



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
NOUVELLE-AQUITAINE

RENCONTRE SANTÉ



➤ PLEINE SANTÉ

**5 ateliers ludiques bons pour ma santé,
bons pour la planète.**

**Pour les 60 ans
et plus**



5 SÉANCES DE 2H00

De 14h00 à 16h00



LIMOGES

**Maison des seniors
12 rue des petites maisons**



DES ATELIERS LUDIQUES ET PARTICIPATIFS

Lundi 2 novembre 2026

> Choisir une alimentation durable

Lundi 9 novembre 2026

> Eviter les polluants au quotidien

Lundi 16 novembre 2026

> Lutter contre l'antibiorésistance

Lundi 23 novembre 2026

> Protéger la biodiversité

Lundi 30 novembre 2026

> Privilégier les mobilités actives

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ **Maison des seniors | 05 55 45 85 00**

➤ Choisir une **alimentation durable**

S'alimenter, est-ce seulement se nourrir ? Découvrons les liens entre alimentation, santé et planète. Questionnons ensemble nos habitudes et identifions des solutions simples, accessibles et abordables pour adopter des pratiques bénéfiques pour soi comme pour l'environnement.

➤ Chasser les **polluants** au quotidien

Cosmétiques, produits ménagers, habillement, ustensiles de cuisine... Les polluants se cachent partout dans les produits du quotidien. Apprenons à les repérer et, surtout, comment les éviter grâce à des solutions et astuces plus saines.

➤ Lutter contre l'**antibiorésistance**

Les antibiotiques ont permis de gros progrès dans le traitement des maladies infectieuses. Mais leur utilisation massive et souvent inappropriée favorise l'apparition des résistances bactériennes qui les rendent inefficaces. Redécouvrons ensemble les recommandations pour un usage raisonné de ce médicament si précieux.

➤ Préserver la **biodiversité**

La biodiversité, c'est l'ensemble des formes de vie sur Terre — bactéries, plantes, animaux... —, des milieux dans lesquels elles vivent et des liens qu'elles entretiennent. Elle joue un rôle essentiel pour notre environnement et notre santé. Cet atelier permet de comprendre pourquoi il est important de la préserver et surtout, de découvrir les gestes simples pour y contribuer au quotidien.

➤ Privilégier les **mobilités actives**

Et si on faisait un pas de plus pour notre santé et celle de notre environnement ? Ensemble, découvrons tous les avantages et bienfaits des différentes formes possibles de mobilité comme alternative aux engins motorisés.

Notre partenaire



LIMOGES
ARTS DU FEU
ET INNOVATION