

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 13<sup>e</sup>, 14<sup>e</sup>, 15<sup>e</sup>, 16<sup>e</sup> arr., Septèmes-les-Vallons, Les Pennes Mirabeau pour **les personnes de plus de 60 ans, leurs aidants ou leurs intervenantes à domicile.**

**Renseignements et inscriptions :**

Pôle Infos Seniors Marseille Nord  
3, Bd Basile Barrelier 13014 Marseille  
Tél : 04.91.60.37.16  
Début de la session 3 : mardi 27 Septembre 2022

**N.B. :** Le programme aura lieu sous réserve d'un nombre suffisant de participants. Toute inscription vaut engagement pour les quatre ateliers. En cas d'absence, merci de nous contacter. Toute inscription sera confirmée par nos soins.

**CALENDRIER DES ATELIERS : SESSION 3**

Le Pôle Infos seniors organise sa troisième session de l'année 2022; Tous les ateliers ont lieu le mardi à compter du 27/09/2022. Les ateliers cuisine se terminent par une dégustation partagée des mets préparés. Un livret illustré de recettes et de bons plans sera remis à chaque participant en fin de session.

Thèmes des ateliers	SESSION 3	Intervenants
« Les bienfaits d'une alimentation équilibrée et besoins alimentaires des personnes du bel âge »	Date : <b>Mardi 27/09/2022</b> Atelier d'informations : 9h00/11h00 Atelier cuisine : 11h00/13h00 Lieu : « Les Ateliers de Valentine » 220 Ch. de Château GOMBERT 13013 Marseille	-Diététicienne Nutritionniste -Animatrice cours de cuisine
« Comment manger équilibré en se faisant plaisir et avec des petits moyens »	Date : <b>Mardi 04/10/2022</b> Atelier d'informations : 9h00/11h00 Atelier cuisine : 11h00/13h00 Lieu : « Les Ateliers de Valentine » 220 Ch. de Château GOMBERT 13013 Marseille	-CESF -Animatrice cours de cuisine
« Astuces et recettes pour les personnes souhaitant réduire leur apport en sucre ou taux de cholestérol ? »	Date : <b>Mardi 18/10/2022</b> Atelier d'informations : 9h00/11h00 Atelier cuisine : 11h00/13h00 Lieu : « Les Ateliers de Valentine » 220 Ch. de Château GOMBERT 13013 Marseille	-Diététicienne Nutritionniste -Animatrice cours de cuisine
« Astuces, conseils et comment mieux lire les étiquettes des produits alimentaires »	Date : <b>Mardi 25/10/2022</b> Atelier d'informations : 9h00/11h00 Atelier cuisine : 11h00/13h00 Lieu : « Les Ateliers de Valentine » 220 Ch. de Château GOMBERT 13013 Marseille	-Diététicienne Nutritionniste -Animatrice cours de cuisine