



ACTIONS GÉNÉRATIONS SENIORS

# Alimentation, plaisir, santé et petit budget

VOUS AVEZ PLUS DE 60 ANS ?

VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS SUR L'ÉQUILIBRE  
ALIMENTAIRE ET DÉCOUVRIR DE NOUVELLES  
RECETTES ?



PROFITEZ D'ATELIERS POUR **APPRENDRE À CUISINER**  
DES RECETTES ÉQUILIBRÉES ET BÉNÉFICIEZ D'UN  
**ACCOMPAGNEMENT BUDGÉTAIRE**

Renseignements et inscriptions :

Pôle Infos Seniors Marseille Nord-Est Antenne Nord

**04.91.60.37.16 - [poleinfoseniors.antenne-nord@asso-ags.fr](mailto:poleinfoseniors.antenne-nord@asso-ags.fr)**

# Alimentation, plaisir, santé et petit budget

**TOUS LES ATELIERS ONT LIEU AUX "ATELIERS DE VALENTINE"  
220 CHEMIN DE CHATEAU GOMBERT - 13013 MARSEILLE  
DE 9H À 13H**

**ET SE TERMINENT PAR UNE DÉGUSTATION PARTAGÉE DES METS  
PRÉPARÉS.**



## **LES BESOINS ALIMENTAIRES DES PERSONNES ÂGÉES**

**Mardi 22 avril 2025**

*Intervenants : diététicienne et animatrice cuisine*



## **ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET PETIT BUDGET**

**Mardi 29 avril 2025**

*Intervenants : ESF Services et animatrice cuisine*



## **ALIMENTATION ET CONTRAINTES MÉDICALES (DIABÈTE, CHOLESTÉROL**

**Mardi 6 mai 2025**

*Intervenants : diététicienne et animatrice cuisine*



## **INFORMATION SUR LES PRODUITS ALIMENTAIRES CONSOMMÉS, CONSEILS VERS UN ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE**

**Mardi 13 mai 2025**

*Intervenants : diététicienne et animatrice cuisine*

**DURANT CETTE SESSION VOUS POURREZ BÉNÉFICIER D'UN  
ACCOMPAGNEMENT BUDGÉTAIRE PERSONNALISÉ SUR DEMANDE**