Communiqué de Presse du 20.02.2024

→ Bien se nourrir pour rester en forme !

Le Foyer municipal des Retraités propose à tous les seniors de relever le « Défi Vitalité » ! Une réunion d'information est organisée ce jeudi 22 février à 10h30 dans les locaux du Foyer.

En mars prochain, le Foyer municipal des Retraités a choisi de mener une action à destination des seniors sur l'alimentation ou comment bien se nourrir pour rester en forme ! Intitulé le « Défi Vitalité », cette opération collective s'inscrit dans le cadre des actions menées par la Carsat pour le bien vieillir et est encadrée par une animatrice de l'association Miamuse.

L'objectif est de composer un groupe d'une quinzaine de seniors pour suivre un cycle de 11 ateliers d'une durée de 2 heures répartis sur 3 mois. Ces ateliers se dérouleront dans les locaux du Foyer municipal des Retraités. Gratuit et ouvert à tous les seniors dès 60 ans, ce cycle d'ateliers permettra aux participants d'apprendre à adapter l'alimentation à son âge, à concilier alimentation équilibrée et coût modéré, à préserver le plaisir de cuisiner et de bien manger, à accorder besoins alimentaires avec activité physique et à découvrir de nouvelles approches permettant le bien vieillir ! En plus de vos donner de bons conseils et le bon comportement à adopter, ces ateliers se veulent un moment convivial qui seront adaptés en fonction de vos envies et de vos besoins.

Conçus de manière pédagogique, ces ateliers emploient une méthode interactive mêlant contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité. Il s'agit pour les seniors d'apprendre à développer et renforcer leurs compétences et leurs savoirs pour favoriser des comportements utiles pour leur santé autant dans le domaine de l'alimentation que de l'activité physique.

Et pour en savoir plus sur le Défi Vitalité, une réunion d'information est organisée ce jeudi 22 février à 10h30 au Foyer municipal des Retraités. N'hésitez pas !

L'ESSENTIEL :

Le Foyer municipal des Retraités relève le « Défi Vitalité » !
Avec la Carsat et l'association Miamuse, le Foyer municipal des Retraités participe au Défi Vitalité, un cycle de 11 ateliers gratuits autour de l'alimentation et de l'activité physique.
Une réunion d'information est organisée.
Jeudi 22 février 2024 à 10h30
Foyer municipal des Retraités

Renseignements : ☎ 04 67 87 83 99 (Foyer) & www.lunel.com

+d'information : 04 67 87 83 38 (Angélique Zelazo) – angelique.zelazo@ville-lunel.fr– www.lunel.com