



Ma santé au menu !

Stage nutrition de 2 jours pour les 60 ans et plus, du 4 au 19 décembre 2023

De 9h30 à 16h30, dans le Gard

- **A Saint-Gilles : Lundi 18 et mardi 19 décembre IL RESTE DES PLACES !!**
- **A Alès : Lundi 4 et mardi 5 décembre COMPLET**
- **A Clarensac : Jeudi 7 et vendredi 8 décembre COMPLET**
- **A Uzès : Jeudi 14 et vendredi 15 décembre COMPLET**

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

Gratuit sur inscription au 05 31 48 11 55 (Du lundi au vendredi de 9h à 19h)

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 une diététicienne

> Les besoins nutritionnels des seniors.

> Les repères du Plan National Nutrition Santé (PNNS).

Midi : Atelier cuisine avec préparation d'une entrée, suivie d'un repas tiré du sac, pris en commun.

Après-midi : Ateliers avec un enseignant 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 : Atelier cuisine avec préparation d'un dessert, suivie d'un repas tiré du sac, pris en commun

Après-midi : Ateliers avec une diététicienne

> 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.

CONTACT PRESSE : Justine MANDROU – 06 23 10 10 14 – justine.mandrou@mutoccitanie.fr