



ATELIERS SANTÉ SENIORS

Et si l'on redécouvrait
notre alimentation !

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
05 31 48 11 55

Du lundi au vendredi
de 9h à 19h



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 9 OCTOBRE
AU 23 NOVEMBRE**
Matinée ou après-midi

 **COLLIOURE
PORT-VENDRES
SALEILLES
VILLENEUVE-
LA-RIVIÈRE**

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 5 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 lundis du
9 octobre au 13 novembre*

**sauf le lundi 30 octobre*

PORT-VENDRES
DE 10H À 12H

COLLIOURE
DE 14H30 À 16H30

● INSCRIPTION ÉGALEMENT POSSIBLE AUPRÈS DE LA MAIRIE

Tous les jeudis du
19 octobre au 23 novembre*

**sauf le jeudi 2 novembre*

SALEILLES
DE 9H30 À 11H30

VILLENEUVE-LA-RIVIÈRE
DE 14H30 À 16H30

+ DOCUMENTATION offerte

GRATUIT
SUR INSCRIPTION*
05 31 48 11 55

Du lundi au vendredi
de 9h à 19h

LIEU
précis
communiqué
lors de
l'inscription

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