

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



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr



RENCONTRE SANTÉ



SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

➤ **MES ÉCO-GESTES AU QUOTIDIEN**

Du 22 septembre au 23 octobre 2025

- De 10h à 12h ou de 14h à 16h
- **Baixas • Eyne • Lllupia • Prades • Sainte-Marie-la-Mer • Saleilles**
Lieux précis communiqués lors de l'inscription

➤ **Partenaires**





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** « Mes éco-gestes au quotidien ».

AU PROGRAMME :

✎ **Atelier 1 - Les éco-gestes au quotidien**

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, laisser place à la biodiversité en apprenant des techniques simples et peu coûteuses pour préserver l'environnement.

✎ **Atelier 2 - 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 3 - Mise en pratique**

Un jardinier partagera ses astuces pour réussir un compost efficace. Enfin, face aux restrictions d'eau de plus en plus fréquentes, vous apprendrez à fabriquer un oya, une solution simple et écologique pour assurer l'arrosage de vos plantes.

✎ **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 déchets), 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 22 sept. au 20 oct.

- › De 10h à 12h : **Sainte-Marie-la-Mer**
- › De 14h à 16h : **Saleilles**

Tous les mardis du 23 sept. au 21 oct.

- › De 10h à 12h : **Baixas**
- › De 14h à 16h : **Llupia**

Tous les jeudis du 25 sept. au 23 oct.

- › De 10h à 12h : **Prades**
- › De 14h à 16h : **Eyne**

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

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