



cap Prévention
Seniors

RENCONTRE SANTÉ



SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



➤ MES ECO-GESTES AU QUOTIDIEN

**Les mercredis
Du 25 mars
au 27 mai 2026**

➤ De 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h

➤ Trèbes • Bages

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

Partenaires



cap Prévention
Seniors

RENCONTRE SANTÉ



SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



➤ MES ECO-GESTES AU QUOTIDIEN

**Les mercredis
Du 25 mars
au 27 mai 2026**

➤ De 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h

➤ Trèbes • Bages

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 initierez 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**

Cuisez 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 mercredis du 25 mars au 27 mai à **Trèbes** de 9h30 à 11h30 et à **Bages** de 14h à 16h :

- Le mercredi 25 mars
- Les mercredis 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 avril
- Les mercredis 6, 13, 20 et 27 mai

GRATUIT SUR INSCRIPTION

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