



LA VILLE DE NEUCHÂTEL COMMUNIQUE

Aux représentant-e-s des médias

Les seniors invités à parler cuisine

Parce qu'il n'est pas toujours facile de bien se nourrir quand on vit seul, quand l'appétit manque ou si l'on peine à se déplacer, la Ville de Neuchâtel et Espace Nutrition organisent des « ateliers cuisine » destinés aux plus de 65 ans. Non, on n'y préparera pas de petits plats mais les participant-e-s repartiront avec des conseils, des trucs et astuces pour bien s'alimenter si possible en bonne compagnie. Cours gratuits, sur inscription, ouverts aux messieurs !

Perte d'appétit, de mobilité, difficulté à cuisiner pour les personnes seules, telles sont quelques-unes des difficultés que peuvent rencontrer les aînés. C'est pourquoi la direction de la santé de la Ville de Neuchâtel organise, en partenariat étroit avec Espace Nutrition à Neuchâtel, un cours gratuit qui leur est destiné.

« A table pour discuter cuisine » propose à toute personne intéressée de passer une heure et demie en compagnie d'une experte, qui présentera les besoins nutritionnels pour cette tranche d'âge, mais aussi des questions pratiques : par exemple, comment éviter les déséquilibres quand on a moins d'appétit, comment faire ses courses quand on peine à se déplacer, est-ce une bonne idée d'alterner plats livrés et plats cuisinés, quels sont les bons plans pour manger en bonne compagnie ? Autant de thématiques développées par la diététicienne neuchâteloise Florence Authier.

A noter que, dans la perspective d'encourager les hommes à participer à ces cours, la session du 3 décembre leur est exclusivement réservée.

A table pour discuter cuisine : ateliers d'information pour les 65+

- 29 novembre de 14h30 à 16 heures (pour tous)
- 3 décembre de 10 heures à 11h30 (pour les messieurs uniquement)

Lieu : Rue Saint-Maurice 4, salle de conférence du 2^e étage (entrée par le guichet social régional).

Inscription impérative auprès d'Isabelle Girod : 032 717 78 30, isabelle.girod@ne.ch

Neuchâtel, le 16 novembre 2018

Direction de la santé

Renseignements complémentaires:

Isabelle Girod, déléguée aux personnes âgées et à la promotion de la santé, 032 717 78 30 (tous les jours sauf mercredi) isabelle.girod@ne.ch

Florence Authier, diététicienne ASDD, Espace Nutrition, 032 725 55 40, florence@espace-nutrition.ch