



ATELIERS SANTÉ SENIORS



Et si l'on redécouvrait
notre alimentation !

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
05 31 48 11 55
Du lundi au vendredi
de 9h à 19h



Cette action vous est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN 438 320 632 - Communication MFO 2024 - Crédit photo : Adobe Stock

 Action menée avec le soutien de la  CNSA
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



 **DU 21 MAI
AU 24 JUIN**
De 10h à 12h ou de 14h à 16h

 **AUZEVILLE-TOLOSANE
LÉGUEVIN
LHERM
RIEUX-VOLVESTRE
VILLENUEVE-TOLOSANE
VILLENNOUVELLE**



Lieu précis communiqué lors de l'inscription

   
occitanie.mutualite.fr

   
occitanie.mutualite.fr

Notre alimentation est l'une des clés majeures de notre santé. Or, avec l'avancée en âge, les besoins changent.

Entre enjeux environnementaux, économiques ou culturels, il n'est pas toujours facile de manger équilibré.

La Mutualité Française Occitanie vous propose, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, de participer, gratuitement, à un cycle de 5 ateliers pour bénéficier de conseils adaptés et ainsi retrouver le goût de bien manger.

Programme

Atelier 1

Pourquoi mange-t-on ?

Cet atelier abordera la notion d'équilibre alimentaire et permettra de découvrir les bénéfices apportés par les aliments. Il sera aussi l'occasion d'échanger sur les plats, le plaisir lié au repas et le rapport culturel que chacun entretient avec l'alimentation.

Atelier 2

Bien manger avec un petit budget

Lors de cette séance, la diététicienne apportera des conseils pour faire ses courses et cuisiner à petit budget.

Atelier 3

L'alimentation durable

Qu'est-ce que l'alimentation durable ? Comment notre alimentation s'adapte à notre contexte environnemental, économique, culturel, etc ? Échanges d'idées de recettes végétariennes entre les participants et la diététicienne.

Atelier 4

À la découverte de notre 2^e cerveau : le microbiote

Comment fonctionne le microbiote intestinal ? Quels sont les liens avec la digestion ?

La diététicienne répondra à ces questions et reviendra sur les principes de base pour une bonne digestion. Lors de cet atelier, les participants s'initieront à la confection de bocaux de légumes.

Atelier 5

Les astuces de « grand-mère »

Pour clôturer le cycle, les participants échangeront leurs recettes et astuces de « grand-mère ».

Agenda

Tous les mardis du
21 mai au 18 juin

VILLENOUVELLE
DE 10H À 12H

AUZEVILLE-TOLOSANE
DE 14H À 16H

Tous les jeudis du
23 mai au 20 juin

RIEUX-VOLVESTRE
DE 10H À 12H

LHERM
DE 14H À 16H

Tous les lundis du
27 mai au 24 juin

LÉGUEVIN
DE 10H À 12H

VILLENEUVE-TOLOSANE
DE 14H À 16H

+
DOCUMENTATION
offerte

GRATUIT
SUR INSCRIPTION*
05 31 48 11 55

Du lundi au vendredi
de 9h à 19h

LIEU
précis
communiqué
lors de
l'inscription

**Pour vous et vos proches,
dans la limite des places disponibles.*