

RENCONTRE SANTÉ



SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

➤ MES ECO-GESTES AU QUOTIDIEN

Les lundis
Du 16 mars
au 1^{er} juin 2026

➤ De 10h à 12h ou de 14h à 16h

➤ Lodève • Pézenas

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 !

En partenariat avec **Cap Prévention Seniors**, participez à **un cycle de 10 ateliers** pour prendre soin de votre santé et de l'environnement grâce à des éco-gestes simples et utiles. Ce cycle est animé par un éducateur santé environnement et une diététicienne.

AU PROGRAMME :

➤ **Atelier 1 - L'alimentation durable**

Comment manger sainement tout en respectant la planète ? Vous découvrirez des idées simples, de saison et anti-gaspi pour mieux manger au quotidien.

➤ **Atelier 2 - Gestion des déchets et réduction du plastique**

Réduire sa consommation de plastique, c'est possible à tout âge ! Vous adopterez des gestes simples pour alléger vos déchets et repartirez avec une recette facile pour fabriquer un emballage alimentaire réutilisable chez vous.

➤ **Atelier 3 - La qualité de l'air intérieur**

Et si l'air de votre maison devenait plus sain ? Vous identifierez les sources de pollution intérieure et les bons gestes pour mieux respirer chez vous.

➤ **Atelier 4 - Les éco-gestes en cuisine : Cuisiner sans gaspiller et avec plaisir !**

Vous apprendrez à utiliser les restes, choisir les bons ustensiles, et tester des astuces zéro déchet faciles.

✎ **Atelier 5 - Faire ses produits ménagers maison**

Un atelier pratique pour réaliser sur place un produit ménager écologique, sain et économique. Vous apprendrez aussi à décrypter les étiquettes des produits du commerce et repérer ceux à éviter.

✎ **Atelier 6 - Balade botanique**

Une balade, en pleine nature, permettra d'explorer les plantes et leurs vertus. L'intervenant vous apportera également des conseils et informations sur la faune, la flore, l'environnement et sa préservation.



✎ **Atelier 7 - Les éco-gestes au jardin : Prenez soin de votre jardin... et de vous !**

Vous pratiquerez le jardinage naturel, sans produits nocifs, et découvrirez comment booster votre bien-être au jardin.

✎ **Atelier 8 - Le compostage – un geste santé pour la planète**

Faites du compost, pas des déchets ! Vous vous initiez à ce geste simple et utile grâce à un jeu ludique et des conseils pratiques.

✦ **Atelier 9 - Batch-cooking – Manger sainement en préservant la planète**

Cuisinez vos repas à l'avance en un seul moment ! Gagnez du temps, mangez équilibré, et réduisez votre impact sur la planète. Durant cet atelier, vous découvrirez les secrets de cette technique et repartirez avec votre menu de la semaine.

✦ **Atelier 10 - Clôture du cycle et dégustation d'eaux aromatisées**

Nous ferons le point sur tout ce que vous avez appris autour d'un moment convivial. Vous fabriquerez sur place des eaux aromatisées et autres boissons maison (kéfir, kombucha...) à déguster ensemble ! Cet atelier sera également l'occasion de découvrir le programme ICOPE*.

**ICOPE est un programme pour repérer la perte d'autonomie chez les personnes de plus de 60 ans.*

L'ordre des ateliers est susceptible de changer en fonction des disponibilités des intervenants.

De la documentation vous sera offerte au cours des ateliers.

AGENDA

Rendez-vous tous les lundis du 16 mars au 1^{er} juin* à **Lodève** de 10h à 12h et à **Pézenas** de 14h à 16h :

- **Les lundis 16, 23, et 30 mars**
- **Les lundis 13, 20 et 27 avril**
- **Les lundis 4, 11, et 18 mai**
- **Le lundi 1^{er} juin**

**Attention pas d'ateliers le 6 avril et le 25 mai*

GRATUIT SUR INSCRIPTION

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

Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr