

ATELIERS SANTÉ EN LIGNE

Au cœur de l'assiette des seniors !



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
OCCITANIE



**DU 5 NOVEMBRE
AU 10 DÉCEMBRE**

Les jeudis de 14h à 15h

OU

**DU 6 NOVEMBRE
AU 11 DÉCEMBRE**

Les vendredis de 10h à 11h



EN LIGNE

AU PROGRAMME :

6 ateliers animés à **distance**,
par un diététicien :

- comprendre les recommandations nutritionnelles spécifiques aux seniors
- composer des menus simples et équilibrés à petits prix
- échanger sur les fausses croyances et réalités sur les aliments - santé / bien-être

**PARTICIPATION
GRATUITE**
sur inscription :

ateliers-nutrition-visio1.fr - cycle 1
ateliers-nutrition-visio2.fr - cycle 2


occitanie.mutualite.fr



Action menée dans le cadre de la conférence
des financeurs de la prévention de la perte
d'autonomie, avec le soutien de la CNSA



En partenariat avec :



Actions organisées dans le respect des règles sanitaires en vigueur au moment de leur réalisation.