



ATELIERS SANTÉ SENIORS

Et si l'on redécouvrait
notre alimentation !

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi
au jeudi et jusqu'à 16h
le vendredi)



Action réalisée
dans le respect des
règles sanitaires
en vigueur

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.

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN 438 320 632 - Communication MFO 2023 - Crédit photo : Adobe Stock.

Action menée avec le soutien de la  **cnsa**
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



DU 25 MAI
AU 23 JUIN
Matinée ou après-midi

DAUMAZAN-SUR-ARIZE
PRAT-BONREPAUX
PRAYOLS
SOUEIX-ROGALLE

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

Partenaires :




occitanie.mutualite.fr


occitanie.mutualite.fr

Notre alimentation est l'une des clés majeures de notre santé. Or, avec l'avancée en âge, les besoins changent.

Entre enjeux environnementaux, économiques ou culturels, il n'est pas toujours facile de manger équilibré.

La Mutualité Française Occitanie vous propose, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, de participer, gratuitement, à un cycle de cinq ateliers pour bénéficier de conseils adaptés et ainsi retrouver le goût de bien manger.

Programme

Atelier 1

Pourquoi mange-t-on ?

Cet atelier aborde la notion d'équilibre alimentaire et permet de découvrir les bénéfices apportés par les aliments. Il sera aussi l'occasion d'échanger sur les plats, le plaisir lié au repas et le rapport culturel que chacun entretient avec l'alimentation.

Atelier 2

Bien manger avec un petit budget

Lors de cette séance, la diététicienne apporte des conseils pour faire ses courses et cuisiner à petit budget.

Atelier 3

L'alimentation durable

Qu'est-ce que l'alimentation durable ? Comment notre alimentation s'adapte à notre contexte environnemental, économique, culturel, etc ? Échanges d'idées de recettes végétariennes entre les participants et la diététicienne.

Atelier 4

À la découverte de notre 2^e cerveau : le microbiote

Comment fonctionne le microbiote intestinal ? Quels sont les liens avec la digestion ?

La diététicienne répondra à ces questions et reviendra sur les principes de base pour une bonne digestion. Lors de cet atelier, les participants s'initieront à la confection de bocaux de légumes.

Atelier 5

Les astuces de « grand-mère »

Pour clôturer le cycle, les participants échangeront leurs recettes et astuces de « grand-mère ».

Agenda

Tous les jeudis du
25 mai au 22 juin

DAUMAZAN-SUR-ARIZE
DE 9H30 À 11H30

SOUEIX-ROGALLE
DE 13H45 À 15H45

Tous les vendredis du
26 mai au 23 juin

PRAT-BONREPAUX
DE 9H30 À 11H30

PRAYOLS
DE 13H45 À 15H45

+ DOCUMENTATION
offerte

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

**Pour vous et vos proches,
dans la limite des places disponibles.*