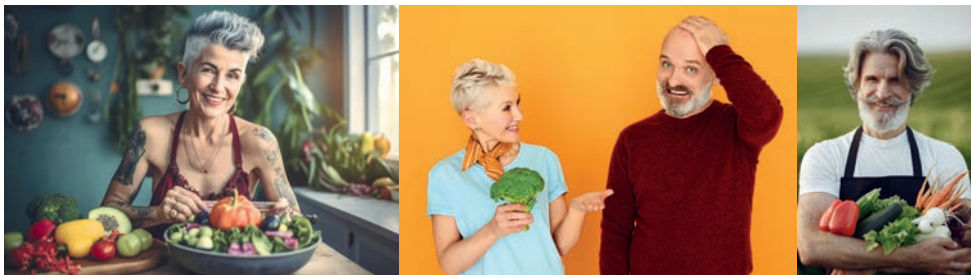


## ATELIERS GRATUITS

# Bien manger, bien bouger pour être en forme !



Le CCAS des Pennes-Mirabeau propose aux **séniors de + de 60 ans** de participer à **un atelier de 6 séances d'informations nutritionnelles et d'activités physiques.**



Programme par atelier (dès novembre 2023)

**Séance 1 :** Se faire plaisir en mangeant et rester en forme grâce à l'équilibre alimentaire

**Séance 2 :** Manger mieux sans dépenser plus !

**Séance 3 :** S'occuper de sa santé avec une alimentation et une activité physique adaptées  
(En présence d'un enseignant en Activité Physique Adaptée)

**Séance 4 :** Hygiène alimentaire pour un corps et un esprit performants  
tout en gardant le plaisir de manger – les recettes santé des participants

**Séance 5 :** En cuisine et à table !  
(En présence d'un cuisinier professionnel)

**Séance 6 :** Évaluation

Les participants s'engagent à assister aux 6 séances de leur atelier.  
Détails au verso.

Intéressé(e) ? Contactez le **CCAS** au **04 91 67 17 37**

Ateliers		Jour	Horaire	Lieu
ATELIER 1 du 8/11/23 au 6/03/24	séance 1	merc. 8 novembre 2023	14 <sup>H</sup> -16 <sup>H</sup>	CCAS
	séance 2	merc. 15 novembre 2023	14 <sup>H</sup> -16 <sup>H</sup>	CCAS
	séance 3	merc. 22 novembre 2023	9 <sup>H</sup> 30-11 <sup>H</sup> 30	93, avenue François Mitterrand
	séance 4	merc. 29 novembre 2023	14 <sup>H</sup> -16 <sup>H</sup>	CCAS
	séance 5	lundi 4 décembre 2023	9 <sup>H</sup> 30-12 <sup>H</sup> 30	Idéethèque, Cuisine
	Éval.	merc. 6 mars 2024	13 <sup>H</sup> -14 <sup>H</sup>	CCAS
ATELIER 2 du 10/01 au 24/04/24	séance 1	merc. 10 janvier 2024	14 <sup>H</sup> -16 <sup>H</sup>	CCAS
	séance 2	merc. 17 janvier 2024	14 <sup>H</sup> -16 <sup>H</sup>	CCAS
	séance 3	merc. 24 janvier 2024	9 <sup>H</sup> 30-11 <sup>H</sup> 30	93, avenue François Mitterrand
	séance 4	merc. 31 janvier 2024	14 <sup>H</sup> -16 <sup>H</sup>	CCAS
	séance 5	lundi 5 février 2024	9 <sup>H</sup> 30-12 <sup>H</sup> 30	Idéethèque, Cuisine
	séance 2	merc. 24 avril 2024	13 <sup>H</sup> -14 <sup>H</sup>	CCAS
ATELIER 3 du 7/02 au 5/06/24	séance 1	merc. 7 février 2024	14 <sup>H</sup> -16 <sup>H</sup>	CCAS
	séance 2	merc. 14 février 2024	14 <sup>H</sup> -16 <sup>H</sup>	CCAS
	séance 3	merc. 21 février 2024	9 <sup>H</sup> 30-11 <sup>H</sup> 30	93, avenue François Mitterrand
	séance 4	merc. 28 février 2024	14 <sup>H</sup> -16 <sup>H</sup>	CCAS
	séance 5	lundi 4 mars 2024	9 <sup>H</sup> 30-12 <sup>H</sup> 30	Idéethèque, Cuisine
	Éval.	merc. 5 juin 2024	-	CCAS
ATELIER 4 du 6/03 au 5/06/24	séance 1	merc. 6 mars 2024	14 <sup>H</sup> 15-16 <sup>H</sup> 15	CCAS
	séance 2	merc. 13 mars 2024	14 <sup>H</sup> -16 <sup>H</sup>	CCAS
	séance 3	merc. 20 mars 2024	9 <sup>H</sup> 30-11 <sup>H</sup> 30	93, avenue François Mitterrand
	séance 4	merc. 27 mars 2024	14 <sup>H</sup> -16 <sup>H</sup>	CCAS
	séance 5	lundi 8 avril 2024	9 <sup>H</sup> 30-12 <sup>H</sup> 30	Idéethèque, Cuisine
	séance 4	merc. 5 juin 2024	-	CCAS
ATELIER 5 du 3/04 au 5/06/24	séance 1	merc. 3 avril 2024	14 <sup>H</sup> -16 <sup>H</sup>	CCAS
	séance 2	merc. 10 avril 2024	14 <sup>H</sup> -16 <sup>H</sup>	CCAS
	séance 3	merc. 17 avril 2024	9 <sup>H</sup> 30-11 <sup>H</sup> 30	93, avenue François Mitterrand
	séance 4	merc. 24 avril 2024	14 <sup>H</sup> 15-16 <sup>H</sup> 15	CCAS
	séance 5	lundi 29 avril 2024	9 <sup>H</sup> 30-12 <sup>H</sup> 30	Idéethèque, Cuisine
	Éval.	merc. 5 juin 2024	-	CCAS

**Les 5 ateliers proposent le même programme, vous pouvez ainsi choisir à quel atelier (et donc à quelle période de l'année) vous souhaitez participer.**