

CHARGEY-LÈS-GRAY

Le bien manger, même à un certain âge

Dans le cadre du Programme de préservation de l'autonomie des personnes âgées, le Pôle Prévention d'Eliad organise un atelier nutrition en six séances à Chargey-lès-Gray.

Ces séances auront lieu les 5, 12 et 19 septembre et les 3 et 10 octobre de 9 h 30 à 11 h 30 et le 27 septembre de 13 h à 15 h.

« Cet atelier s'adresse aux personnes à partir de 55 ans et 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 », introduit Catherine Droz, diététicienne nutritionniste à Eliad et animatrice de l'atelier.

Au menu donc : cinq séances sur le thème de la nutrition et une séance de pratique d'activité physique encadrée par un professeur d'activité physique adaptée.

« Lors de la première séance, l'idée est de faire émerger les attentes des participants. Puis, à travers des jeux et différents supports, leur donner des pistes permettant d'adapter leur alimentation à leurs besoins », précise-t-elle. Partage et convivialité seront au rendez-vous car bien

manger, c'est avant tout se faire plaisir !

Cet atelier est réalisé avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé Bourgogne Franche-Comté, du Gie IMPA, de la CNRACL et en partenariat avec

la commune de Chargey-lès-Gray.

> Gratuit sur inscription jusqu'au jeudi 31 août : 03 81 41 96 86. Pour en savoir plus : www.eliad-fc.fr



Un atelier nutrition en six séances sera proposé à la mairie de Chargey-lès-Gray entre le 5 septembre et le 10 octobre.