Renseignements et inscriptions :

PÔLE INFOS SENIORS MARSEILLE NORD

3 boulevard Basile Barrelier - 13014 Marseille
Tél : 04 91 60 37 16 Fax : 04 91 60 33 19
contact@gerontonord.com

Site internet: www.gerontonord-marseille.fr

Responsables du programme :

Christine FUSINATI – Responsable de coordination
Caroline OLLIER – Assistante de Coordination

Accueil du Public

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi

de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h00

Le Mercredi de 9h00 à 12h00

Permanence téléphonique

Lundi, mardi, jeudi et vendredi

de 9h00 à 12h00 et 13h30 à 17h00

Le Mercredi de 9h00 à 12h00

Accès

Métro Bougainville ou Métro La Rose,
Bus 28 & 31 : arrêt Sainte Marthe.
En face la Gare SNCF Ste Marthe,
portail mitoyen à la Pharmacie.

ASSOCIATION GÉRONT'O NORD

Pôle Infos seniors Marseille Nord

PARTICIPEZ AU PROGRAMME GRATUIT

« Alimentation, Plaisir, Santé et Petit Budget »

Proposé par le Pôle Infos Seniors Marseille Nord

Pour les seniors de 60 ans et plus
résidant sur les 13°, 14°, 15° 16° arrondissements

Informations, conseils, astuces, recettes….
Échanges, partage, entraide, convivialité….

Avec le soutien de la CNSA, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées

DÉPARTEMENT BOUCHES-DU-RHÔNE

POUR LES SENIORS DE 60 ANS ET PLUS
RÉSIDANT SUR LES
13°, 14°, 15°, 16° arrondissements

Comment manger équilibré toute en se faisant plaisir et avec un petit budget ?

Une action de prévention en faveur du bien vieillir autour de :

- 4 Ateliers d'informations avec l'intervention d'une diététicienne et d'une conseillère en économie sociale et familiale
- 4 Ateliers de cuisine animés par Corinne « les Ateliers de Valentine » (lesateliersdevalentine.com)

Le senior peut participer au programme seul, ou avec son aide à domicile ou son aidant.

Témoignages de participants :

« J'ai appris l'amitié.»,
« J'ai appris la convivialité, on plaisante, on se moque de soi-même, on a le droit de rater une béchamel. »
« On a pas envie que ça s'arrête, on voudrait revenir. »
« Ca a été une découverte chaleureuse, à notre âge c'est ce que l'on recherche, la sociabilité simple, parce qu'on a besoin parfois de réconfort avec nos vies, quand on rencontre des gens agréables on essaie de revivre.»

CALENDRIER DES ATELIERS

Ateliers d'informations :
Lieu : E.H.P.A.D. St jean de Dieu 72, avenue Claude Monet 13014 Marseille - Tél. 04.95.05.10.40 - **Horaires : 9 h 30 / 11 h 30**
Ateliers cuisine :
Lieu : Les Ateliers de Valentine - 220, chemin de Château Gombert 13013 Marseille - Tél. 04.91.02.65.10 - **Horaires : 9 h 30 / 12 h 30**

En Fonction du nombre d'inscrits, plusieurs groupes seront constitués pour les ateliers d'informations et de cuisine, qui auront toujours lieu le jeudi. Nous vous indiquerons de quel groupe vous faites partie avant le démarrage de l'action. Certaines dates sont susceptibles d'être modifiées, et nous vous en tiendrons informés.

Atelier d'informations n°1 : 21 septembre 2017
Présentation de l'action « Alimentation, plaisir, santé et petit budget », recueil des besoins et attentes, intervention de Mme RIMMELE, diététicienne, « Bienfaits pour la santé d'une alimentation équilibrée et les besoins nutritionnels selon l'âge et l'état de santé ».

Atelier cuisine 1 : Groupe 1 : 28 septembre 2017 - Groupe 2 : 05 octobre 2017

Atelier d'informations n°2 : 19 octobre 2017
Intervention d'une Conseillère en Economie Sociale et Familiale ; E.S.F Services « Comment manger équilibré en se faisant plaisir et avec des petits moyens ».

Atelier d'informations n°3 : 2 novembre 2017
Au travers d'exercices ludiques et d'échanges, transmission d'informations, d'astuces et de conseils par la diététicienne et la Conseillère en Economie Sociale et Familiale.

Atelier d'informations n°4 : 16 novembre 2017
Choix et élaboration des menus pour une semaine qui seront réalisés durant les ateliers de cuisine avec la participation de la diététicienne et de la Conseillère en Economie Sociale et Familiale.

Atelier cuisine 2: Groupe 1 : 07 décembre 2017 - Groupe 2 : 14 décembre 2017
Atelier cuisine 3: Groupe 1 : 11 janvier 2018 - Groupe 2 : 25 janvier 2018
Atelier cuisine 4: Groupe 1 : 08 février 2018 - Groupe 2 : 22 février 2018