



Ma santé au menu !

Stage nutrition de 2 jours pour les 60 ans et plus, du 4 novembre au 10 décembre

De 9h30 à 16h30, en Haute-Garonne

- **A BELBERAUD** : Les 4 et 5 novembre
- **A RIEUMES** : Les 22 et 23 novembre
- **A DONNEVILLE** : Les 6 et 7 décembre
- **A LE FOUSSERET** : Les 9 et 10 décembre

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

Le lieu précis sera communiqué lors de l'inscription. Dans la limite des places disponibles.

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, invite les seniors 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.



Au programme :

• Journée 1

Matin : Ateliers avec une diététicienne

- > Les besoins nutritionnels des seniors.
- > Les repères du Plan National Nutrition Santé (PNNS).

Midi : Plateaux repas 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.
- > 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.

Midi : Plateaux repas 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.

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur. Pass sanitaire obligatoire.

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 132 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 488 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 900 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.