

## Et si l'on redécouvrait notre alimentation !

Ateliers santé seniors du 25 mai au 23 juin 2023, dans l'Ariège

➤ Tous les jeudis du 25 mai au 22 juin à Daumazan-sur-Arize (9h30 à 11h30) et à Soueix-Rogalle (13h45 à 15h45)

➤ Tous les vendredis du 26 mai au 23 juin à Prat-Bonrepaux (9h30 à 11h30) et à Prayols (13h45 à 15h45)

Gratuit sur inscription au 05 31 48 11 55 (9h - 12h30 / 14h - 18h du lundi au jeudi et jusqu'à 16h le vendredi)

Les lieux précis seront communiqués lors de l'inscription.

Pour vous et vos proches. Dans la limite des places disponibles.

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.



### Au 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 : A la découverte de notre 2<sup>e</sup> 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 ».

#### 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 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.

- Près de 750 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACT PRESSE : Régine BRU-SONNET – 06 16 56 16 12 – [regine.bru-sonnet@mutoccitanie.fr](mailto:regine.bru-sonnet@mutoccitanie.fr)