



## Retrouvons le plaisir de s'alimenter

### Ateliers santé

Les lundis 14 octobre, 4 novembre et 2 décembre à Naussac, de 10 à 14h

A la salle communale, Place de la mairie

Gratuit sur inscription au 06 67 76 44 98

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

*Toutes les personnes confrontées au cancer et leurs aidants sont conviés à ces ateliers gratuits.*

**La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec la Commune de Naussac Fontanes, vous invite à trois ateliers cuisine sur les bienfaits de l'alimentation et les besoins nutritionnels, les lundis 14 octobre, 4 novembre et 2 décembre à Naussac.**



### Dates et programme : de 10h à 14h

Au cours de ces ateliers, il vous sera proposé d'échanger sur l'importance et l'adaptation de l'alimentation et de partager un repas en toute convivialité.

- **Lundi 14 octobre**

Les fibres : des astuces pour en consommer !

- **Lundi 4 novembre**

Les protéines : où se cachent-elles ?

- **Lundi 2 décembre**

Les antioxydants : nos meilleurs alliés santé !

### Intervenante :

- **Mélissa Ferreira**, diététicienne.

*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.*

### 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.