

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.

ACTION MENÉE AVEC LE SOUTIEN DE LA CNSA,  
FINANCÉE PAR LA CFPPA DE LA LOZÈRE.



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication MFO 2019 - Crédit photo : adobe stock



### Renseignements et inscriptions

Par téléphone au **04 99 58 83 83**  
(9h/12h30 - 14h/18h)

Retrouvez-nous aussi sur :



Vous invite  
à des **Ateliers**  
**Santé**

Gratuits  
sur  
inscription



**Au cœur de l'assiette des seniors**

**Du 11 mars au  
11 avril 2019**

Bourgs sur Colagne,  
Les Bondons, Le Massegras,  
Rieutort de Randon,  
Saint Chély d'Apcher



***Couleurs, saveurs, qualités nutritionnelles sont au cœur de l'alimentation. Comment dresser une assiette adaptée aux besoins des seniors ? Au menu : recommandations nutritionnelles, lecture des étiquettes, conservation et modes de cuisson, alimentation et petit budget, sans oublier le plaisir lié au temps du repas.***

---

La Mutualité Française Occitanie, vous invite, dans le cadre de la Conférence des financeurs, à participer gratuitement à 5 cycles de 5 ateliers « Au cœur de l'assiette des Seniors » animés par une diététicienne autour de la question de l'alimentation.

## **Au programme**

### **Atelier 1 - Les groupes d'aliments**

Présentation des groupes d'aliments et leur impact sur la santé. Description des recommandations nutritionnelles spécifiques aux seniors et dégustations.

### **Atelier 2 - Lecture des étiquettes**

Apprentissage de la lecture des étiquettes. Les participants pourront amener leurs produits favoris pour en décrypter la composition avec la diététicienne.

### **Atelier 3 - Les modes de conservation**

Présentation des modes de conservation et des modes de cuisson.

### **Atelier 4 - Composer son menu**

Composition de menus simples et équilibrés pour petits budgets.

### **Atelier 5 - Echange : Alimentation et bien-être**

Sensibilisation au bien-être dans l'assiette et autour de la table. Au menu : repas et convivialité. Un bilan du cycle sera effectué lors de cet atelier.





## Intervenante

Armelle GALLAND, Diététicienne

## Dates et lieux

**L'inscription vaut pour un cycle de 5 ateliers par ville et dans la limite des places disponibles**

**Saint Chély d'Apcher :** le 11, 18 et 25 mars puis le 1<sup>er</sup> et 8 avril de 14h à 16h

Salle la Régie - Atlantie, Boulevard Péchaud

**Rieutort de Randon :** le 11, 18 et 25 mars puis le 1<sup>er</sup> et 2 avril de 9h45 à 11h45

Maison de Pays «Terre de Randon» - Place du Foiral avec la Communauté de Communes Terre de Randon

**Les Bondons :** le 12, 19 et 26 mars puis le 2 et 9 avril de 14h à 16h

Ancienne école des Bondons avec le Foyer Rural des Bondons

**Bourgs sur Colagne :** le 14, 21 et 28 mars puis le 4 et 11 avril de 9h45 à 11h45

Salle Colucci au Monastier - place de Teil avec Génération Mouvement

**Le Massegros :** le 14, 21 et 28 mars puis le 4 et 11 avril de 14h à 16h

Salle communale - Place du Foiral avec le Club de L'ancise Génération Mouvement



### Renseignements et inscriptions

Par téléphone au **04 99 58 83 83**  
(9h/12h30 - 14h/18h)