



ATELIERS SANTÉ Au cœur de l'assiette *des seniors !*

GRATUITS
sur inscription*
04 99 58 88 90
(9h /12h30 - 13h30/17h30)



Action réalisée
dans le respect des
règles sanitaires
en vigueur et des
mesures mises en
place dans le cadre
du pass sanitaire.

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 Occitane, 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 et de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Lozère



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN 438 320 632 - Communication MFO 2021 - Crédit photo : Adobe Stock



**DU 20 SEPTEMBRE
AU 28 OCTOBRE**

Matinée ou après-midi



SAINT-ALBAN-SUR-LIMAGNOLE

LE MALZIEU-VILLE

CHÂTEAUNEUF-DE-RANDON

PELOUSE

Partenaires :



occitanie.mutualite.fr



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 un cycle de 6 ateliers : « Au cœur de l'assiette des seniors » animés par Armelle Galland, diététicienne.

Programme

Atelier 1

Les groupes d'aliments et leurs impacts sur la santé
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

Lecture des étiquettes (additifs, etc.)
Savez-vous vraiment ce que vous mangez ? Faut-il se fier au nutri-score ? Afin de devenir acteur de sa santé, une diététicienne vous expliquera comment décrypter toutes les infos utiles présentes sur les emballages alimentaires.

Atelier 3

Les modes de cuisson et de conservation
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 conservation des aliments.

Atelier 4

La composition de menus équilibrés pour petits budgets
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

Travail autour du « Panier santé »
Avec l'aide d'une diététicienne, composez votre menu à partir d'aliments équilibrés et variés, en respect des orientations du Programme National Nutrition Santé.

Atelier 6

Comment pratiquer seul une activité physique ? (à la maison, en randonnée, etc.)
Découvrez des exercices physiques simples et efficaces à reproduire chez vous et en visioconférence.

Agenda

SAINT-ALBAN-SUR-LIMAGNOLE

de 9h45 à 11h45

Les lundis **20, 27 sept.**
et **4, 11, 18 et 25 octobre**

LE MALZIEU-VILLE

de 13h45 à 15h45

Les lundis **20, 27 sept.**
et **4, 11, 18, 25 octobre**

CHATEAUNEUF-DE-RANDON

de 9h45 à 11h45

Les jeudis **23, 30 sept.**
et **7, 14, 21, 28 octobre**

PELOUSE

de 13h45 à 15h45

Les jeudis **23, 30 sept.**
et **7, 14, 21, 28 octobre**

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

DOCUMENTATION OFFERTE

GRATUITS

sur inscription au

04 99 58 88 90

(9h / 12h30 - 13h30 / 17h30)

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

**dans la limite des places disponibles.*