



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 le 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](mailto: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](mailto:daubie.elodie@mpn.msa.fr)***