



Bien Vieillir
en Dordogne

Bien dans mon assiette Bien dans mes baskets

Pourquoi

Aujourd'hui toutes les études le confirment, l'alimentation joue un rôle déterminant sur notre santé : à chaque âge son alimentation.

Contrairement aux idées reçues, les besoins nutritionnels ne diminuent pas avec l'âge. On estime qu'en France 15% des personnes âgées vivant à domicile souffriraient de problèmes de dénutrition, problèmes lourds de conséquences puisqu'ils peuvent conduire à une perte d'autonomie, augmenter le risque des hospitalisations et le risque de mortalité.*



Déroulement

- Population cible : personnes âgées de 60 ans et plus
- Durée : 1h30
- animateur : un diététicien
- Nombre de participants conseillé : 15 à 20

Contenu

- Lutter contre les idées reçues.
- **Définir ce qu'est un bon équilibre alimentaire.**
- Connaître les besoins de l'organisme (Kcal) au quotidien.
- Découvrir les richesses des aliments : calcium, vitamines, protéines, glucides...
- Boire et s'hydrater.
- Stimuler si nécessaire son appétit.

Objectif

- Sensibiliser les personnes de 60 ans et plus aux besoins nutritionnels spécifiques. Les informer qu'une alimentation adaptée aide à protéger contre certaines maladies (diabète, maladies cardio-vasculaires, cancer...), à limiter les problèmes de fatigue, d'ostéoporose et ainsi à réduire les risques de chutes et de fractures, à se défendre des infections et tout simplement à bien vieillir.

L'objectif étant de permettre à chacun de **vivre autonome le plus longtemps possible à son domicile.**

À la fin de la séance
un ensemble de
documents est remis
à chaque participant.

L'action en quelques chiffres

Depuis 2011, plus de 450 séances « Bien Vieillir en Dordogne » ont été proposées sur tous les cantons du département, regroupant à elles toutes plus de 8 000 participants.

Depuis 2011, 86 séances sur le thème de l'alimentation ont été organisées pour 1427 participants.



Renseignements et inscriptions
05 53 53 20 40

* données Inserm

Avec le soutien de :

