



Au cœur de l'assiette des seniors ! [EN LIGNE]

Action de prévention en ligne gratuite

Une aide à la connexion sur la plateforme TEAMS sera proposée par téléphone lors de l'inscription

La Mutualité Française Occitanie s'adapte en ce contexte de crise sanitaire pour maintenir le lien avec les seniors et propose un cycle de 6 ateliers santé en ligne.



4 cycles au choix :

- Cycle 1 : Tous les lundis du 12 avril au 17 mai, de 10h à 11h30
- Cycle 2 : Tous les lundis du 12 avril au 17 mai, de 14h à 15h30
- Cycle 3 : Tous les jeudis du 8 avril au 20 mai, de 10h à 11h30
- Cycle 4 : Tous les jeudis du 8 avril au 20 mai, de 14h à 15h30

Inscription gratuite, [cliquez ici](#)

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, invite les seniors à participer à 1 cycle de 6 ateliers en distanciel « Au cœur de l'assiette des seniors ! », du 8 avril au 20 mai. Ces ateliers seront animés par une diététicienne.

Au programme : 6 ateliers

Atelier 1 : Les groupes d'aliments et leurs impacts sur la santé.

Atelier 2 : Lecture des étiquettes (additifs, etc.).

Atelier 3 : Les modes de cuisson et de conservation.

Atelier 4 : La composition de menus équilibrés pour petits budgets.

Atelier 5 : Travail autour du « Panier santé » (les épices, les changements de goût, les substituts aux produits tels que le sel, le sucre, etc.).

Atelier 6 : Comment pratiquer seul une activité physique ? (à la maison, en randonnée, etc.)

Ces ateliers en ligne sont gratuits et ouverts à toute personne de plus de 60 ans, possédant un ordinateur (ou une tablette) et une connexion internet. Nous rappelons qu'il est important de suivre l'ensemble des ateliers du cycle.

A PROPOS DE LA MUTUALITE 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 490 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.