

Mes éco-gestes au quotidien !

Ateliers santé seniors du 3 juin au 4 juillet 2024, dans l'Hérault

- Tous les lundis du 3 juin au 1er juillet à Tourbes (10h à 12h) et à Montpellier (14h à 16h)
- Tous les mardis du 4 juin au 2 juillet à Lattes) *sauf le 18 juin remplacé par le vendredi 21 juin (10h à 12h) et à Poussan (14h à 16h)
- Tous les jeudis du 6 juin au 4 juillet à Ganges (10h à 12h) et à Saint-André-de-Sangonis (14h à 16h)

Gratuit sur inscription au 05 31 48 11 55 (Du lundi au vendredi de 9h à 19h)

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 5 ateliers « Mes éco-gestes au quotidien ».



Au programme

• Atelier 1 : Les éco-gestes au quotidien

L'intervenant vous fera découvrir les éco-gestes à adopter à la maison comme au jardin. Vous découvrirez ainsi comment faire des économies d'énergie, laisser place à la biodiversité en apprenant des techniques simples et peu coûteuses pour préserver l'environnement.

• Atelier 2 : Les éco-gestes au jardin

Activité idéale pour se ressourcer, le jardinage est aussi extrêmement valorisant lorsque le jardin commence à évoluer grâce aux soins apportés. Un éducateur environnement abordera les grands principes de la vie des plantes afin de mieux en connaître les particularités.

• Atelier 3 : L'alimentation durable

Une diététicienne vous fera découvrir les trucs et astuces pour intégrer l'alimentation durable dans votre quotidien, ainsi que des idées recettes anti gaspillage.

• Atelier 4 : Les éco-gestes en cuisine

Une diététicienne vous apprendra à cuisiner les restes (technique zéro déchets), à choisir les bons ustensiles/récipients (en verre, acier inoxydable) et à maîtriser les différents modes de cuisson.

• Atelier 5 : Mise en pratique

Un éducateur environnement donnera les clés pour réussir son compost. Vous clôturerez ce cycle en confectionnant un outil qui vous permettra de faire des économies à la maison.

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