



6 au 12 juin
2009

5^e édition Fraïch' Attitude

« manger mieux, bouger plus »

Le mot du sénateur-maire

Pour la 5^e année consécutive, la ville de Grasse organise, du 6 au 12 juin, la semaine « Fraïch'Attitude ». Selon le slogan « manger mieux, bouger plus », saisissons l'occasion qui nous est donnée de nous maintenir en forme en apprenant les bons réflexes et en les mettant en pratique tout au long de l'année !

Ainsi, pendant une semaine, à Grasse -ville active du Programme National Nutrition Santé (PNNS) et en collaboration avec l'APRIFEL* - profitez des conseils et recommandations susceptibles de prévenir certaines maladies en conjuguant une bonne alimentation et un peu d'activité physique.

Découvrez vite le programme des ateliers, venez en famille visiter les stands et participez aux conférences. Venez nombreux, il n'est jamais trop tard pour prendre sa santé en main ! En plus, la municipalité vous offre le parking le samedi !

Jean-Pierre LELEUX

Sénateur des Alpes-Maritimes,
Maire de Grasse

Président de la Communauté d'agglomération
Pôle azur Provence
Président du Centre communal d'action sociale



*Association Pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes

Grasse. Vivre la Côte d'Azur de l'intérieur.
Centre Communal d'Action Sociale - Atelier Santé Ville - Renseignements : 04 97 05 56 83



SAMEDI 6 JUIN

Cours Honoré Cresp

de 9h à 11h30

BALADE GUIDÉE À LA DÉCOUVERTE DE GRASSE : UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN TOUTE SIMPLICITÉ !

Rendez-vous à l'accueil du stand découverte-information à 8h45 précises (acheminement en bus jusqu'au départ de la promenade).

Places limitées, inscription conseillée avant le 1^{er} juin au 04 97 05 56 83

de 9h30 à 19h

STANDS DÉCOUVERTE-INFORMATION

Autour de quizz et animations, partez à la découverte :

- des fruits et légumes de saison,
- des bienfaits et de l'aspect préventif des fruits et légumes,
- de l'équilibre alimentaire et des étiquettes alimentaires,
- des différentes activités physiques accessibles sur la commune et de leurs bienfaits.

Manger des fruits et des légumes c'est aussi se faire plaisir ; Étonnez vos papilles, découvrez qui se cache derrière ces cocktails vitaminés et colorés !

Repartez chez vous plein de bonnes résolutions avec de la documentation, des recettes et un fruit ou un légume offert à chaque visiteur.

MARDI 9 JUIN

Maison de la petite enfance

de 17h30 à 19h

LE REPAS DE VOTRE ENFANT : TRUCS ET ASTUCES POUR ALLIER PLAISIR ET SANTÉ

Avec la participation de madame Chognard, diététicienne libérale
Inscription avant le 3 juin dans les crèches ou au Point enfance (04 97 05 56 00, permanence mardi de 9 à 14h, mercredi et vendredi de 14h à 18h)

JEUDI 11 JUIN

Palais des congrès

de 18h à 20h

ATELIERS RENCONTRES-DÉBAT

sur le thème des « fruits et légumes » avec S. Diot, diététicienne libérale.
Apprendre à mieux les connaître et s'en faire des amis pour la vie (composition, préparation, bienfaits)

TOUTE L'ANNÉE

A l'Office des retraités

ACTION PRÉVENT'AGE

5 séances sur l'alimentation et l'éveil corporel pour les personnes de plus de 65 ans.

Séances organisées en partenariat avec la Caisse régionale d'assurance maladie sur inscription au 04 93 36 33 20.

2h de parking
offertes par la ville de
Grasse le samedi

La Fraîch'Attitude c'est aussi

- Des offres promotionnelles sur les fruits et légumes chez les commerçants partenaires**,
- Des menus Fraîch'Attitude dans les restaurants partenaires** avec des variations autour des fruits et légumes,
- Des interventions dans les crèches, les établissements scolaires et auprès des séniors (kits d'information, menus fraîch'attitude, activités et stands-découverte),
- Un projet « manger mieux, bouger plus » avec des sessions mensuelles pour les habitants des différents quartiers de Grasse.

**La semaine Fraîch'Attitude est réalisée grâce au soutien des partenaires suivants que nous remercions : Grps - Interfel - Fraîch' - Alp'Union - Auchan - CRAM - Ligue contre le cancer - MIN - Pampryl - SECTION NATIONALE POMMES - Sodexo Les personnels du Centre communal d'action sociale tous services confondus et les services municipaux de la ville de Grasse, association ADSEA, Avenance, Collectif Arc en Ciel, les commerçants (Casino St-Jacques, Dumanois Primeurs, la Vie Claire, Marché paysan du Plan, Marché Ste-Anne, Naturdis, Primeur des 4-Coins, Primeur d'azur St-Claude, Monoprix, Intermarché, Palmeraie, Leclerc), direction départementale de la Jeunesse et des Sports, diététiciennes libérales, établissements scolaires de Grasse, IME Valfleurs, inspection académique, centres de loisirs Éducation Art et Loisirs Éducation Culture, lycée Sasserno (BTS diététique), marché de Marthe Dumontel, Mutualité française, Orsac Montfleuri, Plan Local d'Insertion pour l'Emploi, Communauté d'agglomération Pôle azur Provence, restaurants (le Gargantua, Château de la Bégude, Brasserie des Aires, Le Viet Nam, Georgio's, la Voûte, restaurant Le Fragonard, Lou Candelou, Lou Fassum, New Punjab, Le Carpaccio, Le Lavoir, Le Relais Impérial), Restaurants du Cœur et Secours catholique.

Programme Fraîch'Attitude du 6 au 12 juin 2009

Une semaine clé !