

CALENDRIER DES ATELIERS

Tous les ateliers ont lieu un jeudi. Les ateliers cuisine se terminent par une dégustation partagée des mets préparés. 2 sessions seront proposées avec la possibilité d'environ 15 participants par session. Merci d'indiquer la session choisie lors de votre inscription.

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

« Alimentation, Plaisir, Santé et Petit Budget : Comment manger équilibré tout en se faisant plaisir et avec un petit budget ? »



Des ateliers gratuits d'informations et de cuisine proposés par le Pôle Infos Seniors Marseille Nord pour les personnes de 60 ans ou plus des 13^e, 14^e, 15^e, 16^e arrondissements, leurs aidants et leurs intervenantes à domicile.

Renseignements et inscriptions :

Pôle Infos Séniors Marseille Nord
3, Bd Basile Barrelier 13014 Marseille
Tél : 04.91.60.37.16
Début de l'action : Novembre 2019

L'inscription peut être réalisée pour la totalité du programme ou pour seulement un thème comprenant un atelier d'informations et un atelier cuisine

Ateliers d'informations :

Horaires : de 9 h 30 à 11 h 30

Lieu : Association A.F.A.D. 28, traverse des deux tours 13013 Marseille

Ateliers cuisine :

Horaires : de 9 h 30 à 12 h 30

Lieu : « Les Ateliers de Valentine » 220, ch. de Château Gombert 13013 Marseille

Thèmes des ateliers	SESSION 1	SESSION 2
« Les bienfaits d'une alimentation équilibrée et besoins alimentaires des personnes du bel âge »	Atelier d'informations : 7/11/19 Atelier cuisine : 14/11/19	Atelier d'informations : 23/01/2020 Atelier cuisine : 30/01/2020
« Comment manger équilibré en se faisant plaisir et avec des petits moyens »	Atelier d'informations : 21/11/19 Atelier cuisine : 28/11/19	Atelier d'informations : 6/02/2020 Atelier cuisine : 13/02/2020
« Astuces et recettes pour les personnes souhaitant réduire leur apport en sucre ou taux de cholestérol ? »	Atelier d'informations : 5/12/2019 Atelier cuisine : 12/12/2019	Atelier d'informations : 5/03/2020 Atelier cuisine : 12/03/2020
« Astuces, conseils et comment mieux lire les étiquettes des produits alimentaires »	Atelier d'informations : 09/01/2020 Atelier cuisine : 16/01/2020	Atelier d'informations : 19/03/2020 Atelier cuisine : 26/03/2020
Repas de clôture pour bilan, évaluation, rencontre des 2 groupes	Jeudi 2/04/2020	

N.B. : le programme aura lieu sous réserve de l'obtention des financements utiles. Toutes les personnes inscrites seront contactées pour confirmation.