

Que fait la Mutualité Française pour vous ?

ELLE AGIT POUR VOUS AU QUOTIDIEN

La Mutualité Française défend notre système de protection sociale car c'est un bien commun.

Pour faire face aux nouveaux besoins (dépendance, maladies chroniques...), il faut le préserver en lui donnant plus de moyens.

ELLE DÉFEND LES DROITS DES ASSURÉS SOCIAUX

On n'est pas coupable d'être malade ! C'est pour cela que la Mutualité Française agit pour que chacun puisse être soigné quels que soient son lieu de vie et/ou ses moyens.

ELLE AGIT POUR L'ACCÈS AUX SOINS DE TOUS

Pour que tous puissent accéder à des soins de qualité sur tout le territoire, les mutuelles gèrent 152 établissements de santé en Région Provence-Alpes-Côte d'Azur.

ELLE AGIT POUR LA PRÉVENTION SANTÉ

Améliorer votre santé, c'est aussi prévenir les maladies et les accidents.

La Mutualité Française met en place plus de 1200 actions de prévention chaque année en Région Sud.

La Mutualité Française agit à tous les âges de la vie, sur tous les territoires.

ELLE EST UN ACTEUR DE L'ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

La Mutualité Française est attachée aux valeurs de liberté, de solidarité et de démocratie. L'Homme est au cœur de son projet économique : son objectif n'est pas lucratif.

MUTUALITÉ FRANÇAISE SUD, PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

18 rue Elie Pelas

13016 Marseille

Contact : <https://sud.mutualite.fr/contact/>

Tél. 06 09 33 94 41

contact@sudmutualite.fr

     #BienVieillir

<https://sud.mutualite.fr>

Régie par le code de la Mutualité - N° Siren 523 445 690
Edition septembre 2020 - Réalisation mescalystequila.com



MA SANTÉ AU MENU

GRATUIT SUR INSCRIPTION



ATELIER OU STAGE ALIMENTATION ET MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

- Équilibre alimentaire adapté à chacun
- Idées de menus
- Lecture des étiquettes alimentaires
- Activité physique

Alimentation et maintien de l'autonomie

L'alimentation doit être adaptée à son état de santé, son mode de vie et son environnement social. Celle-ci doit être suffisamment abondante, équilibrée et variée pour couvrir les besoins nutritionnels des seniors afin de leur permettre de maintenir leur autonomie.

Or, on observe chez les seniors, 2 phénomènes qui peuvent avoir des impacts négatifs sur leur état physique :

- **La malnutrition : carences en nutriments essentiels et en vitamines**
- **La dénutrition : apports nutritionnels insuffisants en regard des dépenses énergétiques de l'organisme.**

Pour prévenir ces risques, la Mutualité Française Sud a mis en place un programme d'éducation nutritionnelle et de promotion de l'activité physique : "l'atelier Ma santé au Menu". Il s'inscrit dans le cadre du Programme National Nutrition Santé qui préconise une alimentation équilibrée en lien avec une activité physique adaptée et régulière.



L'atelier :

Il est composé de 6 séances hebdomadaires de 2 h 30 ou de 2 journées de stage (suivant format) afin de permettre aux seniors :

- **D'évaluer leurs besoins en alimentation et en activité physique et de savoir y répondre**
- **D'adapter leur alimentation et leur activité physique à leur quotidien et leurs besoins.**

Le contenu de chaque session est adapté en fonction des attentes des participants et laisse une grande place aux échanges.

Un podomètre est remis aux participants pour leur permettre d'évaluer leur activité physique quotidienne.

L'animation :

Elle est confiée à une diététicienne et un éducateur sportif expérimenté. Ils bénéficient, au préalable, d'une formation sur le protocole défini par la Mutualité Française Sud et validé par son comité de pilotage, composé d'experts en nutrition et en gérontologie. Les animateurs s'appuient sur des supports pédagogiques référencés par le Programme National Nutrition Santé et adaptés aux seniors.

Condition de participation :
Etre âgé.e.s de 60 ans ou plus

Durée :
6 séances hebdomadaires de 2h30 ou 2 jours de stage



Nombre de participant.e.s :
12 à 15 personnes

Avec le soutien financier de :
L'Agence Régionale de Santé Provence-Alpes-Côte d'Azur

Conférence des financeurs de la prévention et de la perte d'autonomie des personnes âgées.

Délégations Départementales de la Mutualité Française Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur

- Alpes-de-Haute-Provence : 04 92 31 67 00
- Hautes-Alpes : 04 92 52 58 93
- Alpes-Maritimes : 04 93 82 88 50
- Bouches-du-Rhône : 06 63 94 44 55
- Var : 04 94 91 95 97
- Vaucluse : 04 90 14 47 22

