



ATELIERS SANTÉ

Au cœur de l'assiette *des seniors !*



GRATUITS
sur inscription*
05 31 48 11 55
(9h /12h30 - 14h/18h)



**DU 24 SEPTEMBRE
AU 31 OCTOBRE**

De 10h à 12h ou de 14h à 16h



SAINT-GILLES


LA GRAND COMBE

**SAINT-CHRISTOL-
LÈS-ALÈS**



Partenaires :





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 de la prévention de la perte d'autonomie, à participer gratuitement à 1 cycle de 6 ateliers : « Au cœur de l'assiette des seniors » animés par une diététicienne et un chirurgien dentiste.

Programme

Atelier 1

Les groupes d'aliments

Présentation des groupes d'aliments et leurs impacts sur la santé. Description des recommandations nutritionnelles spécifiques aux seniors.

Atelier 2

Lecture des étiquettes

Les participants pourront amener leurs produits favoris pour en décrypter la composition avec une diététicienne.

Atelier 3

Les modes de conservation

Présentation des différents modes de conservation et de cuisson.

Atelier 4

Composer son menu

Réalisation de menus équilibrés pour petits budgets.

Atelier 5

L'hygiène bucco-dentaire

Échange avec un dentiste sur l'hygiène bucco-dentaire et les bonnes pratiques à adopter.

Atelier 6

Alimentation et bien-être

Échanges autour de l'alimentation et du bien-être : équilibre, plaisir et santé. Un bilan du cycle sera proposé lors de cet atelier.

Dates et lieux

Le mardi **24 septembre**
puis les mardis **1^{er}, 8, 15,**
22 et 29 octobre

SAINT-GILLES
de 14h à 16h

Le jeudi **26 septembre**
puis les jeudis **3, 10, 17,**
24 et 31 octobre

LA GRAND COMBE
de 10h à 12h

Le jeudi **26 septembre**
puis les jeudis **3, 10, 17,**
24 et 31 octobre

SAINT-CHRISTOL-LÈS-ALÈS
de 14h à 16h

**L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers
dans une ville**

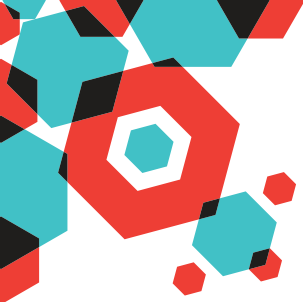
**Moment
convivial
offert**
en fin de cycle

Gratuit
sur inscription*
05 31 48 11 55
(9h/12h30 - 14h/18h)

**Lieu
précis
communiqué
lors de
l'inscription**

**dans la limite des places disponibles*





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.

