Communiqué de presse

8 septembre 2025

« Mes éco-gestes au quotidien »

Un programme d'ateliers pour préserver la planète et sa santé

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec la Commission des Financeurs des Pyrénées-Orientales, vous invite à un cycle de 5 ateliers « Mes éco-gestes au quotidien ».
Le programme débutera, dans les Pyrénées-Orientales, le 22 septembre et se poursuivra jusqu'au 23 octobre 2025.

Un enjeu de santé publique majeur

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.

Un programme complet et varié

Un cycle d'ateliers pratiques et ludiques est proposé pour apprendre à préserver l'environnement tout en faisant des économies.

- **Les éco-gestes au quotidien :** économies d'énergie, biodiversité et astuces simples pour réduire son impact.
- **Les éco-gestes au jardin :** principes de base du jardinage écologique et bienfaits du contact avec la nature.
- **Mise en pratique :** fabrication d'un oya pour un arrosage économe en eau et découverte des bases d'un compost.
- **L'alimentation durable :** manger sainement et local en limitant le gaspillage alimentaire.
- **Les éco-gestes en cuisine :** cuisiner les restes, choisir les bons matériaux et préserver les nutriments.

Informations pratiques

Les ateliers se dérouleront tous les lundis du **22 septembre au 20 octobre 2025**, de 10h à 12h, à **Sainte-Marie-la-Mer** et de 14h à 16h à **Saleilles,** tous les mardis du **23 septembre au 21 octobre 2025,** de 10h à 12h, à **Baixas** et de 14h à 16h à **Llupia** et tous les jeudis du **25 septembre au 23 octobre 2025,** de 10h à 12h, à **Prades** et de 14h à 16h à **Eyne.**

Les seniors intéressés peuvent s'inscrire gratuitement au : 05 31 48 11 55 (lundi au vendredi de 9h à 19h).

La Mutualité Française Occitanie réaffirme ainsi son engagement en faveur de la santé et du bien-être des seniors, en proposant des solutions concrètes et accessibles au cœur des territoires.

A PROPOS DE LA MUTUALITE FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :
- 128 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 800 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACT PRESSE : Mallorie FERREC – 06 68 09 05 54 – mallorie.ferrec@mutoccitanie.fr