



© Freepik

AIDANTS ET AIDÉS GARDEZ LE PLAISIR DE MANGER



Comment allier santé et plaisir ?
Échanges et conseils autour de l'alimentation
des personnes âgées et en situation de handicap
et de leurs aidants.

Avec Mme Gaëlle Cailleton- Têtedoie, diététicienne-nutritionniste

JEUDI 14 NOVEMBRE de 14H30 à 16H30
Salle du Plessis Curé - Rue du Plessis Curé
à LIRÉ | Orée-d'Anjou

GRATUIT SUR INSCRIPTION
Dans la limite des places disponibles

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :
SERVICE SOLIDARITÉS-SANTÉ
DE MAUGES COMMUNAUTE
02 41 71 77 00
solidarites-sante@maugescommunaute.fr

Carsat
Retraite
Santé
Pays de la Loire

MAUGES COMMUNAUTE
anjou

ars
Association de Retraités
de la Région de Saumur

Orée-d'Anjou

SSIAD
Loire & Mayenne

PÔLE LICÉRIEN
Pôle de compétences en matière de
formation professionnelle et de
qualification

DU PAIN
sur la
PLANCHE

AIDANTS ET AIDÉS GARDEZ LE PLAISIR DE MANGER



Source de plaisir, de santé et de bien-être, l'alimentation est centrale dans nos vies.

L'alimentation d'une personne âgée et/ou en situation de handicap : pourquoi c'est important ?

Adopter une alimentation saine et équilibrée est avant tout utile pour répondre à ses besoins vitaux et physiologiques. Une bonne alimentation permet également de prévenir l'apparition ou l'aggravation de certaines maladies.

L'alimentation des aidants : pourquoi c'est important ?

Une alimentation équilibrée contribue à garder une bonne santé. Votre santé est importante car pour prendre soin de l'autre, il faut déjà prendre soin de soi. Les repas sont aussi un moment de partage avec votre proche et un moyen de garder un lien social avec votre famille et vos amis.

Un atelier cuisine pour aller plus loin

Les INSATIABLES
Groupes

Atelier de cuisine

SPÉCIAL AIDANT - "JE CUISINE POUR MON PROCHE"

VOUS CUISINEZ POUR UN PROCHE ÂGÉ OU POUR UN PROCHE EN SITUATION DE HANDICAP ?

GRATUIT

AU MENU

- Atelier pratique avec un professionnel de la cuisine
- Conseils nutritionnels d'une diététicienne
- Préparation en duo d'invités

ADRESSE
Salle du Plessis Curé à Liré
49130 Orée d'Anjou

ATELIER DE CUISINE
RAPPEL, SANI ET BON

ACCÈS, DU PROCHE ÂGÉ
À PRÉVOIR À L'INSCRIPTION

PLACES LIMITÉES!

SUR INSCRIPTION UNiquement APRÈS DU SERVICE SOLIDARITÉS SANTÉ DE MAUGES COMMUNAUTÉ AU 02-41-71-77-00

www.lesinsatiables.org

Logo: Fondation Carisat, CARSAT, Anjou

Pour compléter ce temps fort, l'association *Les Insatiables* propose un atelier cuisine, sur inscription, pour les aidants et leur proche en perte d'autonomie.

Au programme : découverte d'astuces pour faciliter le quotidien en cuisine, atelier pratique avec des professionnels de la cuisine et de la nutrition et dégustation conviviale.

Vendredi 6 décembre de 14h à 16h30
Salle du Plessis Curé à Liré / Orée-d'Anjou

Inscription :

Service Solidarités-Santé de Mauges Communauté

02 41 71 77 00 - solidarites-sante@maugescommunaute.fr

