

**L'ISLE-SUR-LE-DOUBS**

# Mieux manger, même après 60 ans

Dans le cadre de son Pôle Prévention et en partenariat avec la commune de L'Isle-sur-le-Doubs et le Réseau de Santé Doubs Central, Eliad anime un atelier nutrition de cinq séances destiné aux personnes âgées de 60 ans et plus.

Cet atelier propose de valoriser des comportements favorables à la santé à travers une information sur l'équilibre alimentaire, l'évolution des besoins selon l'âge, les idées reçues, des trucs et astuces... sans oublier l'activité physique adaptée. Au menu : quatre séances sur le thème de la nutrition animées par un intervenant spécialisé et une séance de pratique d'activité physique encadrée par un professeur d'activité physique adaptée.

Myriam Truche, animatrice des séances dédiées à la nutrition, explique : « Lors



**Les conseils de Myriam Truche, de l'association Eliad, pour bien se nourrir.**

de la première séance, l'idée est de faire émerger les attentes des participants. Puis, à travers des jeux et différents supports, l'objectif est

de leur donner des pistes permettant d'adapter leur alimentation à leurs besoins. Les messages sont clairs et les conseils facile-

ment applicables. Ici, pas de cours théoriques mais avant tout un rendez-vous placé sous les signes du partage et de la convivialité... Car bien manger, c'est avant tout se faire plaisir »

Cet atelier est organisé par Eliad en partenariat avec la Ville de L'Isle-sur-le-Doubs, le Réseau de Santé Doubs Central et avec le soutien financier de la CNSA et de la Conférence des Financiers du Doubs.

**> Ces séances se dérouleront à l'Isle-sur-le Doubs, à la résidence Les Magnolias (74 bis rue du Magny) les lundis 1<sup>er</sup>, 8, 15, octobre, 5 et 12 novembre de 9 h à 11 h. Ils sont gratuits, mais il faut s'inscrire avant le 27 septembre par téléphone au 03 81 41 67 31 ou par mail [myriam.truche@eliad-fc.fr](mailto:myriam.truche@eliad-fc.fr).**