



Bien manger au quotidien

Ateliers santé du 5 au 13 décembre 2022 de 9h à 14h30, en Lozère

- Lundi 5 décembre à Mende, lycée Notre Dame
- Mardi 6 décembre à La Salle-Prunet, salle communale
- Mardi 13 décembre à St-Chély-d'Apcher, lycée Sacré-Cœur

Gratuit sur inscription au 06 67 76 44 98 ou laurence.robertdubois@mutoccitanie.fr
Pour vous et vos proches. Dans la limite des places disponibles.

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec la Ligue contre le cancer, vous invite à un atelier cuisine sur les bienfaits de l'alimentation et les besoins nutritionnels, les 5, 6 et 13 décembre en Lozère.



Au programme :

- **Découverte et échange** sur l'importance et l'adaptation de l'alimentation.
- **Partage** d'un repas en toute convivialité.

Intervenants :

- **Louis Borel**, diététicien.
- **Laurence Robert-Dubois**, Responsable de l'Activité Prévention et Promotion de la Santé en Lozère.

Après un traitement, il est souvent difficile de reprendre une alimentation normale et équilibrée. Des effets secondaires peuvent persister encore quelques temps après l'arrêt des traitements. Reprendre une alimentation normale en rééquilibrant vos repas devrait vous permettre de retrouver votre poids.

Action menée en partenariat avec la Ligue contre le cancer, les lycées Notre Dame à Mende et Sacré-Cœur à St-Chély-d'Apcher et la commune de Florac.

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

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 :

- 132 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Près de 800 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.