



RAPPEL DU PROGRAMME

Stage de 2 jours « Ma santé au menu ! »

» **Journée 1 :**

- **Ateliers alimentation** le matin ;
- **Atelier cuisine** à midi ;
- **Activité physique adaptée** avec balade et exercices simples l'après-midi.

» **Journée 2 :**

- **Ateliers alimentation** le matin ;
- **Atelier cuisine** à midi ;
- **Ateliers pratiques** l'après-midi.

GRATUIT SUR INSCRIPTION

05 61 08 82 35 (CCAS d'Euaines)

Pour vous et vos proches !


**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
OCCITANIE
RENCONTRE SANTÉ



ALIMENTATION



» **MA SANTÉ AU MENU !**

**Le lundi 13 & le mardi 14
avril 2026**

GRATUIT SUR INSCRIPTION

05 61 08 82 35 (CCAS d'Euaines)

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

» **Euaines**

Lieu précis communiqué lors de l'inscription



Partenaire



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 !

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 :

✦ Matinée, avec une diététicienne :

- Connaître les besoins nutritionnels.
- Découvrir les repères du Plan National Nutrition Santé (PNNS).

✦ Midi : Atelier cuisine !

- Préparation d'une entrée, suivie d'un repas (tiré du sac) pris en commun.

✦ Après-midi, avec une enseignante en activité physique adaptée :

- Balade digestive : une activité sympathique et accessible à tous.
- Découvrir les bienfaits de l'activité physique et les recommandations.
- Tout savoir sur l'activité physique adaptée : comment démarrer ou reprendre une activité physique ?
- Pratiquer quelques exercices simples, faciles à reproduire chez soi.

Journée 2 :

✦ Matinée, avec une diététicienne :

- Savoir comment adapter l'alimentation selon les pathologies (diabète, cholestérol, hypertension, ostéoporose, surpoids...).
- Exercices pratiques : apprendre à réaliser des menus équilibrés sur différents thèmes (repas sur le pouce, repas de fêtes, apéritif équilibré...).

✦ Midi : Atelier cuisine !

- Préparation d'une entrée, suivie d'un repas (tiré du sac) pris en commun.

✦ Après-midi, avec une diététicienne :

- Comment bien manger en respectant son budget ?
- Décrypter les étiquettes alimentaires.

De la documentation vous sera offerte au cours des ateliers.

