

JEUDI 13 SEPTEMBRE 2018

RENTÉE DES SENIORS

JOURNÉE CONTINUE

9H00 À 18H00

**ENTRÉE GRATUITE
POSSIBILITÉ DE
RESTAURATION
SUR PLACE**

EURHYTHMIE

Rue Salvador Allende
82000 Montauban



Pôle **Seniors**
Montauban



Grand
Montauban
Communauté d'Agglomération



Ville de
Montauban

Pour cette nouvelle édition de la « **Rentrée des Seniors** », Silver Fourchette propose, à tous les participants, une journée d'animation sur l'alimentation Plaisir et Santé. Parce que l'alimentation joue un rôle essentiel dans notre santé physique, comme mentale, vous pourrez profiter de plusieurs temps forts :

silver fourchette TOUR

► TARN-ET-GARONNE



Un quiz sur la nutrition sera distribué. Les participants pourront le déposer dans l'urne placée sur le stand Silver Fourchette. Au cours de la journée, 2 tirages au sort auront lieu, avec remise des prix.



quizz



Deux ateliers de cuisine : sur le thème « Quand j'étais petit » avec un chef restaurateur du Grand Montauban et une diététicienne. Vous apprendrez une recette nutritive, simple, belle et facile à reproduire à la maison.



Atelier 1 : de 13h30 à 15h00

Atelier 2 : de 15h30 à 17h00



Places limitées, possibilité de s'inscrire au **07 84 33 04 62** ou sur www.silverfourchette.org/tarn-et-garonne ou sur place selon le nombre de places disponibles.



Des dégustations de jus de fruits et smoothies, animées tout au long de la journée par une diététicienne.



ET AUSSI...

Tout au long de cette journée, une restauration* et une pause gourmande** vous seront proposées par « **La Pyramide des Saveurs** » avec **Valérie PONS**, chef ambassadeur Bleu Blanc Cœur

* Formule repas à 14€, réalisée avec des produits locaux, comprenant une entrée, un plat, un dessert et un café.

** Gourmandises sucrées, boissons chaudes et boissons froides (tarif sur place).



→ INVITATION GRATUITE

À RETIRER POUR
LE SPECTACLE

« **SAINT-GERMAIN
à STARMANIA** »

ORGANISÉ DANS
LE CADRE DE
LA SEMAINE BLEUE
LE MERCREDI 3 OCTOBRE
À EURHYTHMIE

(SUR PRÉSENTATION DE LA CARTE
SENIORS ET D'UN JUSTIFICATIF
DE DOMICILE)

LES STANDS 2018

De nombreux partenaires se sont associés à la « Rentrée des Seniors » édition 2018. Issus des secteurs public, associatif ou privé, ils seront à votre disposition pour vous écouter, vous orienter, vous conseiller et vous apporter tous les renseignements souhaités concernant leurs activités.

Services municipaux :

Services culturels, Mémo, Office du Tourisme, SIRTOMAD, Centres Sociaux, Vie des quartiers, Police Municipale, INGRÉO, SEMTM (transports montalbanais), Service Habitat, résidence autonomie « MAPA de Sapiac », Cuisine Centrale

Bénévolat :

Tarn-et-Garonne Bénévolat, Lire et faire lire, le Pont des Savoirs, AGIR abcd

Lutte contre l'isolement des personnes âgées :

Les Blouses Roses, Petits frères des Pauvres, Société Saint Vincent de Paul, FAVEC, VIVAE, ANR 82, Résidence Accueil du Fort

Associations de Seniors :

Génération Mouvement82

Activités physiques :

Seniors Actifs Montalbanais (SAM), Sports pour Tous, Arts martiaux Montalbanais (section Krav-Maga)

Loisirs :

Université Populaire, Club de Bridge, Accueil des Villes Françaises (AVF), Université de Tous Ages de Montauban (UTAM)

Maintien à domicile :

APAS82, ADMR, SMAD82, Présence Verte, Bonjour Services, Les Menus Services, AXEO, AVIE, ADHAP Services

Prévention :

France Alzheimer 82, GIP 82, Ligue contre le cancer, Association Française des Diabétiques, M2P (structure inter-régime CARSAT, RSI, MSA), Prévention MAIF 82, France Parkinson, VIVENCIA, Géronto 82, RESO 82, ASP 82, CPAM, Fondation VINCI

Accès au droit :

Conseil Départemental de l'Accès au Droit 82 (CDAD 82), UDAF 82 et Association Tutélaire Occitania



LE PÔLE SENIORS
VOUS ACCUEILLERA
SUR SES STANDS POUR
VOUS PRÉSENTER
SON PROGRAMME
D'ANIMATIONS 2018-2019
ET L'ENSEMBLE DE SES
SERVICES.

Pôle Seniors :

285, avenue du Père Leonid Chrol
Tél. 05 63 63 93 92 ou poleseniors@ville-montauban.fr