

Dorans

Un atelier nutrition pour croquer la vie

L'Est Républicain - 15 janv. 2024 à 20:08 - Temps de lecture : 1 min



Christine Menigoz disposera de neuf séances de deux heures pour répondre aux attentes des seniors.

Mis en place par la commission communication à la mairie de Dorans, en partenariat avec l'Office pour les aînés de Belfort et du Territoire (Opabt), les ateliers proposés aux habitants de plus de 60 ans ont repris ce lundi matin à la mairie. Camille Martin Bataille, coordinatrice des ateliers bons jours à l'Opabt a présenté l'intervenante du jour, Christine Menigoz, une diététicienne. Réparties en neuf séances entre le 15 janvier et le 11 mars, 13 personnes, toutes sexagénaires, auront l'occasion de savoir où elles en sont avec la nutrition. Et leurs attentes sont nombreuses et personnelles à en juger par les remarques entendues autour de la table : « Je dors très peu, je grignote entre les repas, je suis diabétique, je suis addict au chocolat, je dois rééquilibrer mes repas ».

Les besoins nutritionnels évoluent avec le temps et il est important de veiller à manger mieux et à bouger tous les jours pour améliorer la qualité de vie et réduire l'apparition de maladies chroniques. Que se passe-t-il quand nous mangeons ? Où trouver les bonnes informations pour bien manger ? Comment manger et bouger avec plaisir au quotidien ? Tout un programme auquel répondra Christine Menigoz.

Société Dorans +

Héritage : combien paierez-vous d'impôts sur la succession ?



