Association GERONT'O NORD

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 »
PROGRAMME GRATUIT proposé par le Pôle Infos Séniors Marseille Nord

Des ateliers gratuits d'informations et de cuisine
proposés par le Pôle Infos Seniors Marseille Nord
pour les personnes de plus de 60 ans des 13e, 14e, 15e, 16e
Arrondissements, Septèmes les Vallons, Les Pennes Mirabeau,
Leurs aidants et leurs intervenant.e.s. 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 : Mars 2022

N.B. : L'inscription donne accès à l'intégralité du programme.
Le programme aura lieu sous réserve de l'obtention des financements utiles. Toutes les personnes inscrites seront contactées pour confirmation.

Association GERONT'O NORD

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 »
PROGRAMME GRATUIT proposé par le Pôle Infos Séniors Marseille Nord

Des ateliers gratuits d'informations et de cuisine
proposés par le Pôle Infos Seniors Marseille Nord
pour les personnes de plus de 60 ans des 13e, 14e, 15e, 16e
Arrondissements, Septèmes les Vallons, Les Pennes Mirabeau,
leurs aidants et leurs intervenant.e.s. 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 : Mars 2022

N.B. : L'inscription donne accès à l'intégralité du programme.
Le programme aura lieu sous réserve de l'obtention des financements utiles. Toutes les personnes inscrites seront contactées pour confirmation.

CALENDRIER DES ATELIERS

2 sessions seront proposées avec la possibilité de 8 participants maximum par groupe. Les Groupes 1 et 2 s'adressent aux personnes de plus de 60 ans pouvant venir accompagnées de leur aidant ou leur intervenante à domicile.

Ateliers d'informations : 9h30/11h30 - A.F.A.D. 28, traverse des deux tours 13013 Marseille
Ateliers cuisine : 9h30/12h30 (préparation des mets et dégustation) - « Les Ateliers de Valentine » 220, ch. de Château-Gombert 13013 Marseille

Thèmes des ateliers	***GROUPE 1***	***GROUPE 2***
« Les bienfaits d'une alimentation équilibrée et besoins alimentaires des personnes du bel âge »	**Atelier d'informations :** Mardi 01/03/2022 **Atelier cuisine :** Jeudi 03/03/2022	**Atelier d'informations :** Mardi 08/03/2022 **Atelier cuisine :** Jeudi 10/03/2022
« Comment manger équilibré en se faisant plaisir et avec des petits moyens »	**Atelier d'informations :** Mardi 15/03/2022 **Atelier cuisine :** Jeudi 17/03/2022	**Atelier d'informations :** Mardi 22/03/2022 **Atelier cuisine :** Jeudi 24/03/2022
« Astuces, conseils et comment mieux lire les étiquettes des produits alimentaires »	**Atelier d'informations :** Mardi 29/03/2022 **Atelier cuisine :** Jeudi 31/03/2022	**Atelier d'informations :** Mardi 05/04/2022 **Atelier cuisine :** Jeudi 07/04/2022
« Astuces et recettes pour les personnes souhaitant réduire leur apport en sucre ou taux de cholestérol ? »	**Atelier d'informations :** Mardi 12/04/2022 **Atelier cuisine :** Jeudi 14/04/2022	**Atelier d'informations :** Mardi 19/04/2022 **Atelier cuisine :** Jeudi 21/04/2022
Rendez-vous individuels avec la Conseillère en Économie Sociale et Familiale	Dates à confirmer	
Repas de clôture pour bilan, rencontre des 2 groupes	Mercredi 25 mai 2022	

CALENDRIER DES ATELIERS

2 sessions seront proposées avec la possibilité de 8 participants maximum par groupe. Les Groupes 1 et 2 s'adressent aux personnes de plus de 60 ans pouvant venir accompagnées de leur aidant ou leur intervenante à domicile.

Ateliers d'informations : 9h30/11h30 - A.F.A.D. 28, traverse des deux tours 13013 Marseille
Ateliers cuisine : 9h30/12h30 (préparation des mets et dégustation) - « Les Ateliers de Valentine » 220, ch. de Château-Gombert 13013 Marseille

Thèmes des ateliers	***GROUPE 1***	***GROUPE 2***
« Les bienfaits d'une alimentation équilibrée et besoins alimentaires des personnes du bel âge »	**Atelier d'informations :** Mardi 01/03/2022 **Atelier cuisine :** Jeudi 03/03/2022	**Atelier d'informations :** Mardi 08/03/2022 **Atelier cuisine :** Jeudi 10/03/2022
« Comment manger équilibré en se faisant plaisir et avec des petits moyens »	**Atelier d'informations :** Mardi 15/03/2022 **Atelier cuisine :** Jeudi 17/03/2022	**Atelier d'informations :** Mardi 22/03/2022 **Atelier cuisine :** Jeudi 24/03/2022
« Astuces, conseils et comment mieux lire les étiquettes des produits alimentaires »	**Atelier d'informations :** Mardi 29/03/2022 **Atelier cuisine :** Jeudi 31/03/2022	**Atelier d'informations :** Mardi 05/04/2022 **Atelier cuisine :** Jeudi 07/04/2022
« Astuces et recettes pour les personnes souhaitant réduire leur apport en sucre ou taux de cholestérol ? »	**Atelier d'informations :** Mardi 12/04/2022 **Atelier cuisine :** Jeudi 14/04/2022	**Atelier d'informations :** Mardi 19/04/2022 **Atelier cuisine :** Jeudi 21/04/2022
Rendez-vous individuels avec la Conseillère en Économie Sociale et Familiale	Dates à confirmer	
Repas de clôture pour bilan, rencontre des 2 groupes	Mercredi 25 mai 2022	