



## **Bien Manger et Bien Vieillir** **LA NUTRITION : comment bien manger ?**

**samedi 18 juin – 15h à 17h30**

**dans la salle de la mairie**

**inscription à la mairie 05 65 22 87 55 lundi / mercredi a.m.  
ou au 05 65 21 78 08 avant le 16 juin**

*Vos parents ne mangent plus comme il faut ? Ou vous-même êtes seul(e) et vous n'avez plus envie de faire les courses, de cuisiner, de manger seul(e) ?*

La mairie des Arques vous invite à participer gratuitement à cette deuxième conférence-atelier qui vous aidera à découvrir la meilleure façon de se nourrir après 60 ans ou à aider les membres âgés de votre famille.

**15h conférence – avec Patricia PERRIN**, nutritionniste à Cahors

**Bien Manger – qu'est-ce que cela veut dire ?**

- Bien manger, c'est essentiel pour notre santé
- Bien-manger, c'est d'abord un comportement
- Pourquoi est-il important pour notre organisme de bien manger ?
- Comment apporter les nutriments indispensables ?

**L'équilibre – et le déséquilibre – alimentaire des seniors**

- Les 9 repères du Programme National Nutrition Santé
- La bonne répartition des apports alimentaires sur une journée
- Les repas-types sur une journée
- Le déséquilibre : surpoids, perte de poids, carence, dénutrition...

**16h – pause et goûter (inscrivez-vous)**

**16h30 atelier – Patricia PERRIN** prendra des exemples de repas faits par vous, regardera s'ils sont équilibrés et proposera des améliorations. Elle vous donnera des astuces et beaucoup d'idées de recettes.

*« On commence à vieillir quand on finit d'apprendre. »*

proverbe japonais