

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  Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie.



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 488 320 632 - Communication MFO 2026 - Crédit photo : Adobe Stock - Ne pas jeter sur la voie publique.



**RENCONTRE SANTÉ**



ALIMENTATION



## ➤ ET SI L'ON REDÉCOUVRAIT NOTRE ALIMENTATION !

**Du 3 mars au 21 avril 2026**

➤ De 10h à 12h ou de 14h à 16h

➤ Toulouges • Saleilles • Prats-De-Mollo-La-Preste • Arles-sur-Tech • Elne • Err

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

Retrouvez toutes nos actions et plus sur

[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)

### Partenaires





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 de la prévention de la perte d'autonomie**, participez gratuitement à **un cycle de 6 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<sup>e</sup> 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 bocaux de légumes.

#### ➤ **Atelier 5 - Les astuces de « grand-mère »**

Lors de cet atelier, de manière ludique grâce à une roue thématique, les participants revisiteront l'ensemble des sujets abordés durant le cycle ainsi que les astuces de « grand-mère ».

#### ➤ **Atelier 6 - Bien dans votre assiette**

Un dernier atelier viendra clôturer le cycle avec un focus sur une thématique mise en avant par les participants.

De la documentation vous sera offerte au cours des ateliers.



## AGENDA

**Tous les lundis** du 9 mars au 20 avril

*(pas d'atelier le 6 avril)*

- De 10h à 12h : **Prats-De-Mollo-La-Preste**
- De 10h à 12h : **Toulouges**
- De 14h à 16h : **Saleilles**

**Tous les mardis** du 3 mars au 14 avril

*(pas d'atelier le 7 avril)*

- De 14h à 16h : **Err**

**Tous les mardis** du 10 mars au 21 avril

*(pas d'atelier le 31 mars)*

- De 14h à 16h : **Arles-sur-Tech**

**Tous les mercredis** du 11 mars au 15 avril

- De 14h à 16h : **Elne**

**GRATUIT SUR INSCRIPTION**

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