

# « Ma santé au menu »

## Porteur de l'action

MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE



## Description de l'action

Stages de 2 journées de prévention sur l'alimentation et l'activité physique animés par une diététicienne et un éducateur en activité physique adaptée

Au programme : rappel des besoins nutritionnels, équilibrer son alimentation selon sa pathologie, en respectant son budget. Reprendre une activité douce, en comprendre l'enjeu et pratiquer avec des exercices à reproduire à la maison.

Sur les 2 journées : Atelier cuisine : préparation d'une entrée ou d'un dessert, suivi d'un repas tiré du sac, pris en commun.

## Objectifs

- Améliorer la santé nutritionnelle des seniors
- Accompagner les seniors dans le développement de comportements nutritionnels favorables à la santé
- Promouvoir l'équilibre alimentaire et l'activité physique
- Sensibiliser les participants aux repères du PNNS
- Échanger sur les étiquettes alimentaires, le budget et le plaisir
- Sensibiliser les participants à l'importance de l'activité physique
- Créer du lien social au sein d'un groupe de seniors de la même commune

## Calendrier / Modalités des actions

Territoires et dates (de 9h30 à 16h30)

La Canourgue les 6 et 7 mars

Ispagnac les 12 et 14 mars

Grandrieu les 24 et 25 mars

Les Bessons les 27 et 28 mars

Prévenchères les 7 et 8 avril

Lieux précis donné à l'inscription (nombre de place limité à 15)

1. **Renseignements et inscriptions OBLIGATOIRE** au 05 31 48 11 55 HB

## Ateliers proposés gratuitement aux plus de 60 ans et leurs proches aidants

