



STAGE NUTRITION

# Ma santé au menu !

**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION  
**05 31 48 11 55**

Du lundi au vendredi  
de 9h à 19h



**DU 6 MARS  
AU 8 AVRIL**  
STAGES DE 2 JOURS



**GRANDRIEU  
ISPAGNAC  
LA CANOURGUE  
LES BESSONS**

**PRÉVENCHÈRES**

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

**Partenaires :**



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,  
financée par la CFPPA de la Lozère.**



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN - 438 320 632 - Communication MFO 2025 - Crédit photo : Adobe Stock



[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)



[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)

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.

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 • Atelier avec une diététicienne :**

- ▶ les besoins nutritionnels des seniors
- ▶ les repères du Plan National Nutrition Santé (PNNS)

**Midi • Atelier cuisine :** préparation d'un dessert, le repas tiré du sac sera pris en commun

**Après-midi • Atelier 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 • Atelier 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 fêtes, apéritif équilibré...)

**Midi • Atelier cuisine :** préparation d'un dessert, le repas tiré du sac sera pris en commun

**Après-midi • Atelier 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.

## Agenda

### STAGES DE 2 JOURS DE 9H30 À 16H30

**LA CANOURGUE**  
jeudi **6**  
& vendredi **7 mars**

**LES BESSONS**  
jeudi **27**  
& vendredi **28 mars**

**ISPAGNAC**  
mercredi **12**  
& vendredi **14 mars**

**PRÉVENCHÈRES**  
lundi **7**  
& mardi **8 avril**

**GRANDRIEU**  
lundi **24**  
& mardi **25 mars**

Déjeuner tiré du sac / Dessert préparé en atelier

+  
**DOCUMENTATION**  
offerte

**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION\*  
**05 31 48 11 55**

Du lundi au vendredi  
de 9h à 19h

**LIEU**  
précis  
communiqué  
lors de  
l'inscription

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