

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  **CNSA**
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



RENCONTRE SANTÉ



ALIMENTATION



MA SANTÉ AU MENU !

**Du 22 septembre
au 2 octobre 2025**

De 9h30 à 16h30

Belmont-sur-Rance • Mur-de-Barrez
Rignac • Vabres-l'Abbaye
Lieux précis communiqués lors de l'inscription



Partenaires

Retrouvez toutes nos actions et plus sur

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 invite !

Dans le cadre de la commission des financeurs de l'Aveyron, participez 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.

AU PROGRAMME :

✦ JOURNÉE 1 :

Accueil, présentation du programme et recueil des attentes des participants

✦ **Matin : ateliers avec une diététicienne :**

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

✦ **Midi : atelier cuisine :** préparation d'une entrée et d'un dessert, suivi d'un repas offert, pris en commun

✦ **Après-midi : ateliers 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 : ateliers 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'une entrée et d'un dessert, suivi d'un repas offert, pris en commun
- ✦ **Après-midi : ateliers 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

Rendez-vous de 9h30 à 16h30 :

➤ **Lundi 22 et Mardi 23 septembre :**
Rignac

➤ **Mercredi 24 et Jeudi 25 septembre :**
Vabres-l'Abbaye

➤ **Lundi 29 et Mardi 30 septembre :**
Mur-de-Barrez

➤ **Mercredi 1^{er} et Jeudi 2 octobre :**
Belmont-sur-Rance

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

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