



LA VILLE DE NEUCHÂTEL COMMUNIQUE

Aux représentant-e-s des médias

Pour une retraite innovante, mobile et en pleine santé

Nouveaux ateliers pour seniors de tous âges

A Neuchâtel, de nouveaux cours pratiques attendent les seniors à la rentrée : ils concernent aussi bien l'alimentation que la mobilité ou encore le sens à donner à sa vie au moment de la retraite. Ces ateliers sont animés par des professionnels et des associations spécialisées, et coordonnés par la Ville de Neuchâtel, qui veille à leur gratuité.

Depuis plusieurs années, Neuchâtel, membre du réseau suisse des Villes amies des aîné-e-s, propose des ateliers de formation à des seniors de différents âges, pour permettre à ces derniers de s'adapter aux défis liés à la mobilité, la technologie et la consommation et de manière générale à conserver la meilleure qualité de vie possible. Ces cours gratuits, qui durent en général d'une demi-journée, sont constamment remis à jour et réédités selon le succès rencontré. Cet automne, deux nouveaux ateliers complètent le panel.

« **Ensemble innovons la retraite** » s'adresse aux jeunes retraité-e-s qui s'interrogent sur leur avenir. Animé par deux retraités de l'association Innovage, cet atelier propose de découvrir les clés d'une retraite active, sur deux demi-journées.

- › **Quand ? jeudi 3 et 17 octobre de 9 heures à 12h30**
- › **Où ? Rue St Maurice 4, salle de conférence, 2^e étage**

« **Bien manger à petit prix et décrypter les étiquettes** », animé par la Fédération romande des consommateurs (FRC), donne quant à lui les clés d'une alimentation saine tout en ménageant son porte-monnaie. Comment interpréter les valeurs nutritionnelles, savoir précisément la provenance des aliments, comparer les produits et éviter les pièges du marketing ? Des astuces et de bonnes pratiques seront présentées pendant une demi-journée.

- › **Quand ? mardi 22 octobre de 14h30 à 16h30 ou mardi 12 novembre de 14h30 à 16h30**
- › **Où ? Rue St Maurice 4, salle de conférence, 2^e étage.**

Lancé à la fin de l'année dernier, « **A table pour parler cuisine** », animé par Espace Nutrition à Neuchâtel, a connu un vif succès, au point qu'il a fallu organiser des séances supplémentaires ! Ce cours s'adresse particulièrement aux personnes vivant seules, notamment aux messieurs. Pendant une heure et demie, la diététicienne neuchâteloise Florence Authier présente les besoins nutritionnels des 65+, et ouvre le dialogue sur les questions de perte d'appétit ou de motivation à cuisiner.

- › **Quand ? lundi 23 septembre de 10 heures à 11h30 ou jeudi 31 octobre de 14h30 à 16 heures.**
- › **Où ? Espace des Solidarités, rue Louis-Favre 1.**

« **Prendre le bus avec un déambulateur** » vise les aîné-e-s à mobilité réduite qui pourront, grâce à ce cours, trouver les bons gestes pour emprunter les transports publics en toute confiance et sécurité. Ce cours, qui comporte un exercice pratique dans un bus, est animé par des spécialistes en ergothérapie et mobilité. Il se donne sur trois après-midi d'affilée.

- › **Quand ? les jeudis 29 août, 5 et 12 septembre, de 14h30 à 16h30.**
- › **Où ? rue de la Dîme 72.**

Pour participer à ces cours, il est impératif de s'inscrire auprès de la déléguée aux personnes âgées et à la promotion de la santé, Isabelle Girod, 032 717 78 30 ou isabelle.girod@ne.ch (tous les jours sauf le mercredi). Et pour plus d'informations sur la politique de la Ville pour les seniors : www.neuchatelville.ch/seniors.

On notera enfin que, comme chaque année, les personnes nouvellement retraitées seront invitées à une réception jeudi 19 septembre. Une invitation leur sera adressée prochainement.

Neuchâtel, le 15 août 2019

Direction de la santé

Renseignements complémentaires:

Isabelle Girod, déléguée aux personnes âgées et à la promotion de la santé, 032 717 78 30
isabelle.girod@ne.ch