

Le projet « MANGER ! BOUGER ! SANTE PRESERVEE !! »

A travers son slogan « **tous les sports autrement** » l'UFOLEP, première fédération sportive affinitaire multisports, affirme 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 les formes d'inactivité. **Atouts Prévention (regroupement de 8 caisses de retraite)**, nous a sollicité pour la mise en place de 6 ateliers sur le thème de la nutrition et les activités physiques et sportives sur votre territoire. Il était donc évident pour l'UFOLEP de collaborer avec Atouts Prévention sur la mise en place de ces cycles d'ateliers.

L'objectif de ce projet est de redonner envie aux participants de retrouver une alimentation saine et une pratique sportive régulière.

Les publics cibles de nos actions sont les personnes âgées de plus de 60 ans vivant à leur domicile de manière totalement autonome (GIR 5 et GIR 6).

L'UFOLEP vous propose la mise en place de 6 ateliers (6X2h) dans votre commune, ces séances sont gratuites pour les participants.

Composition des ateliers :

1^{er} Atelier → Vision globale de la nutrition (jeu sur l'évolution du corps et sa nutrition)

2^{ème} Atelier → Recommandations en alimentation (Comment faire ses courses ? , conserver ses aliments ?)

3^{ème} Atelier → Recommandations en activité physique (Marche nordique)

4^{ème} Atelier → Rythme des repas (Elaborer ses journées alimentaires)

5^{ème} Atelier → Rythme des activités physiques (Découverte d'activités physiques)

6^{ème} Atelier → Ressources pour des pratiques en nutrition (Recenser les ressources nutritionnelles)



INSCRIPTION AU
06 76 57 83 85

ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



DE 9H30 À 11H30
GRATUIT

MANGER BOUGER SANTÉ PRÉSERVÉE

ufolep

**ATELIER
SENIOR**

5 SEPTEMBRE
ATELIER
NUTRITION

12 SEPTEMBRE
ATELIER
NUTRITION

19 SEPTEMBRE
ATELIER
PHYSIQUE

26 SEPTEMBRE
ATELIER
NUTRITION

3 OCTOBRE
ATELIER
NUTRITION

10 OCTOBRE
ATELIER
PHYSIQUE

ESPACE ANDRÉA VINCENT ; CHEMIN DE LA FALAISE, 38920 CROLLES