

Rouen, le 20 mai 2019

Conférence : "Seniors, alimentation, santé & plaisir"

S'il est important de manger équilibré tout au long de sa vie, il est des périodes qui méritent encore plus d'attention. Avec l'âge, les problèmes de santé risquent d'augmenter et les seniors ont tendance à limiter leur alimentation de façon exagérée. Pourtant, une alimentation, saine, diversifiée et équilibrée contribue à retarder l'apparition de certains troubles et permet aux seniors de rester en forme plus longtemps.

- Quels sont les besoins alimentaires spécifiques des seniors ?
- Quels sont les aliments à éviter ou au contraire à privilégier ?
- Comment garder le plaisir de la table ?

Pour répondre à ces questions et dans le cadre de L'ASEPT* Normandie, la CARSAT Normandie organise en partenariat avec la ville de Lillebonne, une conférence "Seniors, alimentation, santé & plaisir" qui aura lieu le:

Lundi 27 mai 2019 à 14h00
Mairie de Lillebonne
Place François Mitterrand
76170 LILLEBONNE

Cette conférence sera animée par une diététicienne nutritionniste.

L'ASEPT se tient à votre disposition au 02 32 98 72 00.

* L'ASEPT Normandie est une association de santé et de Prévention sur les Territoires de Haute Normandie. Elle a été créée sur l'initiative de la MSA de Normandie avec la CARSAT Normandie, GROUPAMA, la mutuelle Française des aînés ruraux, la section des Anciens Exploitants et ENIM le régime social des marins. Elle a pour objet de développer de façon coordonnée des actions de prévention santé en Normandie.

