

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



RENCONTRE SANTÉ



ALIMENTATION

➤ ET SI L'ON REDÉCOUVRAIT NOTRE ALIMENTATION !

**Tous les lundis,
du 29 septembre
au 27 octobre 2025**

➤ De 13h30 à 15h30

➤ Tresserre

Salle des mariages, place Nova

➤ **Partenaire**



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr



Notre alimentation est l'une des clés majeures de notre santé. Or, les besoins changent avec l'avancée en âge. Entre enjeux environnementaux, économiques ou culturels, il n'est pas toujours facile de manger de manière équilibrée.

La Mutualité Française Occitanie vous invite !

Dans le cadre de la Commission des Financeurs des Pyrénées-Orientales, participez gratuitement à **un cycle de 5 ateliers** pour bénéficier de conseils adaptés et ainsi retrouver le goût de bien manger.

AU PROGRAMME :

✦ **Atelier 1 - Pourquoi mange-t-on ?**

Cet atelier abordera la notion d'équilibre alimentaire et permettra 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 apportera 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 intestinal**

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 bœufs de légumes.

✦ **Atelier 5 - Les astuces de « grand-mère »**

Pour clôturer le cycle, les participants échangeront leurs recettes et astuces de « grand-mère ».

De la documentation vous sera offerte au cours des ateliers.



AGENDA

Rendez-vous à la salle des mariages de **Tresserre** (place Nova), **de 13h30 à 15h30 :**

- lundi 29 septembre
- lundi 6 octobre
- lundi 13 octobre
- lundi 20 octobre
- lundi 27 octobre

GRATUIT SUR INSCRIPTION

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