



STAGE NUTRITION

# Ma santé au menu !

**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION\*

05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi  
au jeudi et jusqu'à 16h  
le vendredi)

Action réalisée  
dans le respect des  
règles sanitaires  
en vigueur.

**Pass sanitaire  
OBLIGATOIRE**



**À PARTIR DU  
4 NOVEMBRE**

De 9h30 à 16h30



**BELBERAUD  
CASTELNAU-D'ESTRÉTEFONDS  
COLOMIERS  
DONNEVILLE  
LE FOUSSERET  
MURET  
PLAISANCE-DU-TOUCH  
RIEUMES  
SAINT-GENIÈS-BELLEVUE  
TOULOUSE**

Lieux communiqués lors de l'inscription

**Partenaire :**



Action menée avec le soutien de la  **cnsa**  
Caisse nationale de  
solidarité pour l'autonomie



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN 438 320 632 - Communication MFO 2021 - Crédit photo : Adobe Stock

     
[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)

     
[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)

La nutrition, associant activité physique et alimentation, est un des principaux déterminants de santé. L'activité physique favorise le maintien de l'équilibre, de l'autonomie, de la mémoire, et la prévention du surpoids. L'alimentation participe à un équilibre général et permet de rester en bonne santé.

La Mutualité Française Occitanie vous propose, dans le cadre de la conférence des financeurs, de participer gratuitement à un **stage de 2 jours** pour bénéficier d'ateliers sur les thématiques de l'alimentation et de l'activité physique, animés par des professionnels.

## Programme

### Journée 1

Accueil, présentation du programme et recueil des attentes des participants.

**Matin • Ateliers avec une diététicienne :**

- les besoins nutritionnels des seniors
- les repères du Plan National Nutrition Santé (PNNS)

**Midi • Atelier cuisine\*** afin de réaliser le repas qui sera pris en commun

**Après-midi • Ateliers avec une éducatrice en activité physique adaptée :**

- balade digestive : une activité sympathique et accessible à tous
- les bienfaits de l'activité physique et les recommandations pour les seniors
- l'activité physique adaptée : comment démarrer ou reprendre une activité physique ?
- quelques exercices simples à reproduire chez soi

### Journée 2

**Matin • Ateliers avec une diététicienne :**

- les adaptations de l'alimentation selon les pathologies (diabète, cholestérol, hypertension, ostéoporose, surpoids...)
- exercices pratiques de réalisation de menus équilibrés sur différents thèmes (repas sur le pouce, repas de Noël, apéritif équilibré...)

**Midi • Atelier cuisine\*** afin de réaliser le repas qui sera pris en commun

**Après-midi • Ateliers avec une diététicienne :**

- l'importance de la convivialité et du plaisir de manger
- comment bien manger en respectant son budget
- comprendre les étiquettes alimentaires

Bilan du stage, questionnaire d'évaluation et distribution de documentation.

## Agenda

### STAGES DE 2 JOURS DE 9H30 À 16H30

**BELBERAUD** ..... Les **4 et 5 novembre**

**SAINT-GENIÈS-BELLEVUE** ..... Les **8 et 9 novembre**

**TOULOUSE** ..... Les **16 et 17 novembre**

**MURET** ..... Les **18 et 19 novembre**

**RIEUMES** ..... Les **22 et 23 novembre**

**CASTELNAU-D'ESTRÉTEFONDS** .... Les **25 et 26 novembre**

**COLOMIERS** ..... Les **29 et 30 novembre**

**PLAISANCE-DU-TOUCH** ..... Les **2 et 3 décembre**

**DONNEVILLE** ..... Les **6 et 7 décembre**

**LE FOUSSERET** ..... Les **9 et 10 décembre**

**DOCUMENTATION OFFERTE**

**GRATUIT**

sur inscription au  
**05 31 48 11 55**  
(9h-12h30 / 14h-18h  
du lundi au jeudi et jusqu'à  
16h le vendredi)

**Lieux précis communiqués lors de l'inscription**

*\*dans la limite des places disponibles.*

\* selon la situation sanitaire, cet atelier pourra être modifié ou remplacé.