

conseils prévention santé* :

➤ Manger pour rester en bonne santé et se faire plaisir, www.ateliercuisinesenior.com :

• je prends trois repas par jour (plus collations si envie) de manière équilibrée en veillant à consommer :

- 5 portions de fruits et légumes par jour.
- Du pain et des féculents à chaque repas et selon l'appétit.
- Du lait et produits laitiers 3 ou 4 fois par jour.
- De la viande ou des œufs ou du poisson 1 à 2 fois par jour.
- Des matières grasses ajoutées, des produits sucrés avec modération et du sel juste assez pour le goût (ou à remplacer par des épices, herbes).
- De l'eau en quantité suffisante, 1,5 l./jour (incluant thé, potage, café,...).

• Je me fais plaisir en mangeant.

➤ Bouger chaque jour pour rester en forme

• je fais 30 minutes par jour d'activité physique adaptée à mes capacités (tâches quotidiennes, marche, jardinage...) en une ou plusieurs fois.

➤ Adapter son alimentation pour vivre mieux

• je continue à bien manger (petit-déjeuner copieux, déjeuner et dîner complets...) car cela reste une activité très importante quel que soit mon âge.

• je surveille mon poids régulièrement.

➤ Continuer les habitudes de vie favorable à sa santé :

• j'entretiens mon activité cérébrale (mots croisés, lecture, activités en groupe, atelier mémoire...).

• je prends soin de moi et de mon entourage.

• je mène des activités sociales (bénévolat, sorties culturelles...).

➤ Pour en savoir plus et découvrir des initiatives locales :

- <http://www.alimentation.gouv.fr/guides-portage-seniors/>
- <http://www.social-sante.gouv.fr>
- <http://www.prioritesantemutualiste.fr>

* Sources et expertise : « Le guide nutrition à partir de 55 ans » Programme National Nutrition Santé, édité par l'INPES, Réseau Prévention et Promotion de la Santé de la Mutualité Française, groupe de travail du Programme National pour l'Alimentation.



Bien manger chez soi !

Des courses à l'assiette :
des solutions
pour les seniors



« Je peux faire mes courses en étant accompagné(e)... »

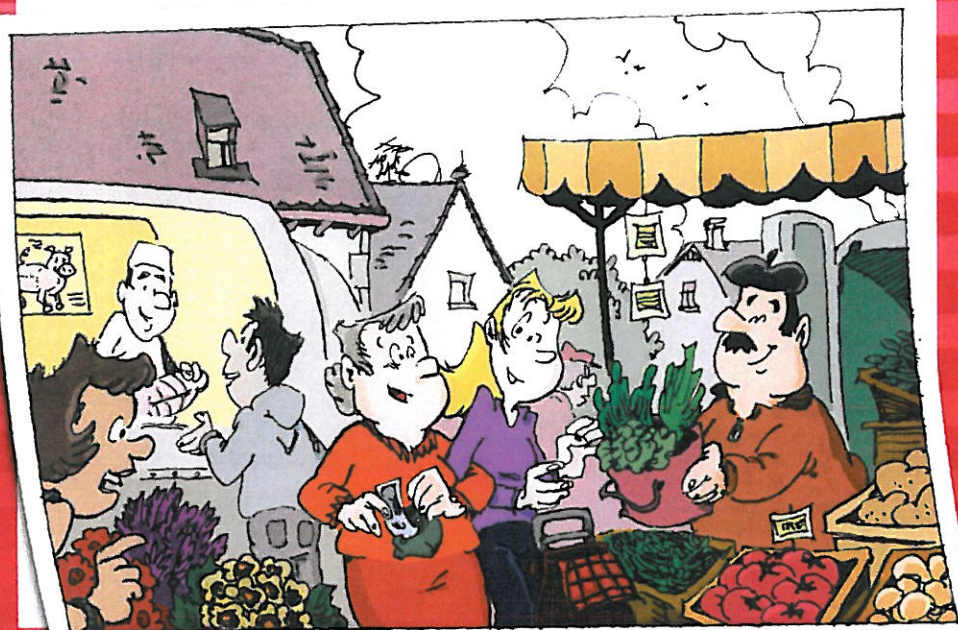
➤ Grâce à un service d'aide au transport

➤ Pour porter mes courses

➤ Pour me rendre par exemple

- Dans les commerces locaux.
 - Rejoindre les commerces ambulants, les marchés.
 - Sur un lieu d'approvisionnement en produits alimentaires locaux comme une AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) :
- <http://www.reseau-amap.org>

me renseigner près de chez moi voir pages 5-6



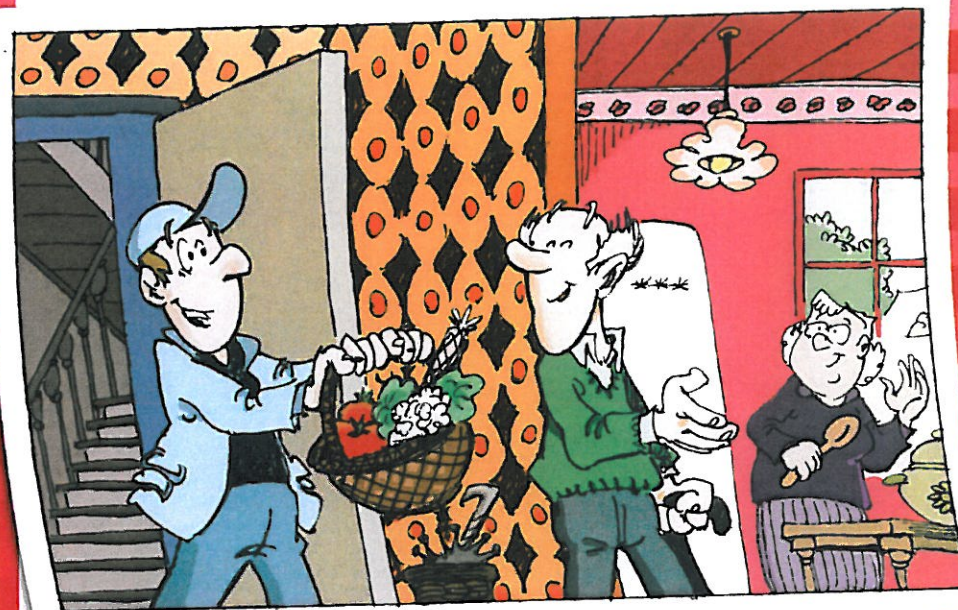
« Je fais livrer mes courses chez moi »

➤ Je peux me faire livrer par l'intermédiaire :

- Des commerces locaux, ambulants ou par une AMAP*.
- De services de vente sur Internet ou par téléphone.
- A partir d'une liste que j'ai confiée à une personne (aidant, famille, amis) qui fait mes courses.

me renseigner près de chez moi voir pages 5-6

*Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne.





3

« Je suis aidé(e) chez moi pour la préparation de mon repas »

► En privilégiant les produits bruts (non préparés), de saison et produits localement, je peux me faire aider :

- Par mon entourage.
- Par une aide à domicile.
- Par un Service d'Aide à la Personne.

me renseigner près de chez moi voir pages 5-6

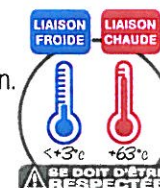


4

« Je fais livrer mes repas chez moi »

► Par l'un des services suivants, en liaison chaude ou froide :

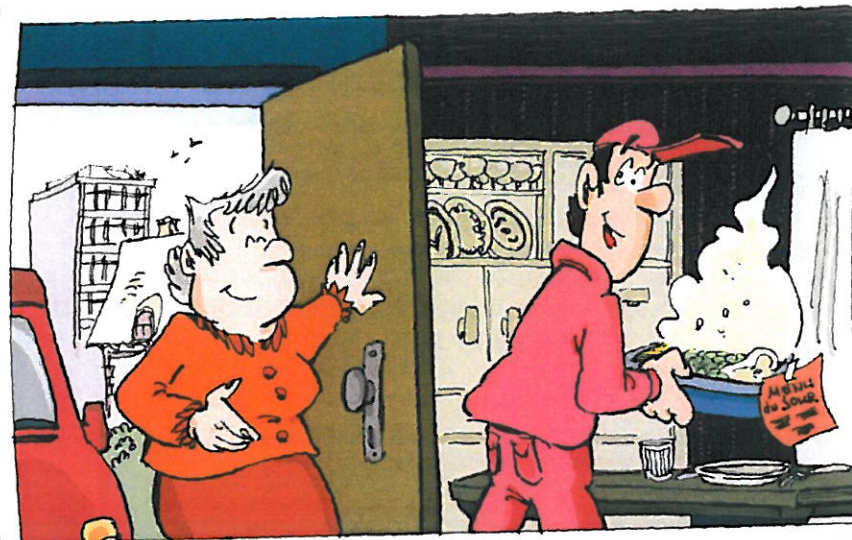
- Le service de portage de ma Mairie ou d'une association.
- Un traiteur ou un restaurant.
- Une maison de retraite.
- Une entreprise de restauration collective.



Je prends le temps seul(e) ou en étant aidé(e) de bien choisir le service de portage répondant aux critères de qualité suivants :

- L'existence d'un document stipulant tous les éléments du service.
- Les heures et jours de livraison et la procédure en cas d'absence.
- Le choix des menus et la prise en compte de mes goûts et remarques.
- La facilité d'utilisation des barquettes.

me renseigner près de chez moi voir pages 5-6



1 « Je peux faire mes courses en étant accompagné(e)... »

- **CLIC* AMAREIS** - Tél. 04 70 31 72 97
5, bd Gambetta - 03200 Vichy
Courriel : clic.amareis@gmail.com
- **Centre communal d'action sociale (CCAS)**
de votre mairie ou la mairie de votre commune
- **Conseil général - Unités territoriales d'action sociale (UTAS)** - Tél. 04 70 34 15 50

➤ Activités sociales : se reporter aux mêmes coordonnées.
➤ En cas d'hospitalisation, contacter le service social ou les professionnels de votre lieu d'hospitalisation.

2 « Je fais livrer mes courses chez moi »

- **Centre communal d'action sociale (CCAS)**
de votre mairie ou la mairie de votre commune
- **CLIC* AMAREIS** - Tél. 04 70 31 72 97
5, bd Gambetta - 03200 Vichy
Courriel : clic.amareis@gmail.com
- **Conseil général - Unités territoriales d'action sociale (UTAS)** - Tél. 04 70 34 15 50

* CLIC : Centre local d'information et de coordination, secteurs :
Moulins : AMAGE - Tél. 04 70 42 58 70
Montluçon : Vallée de Montluçon et du Cher - Tél. 04 70 05 63 50

3 « Je suis aidé(e) chez moi pour la préparation de mon repas »

- **Centre communal d'action sociale (CCAS)**
de votre mairie ou la mairie de votre commune
- **CLIC* AMAREIS** - Tél. 04 70 31 72 97
5, bd Gambetta - 03200 Vichy
Courriel : clic.amareis@gmail.com
- **Conseil général - Unités territoriales d'action sociale (UTAS)** - Tél. 04 70 34 15 50

➤ Activités sociales : se reporter aux mêmes coordonnées.
➤ En cas d'hospitalisation, contacter le service social ou les professionnels de votre lieu d'hospitalisation.

4 « Je fais livrer mes repas chez moi »

- **Centre communal d'action sociale (CCAS)**
de votre mairie ou la mairie de votre commune
- **CLIC* AMAREIS** - Tél. 04 70 31 72 97
5, bd Gambetta - 03200 Vichy
Courriel : clic.amareis@gmail.com
- **Conseil général - Unités territoriales d'action sociale (UTAS)** - Tél. 04 70 34 15 50

* CLIC : Centre local d'information et de coordination, secteurs :
Moulins : AMAGE - Tél. 04 70 42 58 70
Montluçon : Vallée de Montluçon et du Cher - Tél. 04 70 05 63 50