

CCAS Améliorer la qualité de vie des séniors

Programme Prévention, Santé, Longévité pour les Seniors

Le Centre Communal d'Action Sociale, en partenariat avec la CRAM, participe au programme "PREVENT'AGE" dans le cadre du Plan National Nutrition Santé. Son objectif est d'améliorer la qualité de vie et le maintien à domicile des personnes âgées de plus de 65 ans.

Prévenir la dépendance

Il permet de prévenir la dépendance, l'apparition de certaines maladies et de retarder le vieillissement. Aussi des ateliers ont été programmés, la santé en mangeant et en bougeant. Trois ateliers sur la nutri-

tion avec la participation de la diététicienne Mélissa Gantero mandatée par la CRAM, et Deux ateliers "Eveil Corporel" (prévention des chutes, amélioration des facteurs d'équilibre) seront animés par un éducateur sportif. □

A NOTER

Ces ateliers se dérouleront de 9h à 11h au Foyer Les Éléphants les mardi 6-13-20-et 27 octobre. Au Foyer Le Pous du Plan, les jeudi 1er-8-15-22-et 29 octobre.

Pour participer à ces ateliers, s'inscrire au CCAS, 82 rue de la monnaie.

Tel. 04 90 60 44 88



Le programme permet de retarder le vieillissement en passant par des ateliers adaptés aux seniors. LEDL/Jean ROUX



24 HEURES EN IMAGES



Des séances sur la nutrition

■ **MARDI, 9 HEURES.** Dans les locaux du foyer Les Éléphants, dans le cadre du Plan National Nutrition Santé, s'est tenu la première séance sur la nutrition avec la participation d'une diététicienne Mélissa Gantero mandaté par la CRAM. Ces séances seront au nombre de cinq au Éléphants et cinq au Pous du Plan. Trois séances sur la nutrition avec la diététicienne et deux sur "l'Éveil Corporel" seront animées par un éducateur sportif. Renseignements au C.C.A.S 82 rue de la Monnaie. Tel 04 90 60 44 88.