

Les ateliers d'Unapparté

Alimentation et avancée en âge : se faire plaisir pour bien vieillir

Mardi 17 mai, 14H – 16H, à Unapparté

Que manger pour bien vieillir ?

Le rôle de l'alimentation dans la prévention du surpoids, de l'obésité et de nombreuses maladies chroniques ne fait plus de doute.

Cependant, un point demeure encore aujourd'hui peu connu du public : l'importance d'adapter le contenu de ses repas à mesure que l'on avance en âge.

Cet atelier se fera dans le cadre d'une table ronde durant laquelle chacun aura la possibilité, s'il le souhaite, de s'exprimer sur sa représentation, son vécu.

- Données sur l'évolution physiologique du corps humain et l'avancée en âge
- Mise en relation entre alimentation et les effets corporels du vieillissement
- Les macro et micro éléments favorisant la réduction des manifestations des signes de l'avancée en âge
- Comment intégrer ses aliments dans notre quotidien tout en se faisant plaisir

Atelier animé par Elisabeth de Tullio, diététicienne-nutritionniste

Possibilité de participer en **présentiel** (dans la limite des places disponibles) ou en **distanciel**. **Pour les seniors. Gratuit.**



Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère

Information et inscription : 04 38 42 93 64 - unapparte@una-isere.com

www.unapparte.com

Unapparté : 48 rue Félix Esclangon - Grenoble / Quartier Europe

Accès Tram B – Arrêt Cité internationale

Bus C5 – arrêt palais de Justice / Gare de Grenoble (10 minutes à pied)

Unapparté, un dispositif porté par



ISERE

En partenariat avec

