

**THÈME NUTRITION**
Atelier «NUTRITION»
avec conférence**CONTEXTE**

Une alimentation saine et équilibrée est une des principales clé du bien vieillir.
A caude des modifications de l'appétit, du goût... liées à lavancée en âge,
les seniors ont tendance à manger et avoir une alimentation déséquilibrée.
Certaines pathologies peuvent alors apparaître et faire diminuer l'autonomie des seniors.
Quel que soit l'âge, il est important de «manger mieux»
sans oublier les notions de plaisir et de convivialité.

OBJECTIFS

- ▶ Acquérir de bonnes connaissances sur l'équilibre et les besoins alimentaires.
 - ▶ Apprendre à lire les étiquettes des produits consommés.
 - ▶ Savoir dissocier les messages publicitaires des messages nutritionnels.
- ▶ Sensibiliser les personnes à la pathologie chronique qu'est l'ostéoporose.

ACTIONS

- ▶ Une conférence destinée à sensibiliser les seniors sur l'importance de bien se nourrir et d'amener les participants à une prise de conscience pour optimiser leurs comportements.
 - ▶ Des ateliers Nutrition : Cycle de deux ateliers sur différents thèmes :
 1. La lecture d'étiquettes
 2. L'ostéoporose.

DATES

Organisés en deux séances de 3h à raison d'une par semaine.
Octobre/Novembre 2021

INTERVENANT

Diététicienne

TARIF

Gratuit pour les participants.