



BIEN MANGER

BIEN BOUGER

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 6 caisses de retraite), nous a sollicité pour la mise en place du programme "BIEN MANGER BIEN BOUGER.

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) **non appareillés**
(canne, déambulateur ou autre).

PROGRAMME DES ATELIERS EN PRÉSENTIEL

(l'ordre est susceptible d'évoluer)

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

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

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.





TOUS LES SPORTS AUTREMENT
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



UFOLEP 38

91 bis Boulevard Michel Perret

38210 TULLINS

04 76 91 31 37

Laëtitia AMBLARD

sportsociete38@ufolep.org