



MA SANTÉ AU MENU

**GRATUIT
SUR
INSCRIPTION**



Tous les mardis
**DU 6 MAI AU
17 JUIN 2024**
de 9h à 11H30

**Salle du Conseil
Municipal**
16 place de la Mairie
GARÉOULT

Inscription, renseignements :
Service Cohésion Sociale
Tél. : **04.94.77.54.92**



ATELIER ALIMENTATION ET MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

- Équilibre alimentaire adapté à chacun
- Idées de menus
- Lecture des étiquettes alimentaires
- Activité physique

Atelier de 6 séances hebdomadaires

#BienVieillir



Nos partenaires :



ATELIER « MA SANTÉ AU MENU »

La commune de Garéoult vous propose en partenariat avec la Mutualité Française, un atelier « Ma santé au menu » qui se compose en 6 sessions de 2h30.

Le contenu :

L'alimentation doit être adaptée à son état de santé, son mode de vie et son environnement social. Celle-ci doit être suffisamment abondante, équilibrée et variée pour couvrir les besoins nutritionnels des séniors afin de leur permettre de maintenir leur autonomie.

Or on observe chez les séniors, deux phénomènes qui peuvent avoir des impacts négatifs sur leur état physique :

- **La malnutrition** : carence en nutriments essentiels et en vitamines
- **La dénutrition** : apports nutritionnels insuffisants en regard des dépenses énergétiques de l'organisme

Animé par une diététicienne et un éducateur sportif, cet atelier va vous permettre :

- D'évaluer vos besoins en alimentation et en activité physique et de savoir y répondre
- D'adapter votre alimentation et votre activité physique à votre quotidien et vos besoins.

Le contenu de chaque session est adapté en fonction des attentes des participants et laisse une grande place aux échanges.

Un podomètre est remis afin de vous permettre d'évaluer votre activité physique quotidienne.

Les dates :

- | | |
|---------------------|----------------------|
| ▪ Lundi 6 mai 2024 | ▪ Lundi 3 juin 2024 |
| ▪ Lundi 13 mai 2024 | ▪ Lundi 10 juin 2024 |
| ▪ Lundi 27 mai 2024 | ▪ Lundi 17 juin 2024 |

Les heures : de 09h00 à 11h30

Le lieu : Salle du conseil municipal – Hôtel de ville
16 place de la Mairie – Garéoult

ATELIER « MA SANTÉ AU MENU »

FICHE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sexe : Féminin Masculin

Adresse complète :

.....

.....

Téléphone fixe : Mobile :

Email :

Je m'engage, par mon inscription à cet atelier, à suivre **toutes les séances prévues.**

Signature

Fiche d'inscription à retourner à l'hôtel de ville – 16 place de la Mairie – 83136 GAREOULT ou par mail sur cohesion-sociale@gareoult.fr

Les informations recueillies sur ce formulaire sont récoltées et utilisées par la ville de Garéoult uniquement pour l'organisation des ateliers à destination des séniors.

Elles sont conservées selon les durées en vigueur conformément au Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen relatif à la Protection des Données Personnelles. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données qui vous concerne et les faire rectifier en contactant : infolib@gareoult.fr