

## Prenez votre santé en main, mangez malin !

### De la théorie à l'assiette, agissez pour votre santé sans faire l'impasse sur plaisir et saveur !

Une nouvelle offre en ligne destinée aux seniors de 60 ans et plus, pour rester en forme et maintenir l'autonomie.

### Un programme en visio-conférence, avec un cours de groupe interactif, suivi d'une consultation individuelle de 30 minutes avec une diététicienne, pour...

- \* Apprendre et comprendre les besoins nutritionnels des seniors.
- \* Echanger pour revisiter les habitudes alimentaires
- \* Partager des astuces.
- \* Faire des choix judicieux en matière d'alimentation et adapter des recettes.

| Cours septembre                    |                                      |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| Cours de groupe en ligne           | Consultation diététique individuelle |
| 20.09.2021<br>8h30 - 11h           | 27.09.2021<br>30' par participant-e  |
| ➤ Délai d'inscription : 14.09.2021 |                                      |

| Cours décembre                     |                                      |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| Cours de groupe en ligne           | Consultation diététique individuelle |
| 02.12.2021<br>14h - 16h30          | 09.12.2021<br>30' par participant-e  |
| ➤ Délai d'inscription : 25.11.2021 |                                      |

### Autres informations :

- \* Matériel requis : ordinateur ou tablette avec connexion internet
- \* Les horaires des consultations individuelles seront définis lors de l'inscription

Prix : Gratuit  
 Participant-e-s : Personnes de 60 ans et plus  
 Animation : Mathilde Rey, Diététicienne ASDD, Bsc Nutrition et diététique  
 Infos et inscription : PePS Fribourg – Prévention & promotion de la santé  
 026 425 54 10, [www.peps-fr.ch](http://www.peps-fr.ch) - [info@peps-fr.ch](mailto:info@peps-fr.ch)

### Pourquoi est-ce important d'adapter l'alimentation à partir de 60 ans ?

Le vieillissement entraîne des modifications physiologiques normales, comme par exemple le vieillissement du squelette et de l'appareil digestif, la perte de masse et force musculaire, ainsi que la modification des cinq sens qui sont à l'origine d'ostéoporose, de risques de chutes, de dénutrition, etc. Mais ce n'est pas une fatalité ! Adopter une alimentation adaptée fournissant à l'organisme ce dont il a besoin permet d'agir concrètement sur la qualité de vie future !