

Cette action vous est proposée dans le cadre de la **commission 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 commission 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.

Action menée avec le soutien de la



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication MFO 2026 - Crédit photo : Adobe Stock - Ne pas jeter sur la voie publique.



RENCONTRE SANTÉ



SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

MA SANTÉ, MA PLANÈTE

Les petits gestes qui changent tout !

PROGRAMME RÉSERVÉ AUX 60 ANS ET +

**Du 21 septembre
au 27 octobre 2026**

De 10h à 12h ou de 14h à 16h

Cabestany • Canohès • Perpignan •
Saint-Genis-des-Fontaines •
Saint-Laurent-de-la-Salanque •
Villeneuve-la-Rivière

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

Partenaires



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr



Notre planète est précieuse et chacun d'entre nous peut, par des gestes simples, agir et ainsi contribuer à sa protection. En effet, tous les éco-gestes que nous adoptons au quotidien ont un impact sur la planète et par là-même sur notre santé.

La Mutualité Française Occitanie vous invite !

Dans le cadre de la **commission des financeurs**, participez à **un cycle de 5 ateliers** pour prendre soin de votre santé et de l'environnement grâce à des éco-gestes simples et utiles.

AU PROGRAMME :

✦ Atelier 1 - Les éco-gestes au quotidien

Un éducateur en environnement partagera avec vous ses conseils pour faire des économies d'énergie et laisser place à la biodiversité, grâce à des techniques simples et peu coûteuses.

✦ Atelier 2 - Les éco-gestes au jardin

Activité idéale pour se ressourcer, le jardinage est également très gratifiant à mesure que les végétaux se développent grâce aux soins apportés. Vous découvrirez les grands principes des plantes afin de mieux comprendre leurs spécificités.

✦ Atelier 3 - Mise en pratique

Vous ferez le plein d'astuces pour réussir un compost efficace et apprendrez à fabriquer un oya, une solution simple et écologique face aux restrictions d'eau, de plus en plus fréquentes.

✦ Atelier 4 - L'alimentation durable

Comment manger sainement tout en préservant notre planète ? À travers cet atelier, 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 5 - Les éco-gestes en cuisine

Pour clôturer ce cycle une diététicienne vous apprendra à cuisiner les restes (technique zéro déchet), à choisir les bons ustensiles/récipients (en verre, acier inoxydable) et à maîtriser les différents modes de cuisson pour découvrir de nouvelles saveurs et préserver les nutriments.



AGENDA

Tous les lundis du 21 sept. au 19 oct.

- De 10h à 12h : **Canohès**
- De 14h à 16h : **Perpignan**

Tous les mardis du 29 sept. au 27 oct.

- De 10h à 12h : **Villeneuve-la-Rivière**
- De 14h à 16h : **Saint-Laurent-de-la-Salanque**

Tous les jeudis du 24 sept. au 22 oct.

- De 10h à 12h : **Cabestany**
- De 14h à 16h : **Saint-Genis-des-Fontaines**

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

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