

Neuchâtel, le 29 octobre 2021

A table pour parler cuisine

La Ville de Neuchâtel propose trois ateliers sur l'alimentation pour les 65 ans et plus. Mis sur pied en collaboration avec Espace Nutrition Neuchâtel, ils ouvrent le dialogue sur la motivation à cuisiner. Les inscriptions sont ouvertes !

Continuer à se préparer un repas équilibré lorsqu'on est seul-e chez soi : tel est l'un des défis auxquels sont confronté-e-s les 65 ans et plus. Les personnes âgées peuvent être atteintes par la perte d'appétit, de l'envie de cuisiner ou encore par la difficulté de se déplacer pour faire ses courses. En matière d'alimentation, les seniors sont une catégorie plus vulnérable, dans la mesure où le moindre besoin calorique et la perte d'appétit peuvent conduire à une déshydratation ou une dénutrition.

Pour ouvrir le débat autour du bien manger, la Ville Neuchâtel, en partenariat avec Espace Nutrition Neuchâtel, organise trois rencontres « A table pour parler cuisine ». *« Ce cours s'adresse plus particulièrement aux personnes vivant seules et un cours est exclusivement réservé aux hommes, qui se sentent parfois moins à l'aise dans ce domaine »*, relève Brigitte Brun, déléguée aux personnes âgées et à la promotion de la santé de la Ville. Attention, aucun plat ne sera mijoté sur place ! Les seniors pourront par contre recueillir des informations sur l'alimentation et des conseils pratiques auprès de Florence Authier, diététicienne à Espace Nutrition Neuchâtel.

Les dates sont les suivantes :

- Jeudi 11 novembre l'après-midi de 14h30 à 16h (3e étage)
- Jeudi 18 novembre le matin de 9h30 à 11h (3e étage)
- Lundi 22 novembre le matin de 9h30 à 11h (hommes uniquement) (2e étage)

Ouverts aux 65 ans et plus, les cours sont gratuits et se dérouleront à la rue St-Maurice 4, entrée par le guichet de l'action sociale. Il est nécessaire de s'inscrire auprès de Brigitte Brun par téléphone au 032 717 78 30 ou par courriel à brigitte.brun@ne.ch

Ville de Neuchâtel

Renseignements complémentaires :

Brigitte Brun, déléguée aux personnes âgées et à la promotion de la santé, 032 717 78 30