



SENIORS

Bien manger pour bien vieillir

Dans le cadre de l'événement Silver Fourchette, le Pôle Seniors invite les personnes âgées à une conférence gourmande animée par Laurence Carbonnell, diététicienne, et Yannick Besset, chef de l'Auberge Les Arômes. Au menu : des échanges, des conseils nutritionnels et une dégustation.

Publié le 06 février 2020

[Silver Fourchette](#) s'inscrit dans un programme national de sensibilisation à l'alimentation alliant plaisir et santé, pour les plus de 60 ans. « *L'objectif, explique Lucie Moreau, cheffe de projet Silver Fourchette, est à la fois de sensibiliser les seniors vivant à domicile sur l'importance d'avoir une alimentation adaptée à leurs besoins pour garder la santé et prévenir la perte d'autonomie, et de leur proposer des activités conviviales et participatives qui sont un moyen de garder une vie sociale active* ».

En proposant des recettes adaptées, des textures modifiées et des gestes simples à mémoriser..., Silver Fourchette souhaite susciter le plaisir de manger et de cuisiner des seniors, leur (re)donner l'envie et le goût de se mettre à table et offrir à tous ceux qui cuisinent pour les seniors et aux chefs d'établissement d'accueil toutes les cartes pour faire du repas un moment créatif et stimulant.

L'alimentation fait partie de la prévention

En France, 2 millions de personnes souffrent de dénutrition. Cette maladie représente une des causes majeures de perte d'autonomie et affecte un tiers des personnes âgées lors de leur entrée en EHPAD (Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes). En adoptant une alimentation équilibrée et adaptée, beaucoup de problèmes de santé auxquels sont confrontées les personnes âgées pourraient être prévenus ou retardés.

Silver Fourchette, déjà en place dans 30 départements en France, est financé et soutenu par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des Bouches-du-Rhône. Ce programme a été lancé il y a quatre ans par le groupe SOS dont l'ambition est de lutter contre les exclusions sous toutes leurs formes. L'entreprise rassemble aujourd'hui huit secteurs d'activité : seniors, jeunesse, emploi, solidarités, santé, culture, transition écologique, action internationale. Avec 17 000 salariés, 495 établissements et services et 910 millions de chiffre d'affaires, il est la première entreprise sociale européenne.



Conférence gourmande « Prendre soin de son alimentation après 60 ans »

Lundi 24 février, de 10h à 12h, au Pôle animation Lakanal

Gratuit, inscription obligatoire auprès du Pôle Seniors : 04 42 18 19 05