



Maison de la Nutrition et du Diabète



# Préserver mon bien-être et mon autonomie par l'alimentation et l'activité physique



à Montgermont, Maison Helena  
1 rue des Riedones



1 lundi par mois de juin 2022 à janvier 2023



*Convivialité • Plaisir • Bien-être*

8 lundis pour s'informer, cuisiner ensemble et expérimenter  
une activité physique !



## *Informations*

CLIC Noroît

02.99.35.49.52

[clic.noroit@gmail.com](mailto:clic.noroit@gmail.com)

Maison Helena

06.34.18.63.02

[coordinateur.helena@ville-montgermont.fr](mailto:coordinateur.helena@ville-montgermont.fr)

Maison de la Nutrition et du Diabète 02.99.41.83.78

[administration@mnd35.fr](mailto:administration@mnd35.fr)

## *Inscriptions obligatoires*

Maison Helena

06.34.18.63.02

[coordinateur.helena@ville-montgermont.fr](mailto:coordinateur.helena@ville-montgermont.fr)

Cycle de prévention pris en charge grâce au soutien financier de :



Une diététicienne et un éducateur sportif à la Maison de la Nutrition et du Diabète vous invitent à échanger, à expérimenter et à cuisiner autour de l'importance de bien manger et de pratiquer une activité physique régulière pour favoriser votre bien-être et vieillir en « bonne santé » !

Les rencontres et ateliers reposent sur *une animation collective et participative* basée sur les compétences et les habitudes de vie des participants, pour *accompagner chacun vers des choix favorisant le bien-être*.

Ils s'adressent à toute personne de plus de 60 ans, ou 55 ans si porteuse de handicap souhaitant retrouver ou garder une qualité de vie satisfaisante.



### Lundi 27 juin de 10h00 à 11h30

#### Conférence et prise des inscriptions

Découverte du programme, des intervenants et explications détaillées des rencontres.

### Lundi 25 juillet de 10h00 à 11h30

#### Café bien-être

### Lundi 22 août et lundi 24 octobre de 10h00 à 14h00

#### Activité physique et Atelier nutritionnel

Expérimentation d'une activité physique adaptée (1 heure)

Préparation d'un repas simple, équilibré et savoureux, à partir d'un panier de denrées proposées par le diététicien : chacun peut faire part de ses idées de recettes, ses « trucs et astuces ». Partage du repas et rangement (3 heures)

Choix du menu et des ingrédients pour le 2<sup>nd</sup> atelier nutritionnel (24 octobre)

!/ Lors de la séance du 24 octobre, les rendez-vous seront pris pour le bilan de forme individuel du 21 novembre

### Lundi 26 septembre et lundi 19 décembre de 10h00 à 11h30

#### Rencontre-échanges\*

### Lundi 21 novembre tout au long de la journée

#### Bilan de forme individuel (30minutes)

Réaliser des petits exercices (souplesse, équilibre...), échanger avec un éducateur sportif et être orienté vers des activités physiques et des structures

### Lundi 30 janvier 2023 de 10h00 à 11h30

#### Bilan du programme et remise du livret

\* Les thèmes des rencontres-échanges sont fixés selon les besoins du groupe.

Exemples :

Comprendre et s'approprier les recommandations nutritionnelles,  
Équilibrer ses repas en solo ou en duo,  
Bien manger à petits prix,

Comment choisir et utiliser les matières grasses,  
Se faire plaisir et prendre soin de soi,  
Retrouver ou garder le plaisir de bouger, marcher, découvrir...