

Bien manger, pour bien vieillir

Des ateliers conseils gratuits pour les seniors



Bien manger, pour bien vieillir

Dans le cadre de l'éducation à la santé, Nutrimania, propose des ateliers **gratuits** pour les seniors « actifs ». Il s'agit du NUTRIparcours ou « bien manger pour bien vieillir ».

Les ateliers proposés à Mirande et Seissan en fin d'année 2017 ayant eu un vif succès, de nouveaux ateliers vont être organisés à partir de groupes de 8 à 15 participants dans les secteurs de : Montesquiou/Bassoues - Communauté de communes Astarac Arros en Gascogne (Bellocq Saint Clamens, Idrac Respailles, Saint Martin...) - Masseube.

Le NUTRI parcours décline 7 ateliers interactifs et ludiques sur l'alimentation auprès de personnes de plus de 60 ans. Cette opération est financée par la Conférence des financeurs et mise en œuvre par NUTRImania, suite à l'appel à projet lancé par le Conseil départemental du Gers. **Il sera donc entièrement gratuit pour les bénéficiaires.**

1- Objectifs du programme : Auprès des personnes âgées de 60 ans et plus, retraitées, vivant à leur domicile : Leur permettre de comprendre l'importance de la nutrition et de l'alimentation dans la protection du « Bien vieillir » - Les aider à être autonomes dans la construction de journées alimentaires selon le budget, les envies et la saison,

La finalité des actions est d'offrir aux participants la possibilité d'adopter des comportements favorables à un vieillissement en bonne santé.

2-

Descriptif de l'action Un programme de 7 séances qui accueilleront entre 8 et 15 personnes. Chaque séance durera 2 heures et se déroulera une fois par semaine. Les ateliers sont conçus pour favoriser l'interaction avec les participants et aborder les notions très pratico-pratiques liées à l'alimentation et à l'activité physique du senior.

Contact pour plus de renseignements et inscriptions si possible avant le 31 mars : Nathalie RUIZ Diététicienne Nutritionniste (06.15.53.37.09 -nat.ruiz@laposte.net