



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 10 NOVEMBRE
AU 15 DÉCEMBRE**

De 14h à 15h30
ou de 16h30 à 18h



PERPIGNAN
OU
ELNE




Partenaires :



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





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 productions, 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, « Au cœur de l'assiette des seniors » animé par une diététicienne, revisitant tous les aspects de l'alimentation.

Programme

Le programme de ces rencontres est construit à partir de séances interactives et dynamiques, et abordera les thèmes suivants :

- Les groupes d'aliments, leurs impacts sur la santé et les recommandations nutritionnelles.
- Les allégations nutritionnelles.
- Les modes de conservation et les modes de cuisson.
- La composition de menus équilibrés pour petits budgets.
- Fausse croyances et réalités sur les aliments santé / bien-être.
- Les aliments à privilégier en fonction des troubles ou des pathologies qui peuvent apparaître avec l'avancée en âge.

Calendrier du cycle

Les mardis **10, 17** et **24 novembre**, ainsi que les **1^{er}, 8** et **15 décembre**

PERPIGNAN
de 14h à 15h30

ELNE
de 16h30 à 18h

L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers.



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*



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





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

