



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
Maison Helena	06.34.18.63.02	coordinateur.helena@ville-montgermont.fr
Maison de la Nutrition et du Diabète	02.99.41.83.78	administration@mnd35.fr

Inscriptions obligatoires

Maison Helena	06.34.18.63.02	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 2nd 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...