

Programme Bien Vieillir

Parcours Santé Gourmand (PSG)

Le Parcours Santé Gourmand s'inscrit dans le Programme Bien Vieillir dont l'objectif général est de rompre l'isolement des seniors de plus de 60 ans et de prévenir la perte d'autonomie à travers une meilleure connaissance de sa santé au quotidien.

Titre	Parcours Santé Gourmand	
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibiliser les personnes âgées aux Activités Physiques Adaptées, au goût, à la nutrition et à la santé dans la vie quotidienne. • Favoriser la rencontre et les échanges entre personnes âgées, enfants et habitants d'une même commune afin de lutter contre l'isolement. 	
Présentation de l'action	Evènement sur une demi-journée organisé sous forme d'ateliers liant l'Activité Physique Adaptée, l'alimentation et la santé. Le passage sur les ateliers se déroule de façon ludique par petits groupes de personnes.	
Public visé	<ul style="list-style-type: none"> • Toutes personnes âgées de plus de 60 ans vivant à domicile ou en institution. • Enfants de plus de 5 ans. 	
Nombre d'équipes	<ul style="list-style-type: none"> • De 8 à 10 équipes (cela dépend du nombre d'ateliers) • De 8 à 10 participants dans chaque équipe (de 2 à 10 personnes âgées, de 0 à 8 enfants) 	
Ateliers envisagés	<ul style="list-style-type: none"> • Ateliers d'A.P.A. (La course aux fruits, le bowling des aliments, le basket du jardin) : JOUVENCE APA MONTPELLIER[®] x 2 ou 3. • Passeport forme[®] (Fédération Française EPMM « sport pour tous »[®]) • Atelier sur le SEL (CLCV)... • Associations locales d'activités physiques en direction des seniors, etc. • Hérault Sport • Atelier sur l'alimentation (Caisse Régionale d'Assurance Maladie) • CLIC • Etc. 	
Lieu	Printemps Été	Parc, nature, stade avec bonne accessibilité.
	Automne Hiver	Salle polyvalente (gymnase).