



Cuisinez votre **VITALITE**



Un programme
entièrement
réservé aux séniors
(à partir de 60 ans)



**PARTICIPATION
GRATUITE
SUR
INSCRIPTION**

Maintien de l'autonomie des personnes âgées dans le Var

NOUVEAU

ATELIER « CUISINEZ VOTRE VITALITE »

La commune de Garéoult vous propose en partenariat avec l'association TERRADEA, un atelier « **Cuisinez votre vitalité** » qui se compose de 10 séances. La 1^{ère} séance est incluse dans le programme de la Semaine Bleue.

Le contenu

Cet atelier vise à :

- Valoriser le fait-maison
- Apprendre à cuisiner avec un petit budget (anti-gaspi)
- Préparer et déguster avec plaisir
- Mieux vivre avec une maladie chronique
- Acquérir des comportements éco-responsables
- Valoriser les bienfaits d'une alimentation saine
- Lutter contre la dénutrition pour maintenir l'autonomie
- Et enfin renforcer le lien social

Les thèmes abordés

Equilibre alimentaire, lecture des étiquettes alimentaires, alimentation contre l'hyper tension artérielle et les maladies cardio-vasculaires, alimentation pour les personnes diabétiques, alimentation antigaspi.

Pour chaque thème sont proposées une séance théorique (2h) et une séance cuisine (3h) la semaine suivante. A la fin de la séance en cuisine, vous repartez avec vos préparations. Un livret reprenant les thèmes et les menus vous sera fourni à l'issue du programme.

Les dates

Séances théoriques de 10h à 12h en salle du conseil municipal

Les lundis 30 septembre, 14 octobre, 4 novembre, 25 novembre et 9 décembre 2024

Séances pratiques de 9h à 12h – Maison de Garéoult

Les lundis 7 octobre, 21 octobre, 18 novembre, 2 décembre et 16 décembre 2024

ATELIER SÉNIORS « CUISINEZ VOTRE VITALITE »

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 seniors. 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