



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.

Cette action vous est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

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 2022 - Crédit photo : Adobe Stock.

 **DU 24 MAI AU 14 JUIN**

De 9h30 à 16h30

 **ALÉNYA CÉRET CORBÈRE TOULOUGES**

Lieu précis communiqué lors de l'inscription



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. Comment dresser une assiette adaptée aux besoins des seniors ? Au menu : recommandations nutritionnelles, lecture des étiquettes, conservation et modes de cuisson...sans oublier le plaisir lié au temps du repas.

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 : préparation d'une entrée, suivie d'un repas offert, 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 : préparation d'une entrée, suivie d'un repas offert, 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.

STAGE DE 2 JOURS DE 9H30 À 16H30	
ALÉNYA	mardi 24 & mercredi 25 mai
CORBÈRE	lundi 30 & mardi 31 mai
TOULOUGES	jeudi 2 & vendredi 3 juin
CÉRET	lundi 13 & mardi 14 juin

DOCUMENTATION offerte	GRATUIT SUR INSCRIPTION* 05 31 48 11 55 <small>(9h-12h30 / 14h-18h du lundi au jeudi et jusqu'à 16h le vendredi)</small>	LIEU précis communiqué lors de l'inscription
-----------------------	--	--

\*Pour vous et vos proches, dans la limite des places disponibles