



ATELIERS SANTÉ EN LIGNE

Au cœur de l'assiette *des seniors !*

GRATUITS
SUR INSCRIPTION
EN LIGNE



**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



Partenaires :





La nutrition est un des principaux déterminants de santé. L'alimentation, à travers des apports adaptés, participe à un équilibre général et permet la mise en œuvre de cycles vertueux favorables au vieillissement en bonne santé.

Pour autant, nous sommes exposés à des messages publicitaires, des modes de production, qui peuvent parfois affecter la qualité de notre alimentation. Il importe d'être bien informé, d'améliorer ses connaissances pour faire des choix de consommation éclairés !

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 à distance, « Au cœur de l'assiette des seniors ».

Programme

Le programme de ces rencontres en ligne est construit à partir de séances interactives et dynamiques d'une heure, et abordera les thèmes suivants, avec **un diététicien** :

- **Atelier 1** : Alimentation, représentations et connaissances
- **Atelier 2** : Focus sur le sel, les graisses et les aromates
- **Atelier 3** : Focus sur le sucre
- **Atelier 4** : Focus sur les céréales, légumineuses et les oléagineux
- **Atelier 5** : Bien-être dans l'assiette à petit budget
- **Atelier 6** : Les modes de conservation et de cuisson

Intervenant

- ▶ Romain THOMAS, diététicien.

Ces ateliers en ligne sont gratuits et ouverts à toute personne de plus de 60 ans.

Cette action sera proposée en visioconférence, il est donc nécessaire d'avoir un ordinateur et une connexion internet pour pouvoir suivre les ateliers. Une aide à la connexion est prévue pour les personnes qui souhaiteraient participer.

Calendrier des cycles

Cycle 1 : Tous les jeudis

Atelier 1 : **5 novembre**

Atelier 2 : **12 novembre**

Atelier 3 : **19 novembre**

Atelier 4 : **26 novembre**

Atelier 5 : **3 décembre**

Atelier 6 : **10 décembre**

EN LIGNE

de 14h à 15h



GRATUIT SUR INSCRIPTION :

ateliers-nutrition-visio1.fr

Cycle 2 : Tous les vendredis

Atelier 1 : **6 novembre**

Atelier 2 : **13 novembre**

Atelier 3 : **20 novembre**

Atelier 4 : **27 novembre**

Atelier 5 : **4 décembre**

Atelier 6 : **11 décembre**

EN LIGNE

de 10h à 11h



GRATUIT SUR INSCRIPTION :

ateliers-nutrition-visio2.fr

L'inscription vaut pour un seul cycle de 6 ateliers.

Pour plus d'information : accueil@mutoccitanie.fr





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**
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



SÉCURITÉ SOCIALE
INDÉPENDANTS

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc et arcco



du Languedoc



Carsat Retraite & Santé au Travail
Languedoc - Roussillon

