

La Presse de Gray | 23 novembre 2017

Au menu des seniors



Un atelier nutrition sous le signe de la convivialité.

« Certes, il faut avoir une alimentation équilibrée, mais ce qui est important avant tout, c'est de se faire plaisir », assure Catherine Droz, diététicienne à Éliad. Face à elle, jeudi après-midi en salle Rose de la mairie, une dizaine de seniors, plein d'appétit en matière de connaissance alimentaire. Invités par le pôle prévention d'Éliad, en partenariat avec la municipalité dans le cadre du programme de préservation de l'autonomie des personnes âgées, ils ont appris à bien différencier les catégories d'aliments. « Les prochaines

séances vont servir à donner des pistes pour qu'ils puissent adapter leur alimentation à leurs besoins », explique l'animatrice. Au menu, donc, des échanges riches et ludiques autour de la nutrition. Cerise sur le gâteau, lors de la dernière séance, chaque participant apportera sa spécialité culinaire pour la présenter. En sus, une séance sera dédiée à la pratique d'une activité physique encadrée par un professeur.

**Renseignements au
03 81 41 96 86.**