



**MANGER
BOUGER
SANTÉ
PRÉSERVÉE**
ufolep

L'acronyme UFOLEP signifie Union Française des Œuvres Laïques d'Education Physique. La particularité du réseau national UFOLEP est sa double identité. En effet, elle est bien sûr une fédération multisports mais également une fédération de mouvement d'idées sociétales.

L'UFOLEP c'est aujourd'hui :

→ **La 1ère fédération multisport affinitaire de France:**

- **23 Comités Régionaux**
- **101 Comités Départementaux**
- **8 600 Associations**
- **364 000 Adhérents**
- **130 Activités Sportives**

→ **Les pratiques**

- *Loisirs Sportifs*
- *Compétitions tous publics*
- *Manifestations Sportives*
- *Formations Fédérales et Professionnelles*

→ **Le sport**

- *Un moyen d'éducation et de culture*
- *Un accès à la citoyenneté*
- *Au service de la santé*

Aujourd'hui, l'UFOLEP porte les positions suivantes :

« Proposer une offre de loisirs sportifs, de l'initiation à la compétition respectueuse des différences, ouverts à tous, facteurs de bien-être actif et de lien social ».



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 sur votre ville, 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)



Contacts

Pour plus d'informations sur les programmes ou sur le projet vous pouvez nous contacter aux adresses suivantes :



Comité UFOLEP Auvergne-Rhône-Alpes
12 rue du 35^{ème} régiment d'aviation, 69500 BRON
Contact : **Nils AÏNAS**
@ : n.ainas@ufolep-aura.com
Tel : 04 72 37 26 35
www.cr.ufolep.org/rhonealpes