



## Ma santé au menu !

Stage nutrition gratuit de 2 jours pour les 60 ans et plus, du 1<sup>er</sup> au 9 juin 2023  
De 9h30 à 16h30, dans le Gers

- **A Fleurance** : Jeudi 1er et vendredi 2 juin - INSCRIPTION AUPRÈS DU CCAS AU 05 62 64 02 04
- **A Vic-Fezensac** : Jeudi 8 et vendredi 9 juin - INSCRIPTION AUPRÈS DU CENTRE SOCIAL AU 05 62 64 41 16

Participation obligatoire aux 2 journées. Pour vous et vos proches.

Les lieux précis seront communiqués lors de l'inscription. 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.



### Au programme :

#### • Journée 1

##### **Matin** : Ateliers avec un diététicien

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

**Midi** : Atelier cuisine avec préparation et dégustation d'une entrée. *Merci d'apporter votre repas de midi.*

##### **Après-midi** : Ateliers avec une enseignante 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 un diététicien

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

##### **Midi** : Atelier cuisine avec préparation et dégustation d'une entrée.

*Merci d'apporter votre repas de midi.*

##### **Après-midi** : Ateliers avec un diététicien

- > L'importance de la convivialité et du plaisir de manger.
- > Comment bien manger en respectant son budget ?
- > Comprendre les étiquettes alimentaires.

### 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 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Près de 750 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.