

Madame, Monsieur,

L'association APF France handicap 46 agit dans le Lot en faveur des personnes âgées, fragilisées, handicapées et leurs aidants.

Nous organisons des ateliers « **Bien manger pour bien vieillir** » (projet soutenu et financé en partie par l'ARS et les Caisses Interrégimes), du jeudi 22/11/2018 au jeudi 14/03/2019.

Le but est d'initier les personnes âgées de plus de 60 ans, en risque de fragilité à adapter leur alimentation pour être en bonne santé.

Ces ateliers seront animés par Suzon Pécharman, diététicienne formée en éducation thérapeutique du patient et spécialisée dans le diabète.

Trois groupes de dix personnes maximum seront constitués. Les ateliers seront proposés à la cuisine « La Petite Fourchette » de Labastide-Murat.

Les ateliers cuisine sont aussi à but thérapeutique, c'est-à-dire que les participants cuisineront des plats de saisons adaptés à leur état de santé et leur besoins (cuisine anti-cholestérol, anti-diabétique...). Un rendez-vous personnalisé avec la diététicienne est prévu avant le début des ateliers.

Ci-joint vous trouverez des flyers pour les ateliers cuisine, nous vous invitons, si vous le souhaitez, à les promouvoir en les distribuant aux personnes de plus de 60 ans en risque de fragilité.

Les ateliers seront gratuits ainsi que le transport adapté si besoin, sous réserve d'adhésion à l'association.

Nous privilégierons, en concertation avec la Carsat et les autres financeurs les zones nommées ci-dessous:

- **Le bassin Figeacois**
- **Le secteur de Puy-L'évêque**
- **Cahors et ses alentours**
- **Le secteur Causse et Vallée**

Restant à votre entière disposition pour toutes précisions techniques dont vous auriez besoin,

Nous vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de nos salutations distinguées.

Blandine VARNIER
Chargée de développement
APF France handicap 46
05 65 35 73 03

