

Vous invite
à des **Ateliers**

Santé



**Gratuits
sur inscription**

Dans la limite
des places
disponibles

Bien-être dans l'assiette et énergie au quotidien !

Du 2 septembre au 22 octobre
de 9h30 à 11h30 ou de 14h30 à 16h30

**LAISSAC
MILLAU
ONET-LE-CHÂTEAU
VABRES-L'ABBAYE**



La pratique d'une activité physique régulière associée à un comportement alimentaire adapté sont bénéfiques pour la santé. Cependant la nutrition doit être envisagée selon les besoins individuels de chaque senior !

La Mutualité Française Occitanie vous propose, dans le cadre de la conférence des financeurs, un cycle de huit ateliers conviviaux sur quatre territoires. L'objectif est de promouvoir l'activité physique et une alimentation adaptée avec l'avancée en âge.

Au programme :

Atelier 1 : Situer son niveau d'activité physique

- Présentation des recommandations pour une activité physique adaptée à l'avancée en âge.
- Marche collective dans une ambiance conviviale, suivie de la remise d'un podomètre pour évaluer son niveau d'activité physique au quotidien.

Atelier 2 : Alimentation et santé

- Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ? Quels sont les besoins des seniors ?
- Evaluation des comportements alimentaires et comment adapter son alimentation en fonction de ses besoins.

Atelier 3 : Equilibre et stabilité

- Tests d'équilibre et de coordination.
- Exercices faciles à reproduire chez soi.

Atelier 4 : Rapidité d'exécution, coordination, mémoire

- Maintenir les connexions neuronales.
- Travail chorégraphique pour mobiliser, acquérir les notions de changements du rythme, de mémorisation des mouvements.

Atelier 5 : Mise en mouvement (1)

- Comment pallier la perte musculaire ?
- Test de marche et gymnastique : comment mobiliser tous les muscles ?

Atelier 6 : Mise en mouvement (2)

- Activité de marche nordique douce, dans une ambiance conviviale.
- Apprécier le bien-être procuré par la nature et les bienfaits de la pratique d'une activité au grand air.

Atelier 7 : Lecture des étiquettes alimentaires

- Décrypter les étiquettes alimentaires, de manière à mieux se repérer dans sa consommation quotidienne.
- Questionnement sur les produits industriels et les aliments dit « santé ».
- Réalisation de menus en fonction des saisons et astuces pour cuisiner avec un petit budget.

Atelier 8 : Alimentation et activité physique : Un couple indissociable

- Comprendre et s'appropriier l'importance de la nutrition dans le « bien vieillir ».
- Bilan des ateliers et partage d'une collation réalisée en commun.

Animés par :

- Florence KILLING, diététicienne - nutritionniste
- Cédric RIGAL, enseignant en activité physique adaptée
- Lucie BELLÉ, assistante technique du Comité Départemental Sports pour Tous d'Aveyron

Calendrier des ateliers

**La salle vous sera communiquée lors de votre inscription.
L'inscription vaut pour un cycle de 8 ateliers dans une ville,
dans la mesure du possible.**

Laissac : de 9h30 à 11h30

Les mardis 3, 10, 17, 24 septembre, 1^{er}, 8 et 22 octobre ainsi que le vendredi 11 octobre.

Onet-Le-Château : de 14h30 à 16h30

Les mardis 3, 10, 17, 24 septembre, 1^{er}, 8 et 22 octobre ainsi que le vendredi 11 octobre.

Millau : de 9h30 à 11h30

Les lundis 2, 9, 16, 23, 30 septembre, 7, 14 octobre et le vendredi 18 octobre

Vabres - L'Abbaye : de 14h30 à 16h30

Les lundis 2, 9, 16, 23, 30 septembre, 7, 14 octobre et le vendredi 18 octobre

occitanie.mutualite.fr

Inscription par téléphone au : 05 31 48 11 55

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 DANS LE CADRE DE LA
CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA
PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE



PARTENAIRES



Inscriptions

Par téléphone : **05 31 48 11 55** (9h/12h30 - 14h/18h)

Retrouvez-nous aussi sur :

