



Mes éco-gestes au quotidien !

Cycle de 5 ateliers santé du 16 septembre au 18 octobre 2024, dans les Pyrénées-Orientales

- Tous les lundis du 16 septembre au 14 octobre à Corbère (10h à 12h) et à Collioure (14h à 16h)
- Tous les jeudis du 19 septembre au 17 octobre à **Toulouges** (10h à 12h) et à **Elne** (14h à 16h) **COMPLETS**
- Tous les vendredis du 20 septembre au 18 octobre à Port-Vendres (10h à 12h) et à **Alenya** (14h à 16h) **COMPLET**

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

Le lieu précis sera communiqué lors de l'inscription.

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

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, invite les seniors à participer à un cycle de 5 ateliers « Mes éco-gestes au quotidien », du 16 septembre jusqu'au 18 octobre dans les Pyrénées-Orientales.



Au programme : 5 ateliers

• Atelier 1 : L'alimentation durable

Apprenez Comment manger sainement tout en préservant notre planète ? 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 2 : Les éco-gestes en cuisine

Une diététicienne vous apprendra à cuisiner les, à choisir les bons ustensiles/ récipients et à maîtriser les différents modes de cuisson pour découvrir de nouvelles saveurs et préserver les nutriments.

• Atelier 3 : Les éco-gestes en cuisine

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.

• Atelier 4 : 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 jardinier abordera les grands principes de la vie des plantes afin de mieux en connaître les particularités.

• Atelier 5 : Mise en pratique

Pour clôturer ce cycle, un jardinier donnera les clés pour réussir son compost. Enfin, pour faire face aux restrictions d'eau de plus en plus fréquentes vous serez invité à confectionner un oya (une solution pour maintenir l'arrosage des plantes).

A PROPOS DE LA MUTUALITE 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.