



Ma santé au menu !

Stage nutrition de 2 jours pour les 60 ans et plus, du 28 avril au 24 juin

De 9h30 à 16h30, dans l'Aude

- **A Armissan** : Les 28 et 29 avril, Salle de la Gaieté, Place Léon Blum
- **A Saint Laurent de la Cabrerisse** : Les 16 et 17 mai, Foyer Jean Bonnafous, 6 place de la Mairie
- **A Saint-Hilaire** : Les 9 et 10 juin, Club du 3e âge « le temps des loisirs » Avenue du Béal
- **A Berriac** : Les 16 et 17 juin, Salle polyvalente 7 avenue Platanes
- **A Salles-sur-l'Hers** : Les 23 et 24 juin, Espace « En Gauzy » Route de Toulouse

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

Participation obligatoire aux 2 journées. Dans la limite des places disponibles.

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

moisenior
bien vieillir dans l'Aude
**Ma santé
au menu !**

Animé par
Lucie Rodriguez, diététicienne
Un animateur d'activité physique adaptée

Un stage de 2 jours pour bénéficier d'ateliers sur les thématiques de l'alimentation et de l'activité physique.

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.

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.



Au programme

• Journée 1

Ateliers avec une diététicienne :

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

Atelier cuisine* afin de réaliser le repas qui sera pris en commun. 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

Ateliers avec une diététicienne :

- > Les adaptations de l'alimentation selon les pathologies (cholestérol, hypertension, ostéoporose, surpoids...).
- > Exercices pratiques de réalisation de menus équilibrés sur différents thèmes.

Atelier cuisine* afin de réaliser le repas qui sera pris en commun.

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.

A PROPOS DE LA MUTUALITE 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 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Près de 800 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.