



LES MATINS DU BIEN-ÊTRE *aux Andelys*

Jeudi 25 mai de 9h30 à 12h
**CONFÉRENCE ET ATELIER
SUR LA NUTRITION**

(GRATUIT ET RÉSERVÉ AUX PLUS DE 60 ANS)

 **Maison des Associations,
rue Maurice Delarue 27700 Les Andelys**

Renseignements auprès du CCAS :
Téléphone : 02 32 54 75 63 • Mail : ccas@ville-andelys.fr
Adresse : CCAS des Andelys, maison de la famille et des Solidarités,
rue des oiseaux 27016 Les Andelys

DESCRIPTIF

Cycle de rencontres abordant différents thèmes pouvant influencer la santé.

Les thèmes des rencontres suivantes sont :

- ✓ Jeudi 22 juin : L'accompagnement au quotidien (aides)
- ✓ Jeudi 28 septembre : Bien dans mon logement
- ✓ Jeudi 19 octobre : Vieillir ensemble une chance à cultiver
- ✓ Jeudi 23 novembre : Du peps pour ma mémoire

Tous les ateliers s'articulent autour d'un temps théorique et d'un autre plutôt pratique sous forme d'atelier.

Les participants pourront s'inscrire selon leur souhait à 1 ou plusieurs ateliers.

Idéalement, il leur sera recommandé de s'inscrire à tout le programme.

Au programme de la rencontre sur la nutrition du 25 mai

Conférence de 9h30 à 11h : Rencontre professionnelle : Mélanie DEBONNE diététicienne

Les thèmes abordés :

- ✓ **Les modifications physiologiques liées à l'âge** ; Comprendre les évolutions du corps et du métabolisme.
- ✓ **L'équilibre alimentaire** : Connaître les 7 familles des aliments énergétiques et les aliments protecteurs, (lipides, graisses, acides gras dits essentiels : comprendre leur rôle dans la prévention du cholestérol et des maladies cardiovasculaires), diabète, prévention de la dénutrition...
- ✓ **Les plaisirs de la table** : Maintenir les liens sociaux et la convivialité. Mettre en éveil les 5 sens.

Atelier de 11h à 12h : réalisation de diverses recettes : jus de fruits, smoothies, milkshake (boissons à base de fruits et légumes mixés de saison (fruits rouges, melon, abricots, kiwis, betterave, utilisation des fruits et légumes de saison ...)

Convivialité : atelier dégustation