La santé dans les assiettes !

La Ville de Meulan-en-Yvelines est très attachée aux bien-être des seniors Meulanais, et le bien-être commence dans les assiettes !

Dans le cadre d'un partenariat avec l'association Silver fouchette, et si le contexte sanitaire le permet, le Centre communal d'action sociale (CCAS) va organiser, courant 2021, des actions ludiques, pédagogiques et positives autour du bien manger, afin de donner à toutes les personnes de plus de 70 ans des clés pour agir efficacement sur leur santé.

Un cycle de prévention sur le thème global de la nutrition auprès des séniors de Meulan sera proposé avec :

- une visite de producteur dans le 78 ou le 95 (à déterminer avec le partenaire)

- un atelier de cuisine

- une conférence sur la diététique.

Les inscriptions (obligatoires) seront lancées en fonction des directives sanitaires gouvernementales.

D'ici là, l'opération "toc-toques" est lancée : inscrivez-vous !

Vous avez 70 ans et plus ? Vous souhaitez cuisiner chez vous des produits locaux et de saison de façon ludique ? Un assortiment de produits vous attend. Comment en profiter ? Rien de plus simple, inscrivez-vous auprès du CCAS au 01.30.90.91.20. ou par mail ccas@ville-meulan.fr avant le 31 mars 2021.

Attention : offre réservée aux 50 premiers inscrits !

Vous trouverez en plus dans ce panier un petit livret dans lequel se trouvent plusieurs idées recettes, 1 ou 2 défis culinaires, du contenu nutrition/diététiques ciblé, ainsi qu'un questionnaire de satisfaction.

Les colis seront à récupérer au CCAS, si vous avez des problèmes de mobilité, signalez-le lors de votre inscription pour que le colis vous soit livré chez vous.

Des micro-conférences diététiques sont organisées « Papote et Popote » : se rendre sur le site HappyVisio , créer un compte et renseigner le code SILVERFOURCHETTE afin d'avoir accès à tous les contenus proposés.

Prochaines Visio conférences sur le thème « intérêt nutritionnel, quizz et idées recettes » animées par la diététicienne Laure SOULEZ-LA-RIVIERE, les mercredis 17 et 31 mars, de 10h à 10h30.

Liens utiles
Silver fourchette
Ateliers de cuisine