



Au cœur de l'assiette des seniors !

Ateliers santé gratuits

- SAINT-ALBAN-SUR-LIMAGNOLE : Les lundis 20, 27 sept. et 4, 11, 18 et 25 octobre de 9h45 à 11h45
- LE MALZIEU-VILLE : Les lundis 20, 27 sept. et 4, 11, 18, 25 octobre de 13h45 à 15h45
- CHATEAUNEUF-DE-RANDON : Les jeudis 23, 30 sept. et 7, 14, 21, 28 octobre de 9h45 à 11h45
- PELOUSE : Les jeudis 23, 30 sept. et 7, 14, 21, 28 octobre de 13h45 à 15h45

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

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

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 un cycle de 6 ateliers « Au cœur de l'assiette des Seniors ! ». Animés par une diététicienne, ces ateliers sont organisés du lundi 20 septembre au jeudi 28 octobre en Lozère.



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.)

Action menée en partenariat avec : les communes de Saint-Alban-sur-Limagnole, Le Malzieu-Ville, Châteauneuf-de-Randon et Pelouse.

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur. Pass sanitaire obligatoire.

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 :

- 132 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