



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 (données Inserm).



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 cardiovasculaires, 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 700 séances** « Bien Vieillir en Dordogne » ont été proposées sur tous les cantons du département, regroupant à elles toutes près de **12 500 participants**.

Depuis 2011, **118 séances** sur le thème de l'alimentation ont été organisées pour **2 070 participants**.

cassiopea
Depuis **30 ans**
PRÉVENTION SENIORS

Renseignements et inscriptions

05 53 53 20 40

Avec le soutien de la conférence des
financeurs de la Dordogne et :



cassiopea
Depuis **30 ans**
A votre écoute
chaque jour