



Au cœur de l'assiette des seniors !

Ateliers santé gratuits

• Les mardis 10, 17 et 24 novembre et les 1^{er}, 8 et 15 décembre à Perpignan (14h à 15h30)

ou

• Les mardis 10, 17 et 24 novembre et les 1^{er}, 8 et 15 décembre à Elne (16h30 à 18h)

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

Le lieu précis sera communiqué lors de l'inscription

L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers par ville et dans la limite des places disponibles

Si vous souhaitez assister à cette action de prévention en visio-conférence, la Mutualité Française Occitanie organise au mois de janvier des ateliers en ligne. Pour plus d'informations : 06 68 09 05 54

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, organise 1 cycle de 6 ateliers « Au cœur de l'assiette des Seniors ! ». Animés par une diététicienne, ces ateliers sont organisés du mardi 10 novembre au mardi 15 décembre dans les Pyrénées-Orientales.



Au programme : 6 ateliers

- **Atelier 1** : Les groupes d'aliments et leurs impacts sur la santé.
- **Atelier 2** : Les allégations nutritionnelles.
- **Atelier 3** : Les modes de conservation et de cuisson.
- **Atelier 4** : Composition de menus équilibrés pour petits budgets.
- **Atelier 5** : Fausses croyances et réalités sur les aliments santé / bien-être.
- **Atelier 6** : Les aliments à privilégier en fonction des troubles ou des pathologies qui peuvent apparaître avec l'avancée en âge.

Ces ateliers en petits groupes permettront un accompagnement attentif et adapté à tous.

Action menée en partenariat avec la ville de Perpignan et la commune de Elne.

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

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 157 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 488 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 900 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACT PRESSE : Fannie Gardes – 04.99.58.88.94 – fannie.gardes@mutoccitanie.fr