



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.

Action menée avec le soutien de la  CNSA
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie




occitanie.mutualite.fr

ATELIERS SANTÉ SENIORS
Et si l'on redécouvrait notre alimentation !




GRATUIT
SUR INSCRIPTION
05 31 48 11 55
(9h-12h30 / 14h-18h du lundi au jeudi et jusqu'à 16h le vendredi)



Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur

 **DU 25 MAI AU 23 JUIN**
Matinée ou après-midi

 **DAUMAZAN-SUR-ARIZE**
PRAT-BONREPAUX
PRAYOLS
SOUEIX-ROGALLE

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

Partenaires :




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 cinq 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 ».



Tous les jeudis du
25 mai au 22 juin

DAUMAZAN-SUR-ARIZE
DE 9H30 À 11H30

SOUEIX-ROGALLE
DE 13H45 À 15H45

Tous les vendredis du
26 mai au 23 juin

PRAT-BONREPAUX
DE 9H30 À 11H30

PRAYOLS
DE 13H45 À 15H45



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