

**ROUGEMONT**

## Atelier nutrition à destination des personnes âgées

En partenariat avec le CCAS et le Réseau Doubs Central, l'association Éliad Prévention, dans le cadre du programme de préservation de l'autonomie des personnes âgées, propose un atelier de nutrition à destination des personnes de plus de 55 ans.

Depuis 13 ans déjà, Éliad Prévention propose des actions de prévention sur le thème de la nutrition. Celles-ci ont déjà été suivies par des centaines de personnes qui apprécient à la fois le contenu et la volonté de se mettre à la portée de tous.

L'atelier proposé à Rougemont fait suite à une conférence qui s'est déroulée dernièrement sur le même thème. Le format atelier permet d'aller plus loin sur le sujet que la conférence. Sur 6 séances de 2 heures, les participants (de plus de 55 ans) sont invités à réfléchir sur leur lien à l'alimentation, à approfondir ou vérifier leurs connaissances sur le thème, échanger sur leurs pratiques, les trucs et astuces, corriger les idées reçues... Pour bien profiter de cet atelier, il est recommandé de participer à toutes les séances.



**Diététicienne nutritionniste, Catherine Droz sera en charge de l'animation des ateliers.**

ces.

Ces séances sont animées par Catherine Droz, diététicienne nutritionniste, expérimentée auprès de ce public depuis de nombreuses années. Une séance « bonus » sera animée par Corinne Lachenal, intervenante en activité physique adaptée.

**> Ces séances se dérouleront à l'Houtau les 6, 13, 20, 27 novembre et 5 et 11 décembre de 9 h 30 à 11 h 30.**