

## Apprendre à être bien dans son assiette pour les séniors

Des ateliers de cuisine animés par une diététicienne nutritionniste



Apprendre à être bien dans son assiette pour les séniors

**Nutrimania réseau de diététiciens et de nutritionnistes**, apporte une réponse experte aux problématiques sur l'alimentation des personnes âgées en proposant des ateliers gratuits et sur inscription . Les aînés doivent savoir allier le bon équilibre alimentaire et le plaisir de manger.

**Les Objectifs du programme** : Permettre aux personnes, âgées de plus de 60 ans, et vivant à leur domicile, de comprendre les règles d'une alimentation adaptée qui les aidera à garder la forme durablement. Bien manger pour bien vieillir. La priorité étant la santé.

**Les ateliers : de la théorie à la pratique.** Différents thèmes sont abordés, l'équilibre alimentaire, les besoins nutritionnels, le diabète, la lecture des étiquettes , la réalisation d'un repas avec un budget limité.. Les participants mettent la main à la pâte pour préparer un repas complet qu'ils partagent au déjeuner . Le tout se déroule en toute convivialité et bonne humeur.

**Une occasion aussi de se familiariser avec les outils numériques autour de la nutrition** . Ainsi que l'on soit débutant ou expert en informatique, ce partage d'expérience est un moment d'échange intergénérationnel ...

Les séances animées par Céline Biron, diététicienne Nutritionniste, se tiennent **les mardis après-midis, de 14 H 30 à 17 H, à l'espace culturel Laurentie.**

**Programme financé par le Conseil départemental du Gers, la CARSAT, le CNSA, la MSA, l'assurance maladie.**

**Pour tout renseignement, contacter Audrey Ciani du CCAS au 05 62 64 02 04 ou Céline Biron, diététicienne, au 07 89 31 00 33.**