

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.