



Dans le cadre des actions de Prévention menées et financées par **M2P Midi Pyrénées Prévention** (association regroupant les actions de Prévention de la CARSAT, MSA et SSI de Midi Pyrénées) et **destinées aux séniors retraités de tous régimes**,

un atelier nutrition NUTRI ACTIV' est organisé

Tous les Jeudis de 10h à 12h du 13 Octobre au 24 Novembre à la Salle associative, Place Jean Combarieu à MONTCUQ

Ce programme se compose 6 séances.

Il permet de :

- *Identifier ses propres représentations alimentaires et ses comportements quotidiens*
- *Approfondir ses connaissances sur les besoins nutritionnels des séniors*
- *Trouver un juste équilibre entre activités sédentaires et activités physiques*
- *Comprendre l'importance de manger tout en étant à l'écoute de son corps et de ses émotions*
- *Approfondir ses connaissances en nutrition*
- *Étiquetage, hygiène, gaspillage ... avoir les bons réflexes*

Ce programme sera animé par **Solyne DUDICOURT**, infirmière, animatrice diplômée, formée et agréée à ce titre par M2P Midi-Pyrénées Prévention, **financé par les Caisses de Retraites et La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie.**

INSCRIPTIONS AVANT LE 6 OCTOBRE

Pour vous inscrire, vous pouvez contacter l'animatrice
Solyne DUDICOURT : 07.85.55.77.38 ou dudicourt.solyne@orange.fr
Pour tous renseignements, vous pouvez contacter la Référente Territoriale
Elodie DAUBIE DESSEAUX : 06.43.48.26.78 ou daubie.elodie@mpn.msa.fr