

Cette action vous est proposée dans le cadre de la **commission 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 commission 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



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr



RENCONTRE SANTÉ



SANTÉ GLOBALE



➤ MA SANTÉ AU QUOTIDIEN

**Du 28 septembre
au 1^{er} décembre 2026**

➤ De 10h à 12h ou de 14h à 16h

➤ Beaucaire • Nîmes
Pont-Saint-Esprit • Saint-Ambroix
Lieux précis communiqués lors de l'inscription

➤ Partenaires





Avec l'avancée en âge, préserver sa santé et son autonomie est un enjeu essentiel. Une alimentation équilibrée, une bonne hygiène bucco-dentaire et la pratique d'une activité physique sont autant de clés fondamentales pour bien vieillir.

La Mutualité Française Occitanie vous invite !

Dans le cadre de la **commission des financeurs du Gard**, participez à **10 ateliers** pour apprendre à bien manger, prendre soin de votre santé bucco-dentaire et rester actif pour préserver votre santé.

AU PROGRAMME :

➤ **Atelier 1 - Équilibre alimentaire**

Cet atelier permet d'aborder les besoins nutritionnels liés à l'âge, les recommandations du PNNS* et les repères de consommation.

➤ **Atelier 2 - Cuisine pratique et plaisir**

Lors de cet atelier, préparez ensemble un goûter équilibré et riche en protéines, à déguster lors d'un temps d'échange convivial.

➤ **Atelier 3 - Importance des protéines**

Vous allez découvrir le rôle essentiel des protéines pour préserver la masse musculaire, la force et la vitalité, en identifiant les différentes sources (animales ou végétales).

➤ **Atelier 4 - Consom'acteur**

Apprenez à lire les étiquettes, repérez les ingrédients cachés et déjouez le marketing pour faire des choix éclairés et prendre soin de votre santé.

➤ **Atelier 5 - Une alimentation adaptée pour une meilleure santé !**

Cet atelier présente les principales pathologies liées à l'alimentation (diabète, cholestérol, hypertension, dénutrition, ostéoporose, surpoids...) et explique comment adapter ses repas à chaque situation.

➤ **Atelier 6 - On mange quoi ?**

À travers des exercices pratiques, composez des menus

équilibrés pour différentes situations du quotidien : repas rapides, collations, apéritifs équilibrés...

➤ **Atelier 7 - Bien manger avec un petit budget**

Découvrez des astuces pour organiser vos courses, trouver de bons produits à prix accessibles et limiter le gaspillage alimentaire.

➤ **Atelier 8 - Balade santé**

Participez à une promenade collective. Les balades santé combinent convivialité, activité de plein air et pratique d'une activité physique adaptée.

➤ **Atelier 9 - Renforcement musculaire**

L'atelier met en avant les bienfaits de l'activité physique et propose de réaliser des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre et de posture.

➤ **Atelier 10 - Prévention bucco-dentaire**

Découvrez le rôle de la bouche et des dents dans l'alimentation ainsi que les principales pathologies liées à l'âge.

L'ordre des ateliers est susceptible d'être modifié en fonction des disponibilités des intervenants.

* PNNS : Plan National Nutrition Santé

AGENDA

Tous les lundis

du 28 septembre au 30 novembre :

- De 10h à 12h : **Beaucaire**
- De 14h à 16h : **Pont-Saint-Esprit**

Tous les mardis

du 29 septembre au 1^{er} décembre

- De 10h à 12h : **Nîmes**
- De 14h à 16h : **Saint-Ambroix**

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

05 31 48 11 55 (du lundi au vendredi de 9h à 19h)