

LE PIED, C'EST LA SANTÉ !

L'activité physique et la lutte contre la sédentarité sont des facteurs protecteurs de la santé. Selon d'ANSES, seuls 1,63% des adultes pratiquent au moins 150 minutes hebdomadaires d'activité physique. Suivre les recommandations de l'OMS2 implique de préserver la santé de ses pieds, pour agir favorablement sur son autonomie et sur les risques de maladies métaboliques. Ce programme permettra de comprendre le pied en tant que cause et le pied en tant qu'organe qui s'adapte à des pathologies ou problèmes de postures dont il n'est pas la cause, les soins et la prévention des maladies comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires. Suite à une conférence sur la place du pied dans la santé animée par un podologue, trois ateliers permettront d'intégrer la nutrition avec des solutions pratiques, grâce à l'intervention d'un diététicien, d'un podologue et d'un animateur d'activité physique adaptée.

Pour qui ? Pour tout retraité de + 60 ans résidant du département où se déroule l'atelier (voir tableau ci-dessous).

Pourquoi ? L'activité physique et la lutte contre la sédentarité sont des facteurs protecteurs de la santé. Ce programme va permettre de comprendre la fonction du pied.

Avec qui ? Un(e) diététicien(ne), un(e) podologue, et d'un(e) animateur(trice) physique adaptée de la Mutualité Française Île-de-France.

Comment ? Via la plateforme Zoom ou Teams (*obligation d'avoir une adresse mail pour s'inscrire, un PC, ou une tablette, ou un Smartphone*). **L'inscription est obligatoire** à la conférence ou à l'atelier interactif.

Une séance test de connexion est proposée aux personnes n'ayant jamais utilisé Zoom en amont du programme, pour être opérationnel le jour J. La séance test est facultative si le participant en ressent le besoin.

CALENDRIER LE PIED, C'EST LA SANTÉ :

Cibles	Formats	Modalités	Départements	Date et horaires	Contacts/inscriptions
Pour tout retraité de + 60 ans résidant du département où se déroule la visio	Conférence + 3 Ateliers d'1h30 Groupe de 15 personnes	Distanciel	95	15 sept : Conférence 22 sept : Place du pied 29 sept : Nutrition 06 oct : Activité physique adaptée	acartier@mutualite-idf.fr portable : 06 30 71 42 46
Pour tout retraité de + 60 ans résidant du département où se déroule l'atelier	Conférence + 3 Ateliers d'1h30 Groupe de 15 personnes	Distanciel	78	08/11 : Conférence 15/11 : Place du Pied 22/11 : Nutrition 29/11 : Activité physique adaptée	acartier@mutualite-idf.fr portable : 06 30 71 42 46