



ATELIERS SANTÉ

Au cœur
de l'assiette
des seniors !



GRATUITS
sur inscription*

06 67 76 44 98

(8h30 / 12h - 13h30 / 17h30)



**DU 24 FÉVRIER
AU 03 AVRIL 2020**

Matinée ou après-midi



**SAINTE-ÉNIMIE
CHANAC
MENDE**


**SAINT-ÉTIENNE-
DU-VALDONNEZ**

FLORAC

Partenaires :



occitanie.mutualite.fr



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 un cycle de 6 ateliers : « Au cœur de l'assiette des seniors » animés par Armelle Galland, diététicienne.

Programme

Atelier 1

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

Atelier 2

Apprentissage de la lecture des étiquettes (additifs, etc.). Les participants pourront amener leurs produits pour en décrypter la composition avec la diététicienne.

Atelier 3

Présentation des modes de conservation et de cuisson.

Atelier 4

Composition de menus équilibrés pour petits budgets.

Atelier 5

Travail autour du « panier santé » (les épices, les changements de goût, les substituts aux produits tels que le sel, le sucre, etc.)

Atelier 6

Comment pratiquer seul une activité physique (à la maison, en balade, etc.) ?
Bilan du cycle avec les participants.

Dates et lieux

Les lundis **24 février,**
2, 9, 16, 23 et 30 mars

SAINTE-ÉNIMIE
de 9h45 à 11h45

Les lundis **24 février,**
2, 9, 16, 23 et 30 mars

CHANAC
de 14h à 16h

Les jeudis **27 février,**
5, 12, 19, 26 mars et 2 avril

MENDE
de 9h45 à 11h45

Les mercredis **26 février,**
4, 11, 18, 25 mars et 1^{er} avril

**SAINT-ÉTIENNE-
DU-VALDONNEZ**
de 9h30 à 11h30

Les vendredis **28 février,**
6, 13, 20, 27 mars et 3 avril

FLORAC
de 9h45 à 11h45

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

**DOCUMENTATION
offerte**

Gratuit
sur inscription*
06 67 76 44 98
(8h30 /12h - 13h30/17h30)

**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.

**Action menée avec le soutien de la CNSA,
financée par la CFPPA de la Lozère.**

