

**ufolep**

TOUS LES SPORTS AUTREMENT  
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



**ATOUS  
PRÉVENTION**  
Rhône-Alpes



# MANGER, BOUGER, SANTÉ PRÉSERVÉE

# PRÉSENTATION

L'**UFOLEP**, première fédération sportive affinitaire multisports, affirme, à travers son slogan « tous les sports autrement », son identité mais aussi sa volonté de s'adapter aux différentes évolutions des publics, des pratiques et des territoires. Fidèle à ses valeurs, elle met le sport au service de toutes les problématiques. L'**UFOLEP** s'inscrit comme acteur du « vieillir sans incapacité » et lutte contre toutes formes d'inactivité.

**Atouts Prévention** (groupement de 8 caisses de retraite), nous a sollicité pour la mise en place du programme "Manger, Bouger, Santé Préservée".

Les objectifs de ce projet sont de redonner envie aux participants de **retrouver une alimentation saine et une activité physique régulière** mais aussi **de maintenir ou créer du lien social entre les habitants de communes proches.**



## POUR QUI ?

Tous les seniors GIR 5 ou GIR 6  
(seniors autonomes vivant à domicile).

## PROGRAMME DES ATELIERS EN PRÉSENTIEL

- Séance 1 : Les idées reçues sur l'alimentation et l'avancée en âge
- Séance 2 : Le plaisir est dans l'assiette
- Séance 3 : Initiation à la marche nordique
- Séance 4 : Alimentation et bien vieillir
- Séance 5 : Gym douce (renforcement musculaire sur chaise) et parcours d'équilibre
- Séance 6 : Du chariot à l'assiette

# ATELIERS EN PRÉSENTIEL

## **Atelier 1 : "Les idées reçues sur l'alimentation et l'avancée en âge" (2h)**

Echanges autour de la question "pourquoi je mange ?".

Déconstruction des idées reçues sur l'alimentation et l'avancée en âge.

## **Atelier 2 : "Le plaisir est dans l'assiette" (2h)**

Echanges sur les sensations alimentaires, le plaisir alimentaire, la pleine conscience.

Exercice pratique de dégustation.

Astuces et conseils pour le quotidien.

## **Atelier 3 : "Initiation à la marche nordique" (2h)**

Découverte de la marche nordique au travers d'une balade dans la commune.

## **Atelier 4 : "Alimentation et bien vieillir" (2h)**

Echanges autour des adaptations de l'alimentation avec l'âge (prévention de la dénutrition, de l'ostéoporose, de l'hypertension,...).

Exercices pratiques, astuces et conseils pour le quotidien.

## **Atelier 5 : "Gym douce et parcours d'équilibre" (2h)**

Pratique d'une séance de renforcement musculaire sur chaise suivi d'un parcours d'équilibre.

Exercices pratiques, astuces et conseils pour le quotidien.

## **Atelier 6 : "Du chariot à l'assiette" (2h)**

Echanges autour du bio, des produits transformés, du nutri-score, lecture d'étiquette.

Astuces et conseils pour le quotidien.



# ufolep

TOUS LES SPORTS **AUTREMENT**  
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



Le Terra Mundi  
2, place de Francfort  
69003 LYON

04 72 37 26 35

[m.samy@ufolep-aura.com](mailto:m.samy@ufolep-aura.com)

<http://www.cr.ufolep.org>