





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<sup>e</sup> 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.*