



ATELIERS SANTÉ

Au cœur
de l'assiette
des seniors !



GRATUITS
SUR INSCRIPTION*

05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi
au jeudi et jusqu'à 16h
le vendredi)



**DU 20 OCTOBRE
AU 27 NOVEMBRE**

Matinée ou après-midi



**ESPINAS
LAVAURETTE
AUTERIVE
MONTAÏN
MONTFERMIER
TOUFFAILLES**



Partenaires :



Lavaurette

Auterive

MAYRIE
d'ESPINAS
42 80



Commune de MONTFERMIER



Touffailles

Montaïn

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



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 1 cycle de 6 ateliers, animés par une diététicienne.

Programme

Atelier 1

Les groupes d'aliments

Complétez vos connaissances, avec l'aide d'une diététicienne, sur les différents groupes d'aliments.

A partir des représentations de chacun, elle abordera les recommandations nutritionnelles.

Atelier 2

Question pour une allégation

« Riche en fibres », « Allégé en sucre », « Au blé complet », etc. Mais que sont ces indications présentes sur les emballages alimentaires ? A quoi servent-elles ? Une diététicienne vous expliquera leurs rôles, leurs fonctions et présentera également le Nutri-score.

Atelier 3

Les modes de cuisson et de consommation

De quelles façons peut-on cuisiner légumes, viandes et poissons ? Une diététicienne répondra à toutes les questions sur les différents modes de cuisson et de consommation des aliments.

Atelier 4

Composer un menu équilibré avec un petit budget

Manger équilibré peut parfois sembler difficile et contraignant. Au cours de cette séance, une diététicienne vous expliquera comment manger sainement, simplement et de façon peu coûteuse.

Atelier 5

Alimentation et bien-être

Cet atelier s'intéresse au bien-être dans l'assiette mais également autour de la table en soulignant le temps convivial que constitue le repas.

Atelier 6

MasterDiet

C'est vous le chef ! En groupe et accompagné d'une diététicienne, vous cuisinerez des plats rapides à réaliser, faciles à reproduire chez vous et sans cuisson, à partir d'un panier surprise. Pour finir, vous dégusterez ensemble vos préparations.

Dates et lieux

Les mardis **20 et 27 octobre**, ainsi que les **3, 10, 17 et 24 novembre**

ESPINAS
de 9h30 à 11h30
LAVAURETTE
de 14h à 16h

Les mercredis **21 et 28 octobre**, ainsi que les **4, 11, 18 et 25 novembre**

AUTERIVE
de 9h30 à 11h30

Les jeudis **22 et 29 octobre**, ainsi que les **5, 12, 19 et 26 novembre**

MONTAÏN
de 9h30 à 11h30

Les vendredis **23 et 30 octobre**, ainsi que les **6, 13, 20 et 27 novembre**.

MONTFERMIER
de 9h30 à 11h30
TOUFFAILLES
de 14h à 16h

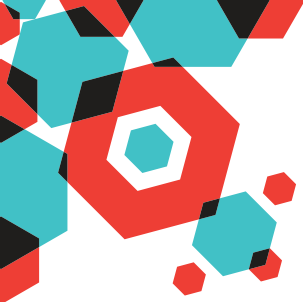
L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers dans une ville

Moment convivial offert
en fin de cycle

Gratuit
sur inscription*
05 31 48 11 55
(9h-12h30 / 14h-18h du lundi au jeudi et jusqu'à 16h le vendredi)

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 et de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Tarn-et-Garonne

