



ALIMENTATION



## ➤ **MA SANTÉ AU MENU !**

**Le mardi 13 & le mercredi 14  
octobre 2026**

**GRATUIT SUR INSCRIPTION**

**04 67 10 41 12** (CCAS Grabels)

➤ **Stage de deux jours de 9h30 à 16h30**

➤ **Grabels**

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

 **Partenaire**



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 invite !

Participez gratuitement à un **stage de 2 jours** sur les thématiques de l'alimentation et de l'activité physique, animé par des professionnels.

### AU PROGRAMME :

#### Journée 1:

- ✦ **Matinée** : une diététicienne vous présentera les besoins nutritionnels et les repères du Plan National Nutrition Santé (PNNS).
- ✦ **Après-midi** : après une balade digestive, une enseignante en activité physique adaptée abordera les bienfaits de l'activité physique : recommandations, conseils pour se (re)mettre à une activité physique, exemple d'exercices.

#### Journée 2:

- ✦ **Matinée** : une diététicienne vous montrera comment adapter votre alimentation selon les pathologies (diabète, cholestérol, hypertension, ostéoporose, surpoids...) et proposera des exercices pratiques (réalisation de menus équilibrés sur différents thèmes).
- ✦ **Après-midi** : une diététicienne abordera les points suivants : bien manger en respectant son budget ; décrypter les étiquettes alimentaires.

**Les midis : atelier cuisine !** Préparation d'une entrée, suivie d'un repas (tiré du sac) pris en commun.

Retrouvez toutes nos actions et plus sur

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