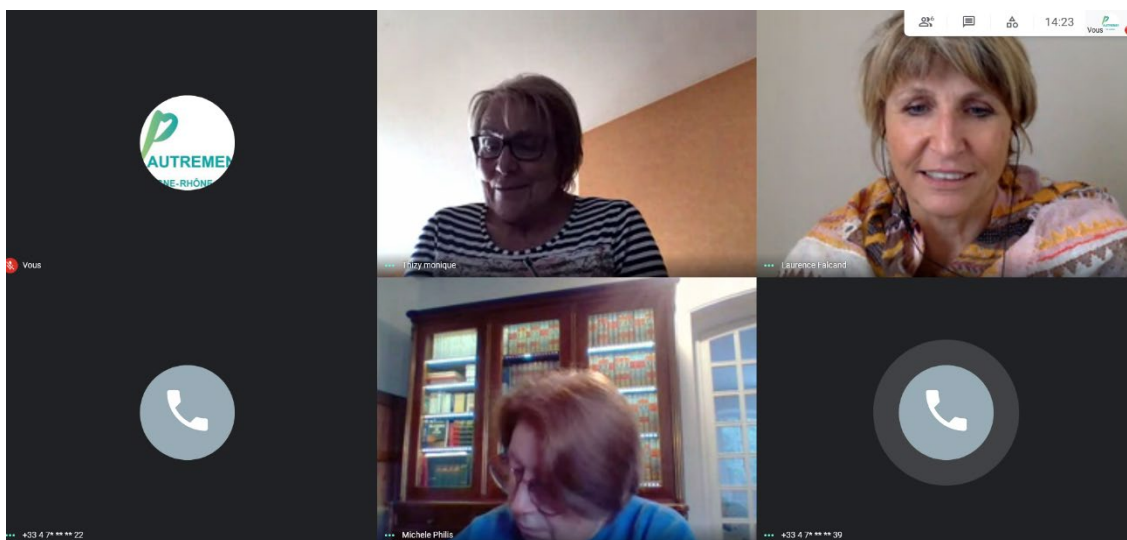


Les caisses de retraite et l'UFOLEP vous proposent

des actions gratuites à distance !



En cette nouvelle période d'isolement pour nos aînés, nous vous proposons de mettre en place sur cette fin d'année 2020 des **ateliers à distance** sur le thème de **l'alimentation, de l'activité physique et de l'estime de soi.**

Vous trouverez ci-dessous le programme que nous proposons, accessible à tous les seniors avec un ordinateur ou un simple téléphone (même fixe) !

Programme

RDV téléphonique initial (environ 20 minutes par participant) :

Faire connaissance et expliquer le programme (accès aux visioconférences par ordinateur ou téléphone en fonction des équipements de chaque participant) ...

Visioconférence 1 sur l'alimentation :

"L'avancée en âge et l'alimentation" (1h/1h15)

Echanges autour de l'hydratation, la prévention de la dénutrition, les pathologies (diabète, insuffisance rénales, cardiaques, ...) : exercice pratique, astuces et conseils pour améliorer l'alimentation au quotidien.

Visioconférence 2 sur l'activité physique :

"L'avancée en âge et l'activité physique" (1h/1h15)

Echanges sur la nature des activités physiques pratiquées, la durée : astuces et conseils pour le quotidien.

Visioconférence 3 sur l'alimentation :

"Le plaisir est dans l'assiette" (1h/1h15)

Echanges sur les sensations alimentaires, le plaisir alimentaire, la pleine conscience : exercice pratique de dégustation, astuces et conseils pour le quotidien.

Visioconférence 4 sur l'activité physique :

"Gym douce" (1h/1h15)

Séance pratique d'activité physique adaptée : gym douce sur chaise.

RDV téléphonique final (20 à 30 minutes par participants) :

Bilan individuel avec chaque participant, réponse aux questions, conseils sur les ressources utiles concernant l'alimentation et l'activité physique (site internet, envoi de documentation...).



Pour vous inscrire, n'hésitez pas à nous envoyer un mail:
ufolep@fol73.fr ou bien par téléphone au 06.45.80.09.53