



Découvrez comment manger équilibré!

Plusieurs fois programmés et annulés, en raison de la crise du covid, les ateliers nutrition de Pro Senectute Arc Jurassien débiteront en mars prochain, aussi intéressants que ludiques!

Is auraient dû commencer en 2021, mais la pandémie en a décidé autrement. C'est donc une satisfaction pour l'équipe de Pro Senectute Arc Jurassien d'annoncer le premier atelier nutrition «Rester en forme jusqu'à un âge avancé», le 20 mars 2024, à Tavannes. Responsable Activités Jura et Jura bernois, Noé Mayer ne doute pas de l'importance d'une telle activité: «La nutrition est cruciale pour rester en bonne santé, à tous les âges. Au cours de ces dernières années, de grands progrès ont été effectués au niveau des connaissances en la matière... Pour les personnes de 70 ans et plus, l'image qu'ils en ont est très différente de celle que peuvent en avoir les générations plus jeunes. Il y a donc des choses à découvrir comme, par exemple, le fait que la viande n'est plus aussi plébiscitée qu'elle l'était autrefois.»

Comme l'indique Noé Mayer, l'activité n'est pas un atelier cuisine, même si des recettes seront abordées pour apprendre

à préparer des aliments moins connus que d'autres. Plus spécifiquement, il comprendra une introduction à la nutrition et une multitude d'informations sur l'importance d'une alimentation équilibrée adaptée aux besoins distinctifs liés à l'âge.

Que manger pour bien faire?

Aux commandes de l'atelier, la diététicienne Aline Hentzi confirme que la nutrition est primordiale dans le bien-être des seniors, contribuant à préserver leur santé physique et mentale. Le contenu de nos assiettes joue notamment un rôle pour aider à prévenir certaines maladies liées à l'âge, à soutenir la fonction musculaire, la digestion, la masse osseuse et le système immunitaire. Pour cela, elle compte livrer aux participants les clés d'une alimentation adaptée. Et l'une des bases pour bien se nourrir relève du bon sens: «Avec l'âge, on portera une attention particulière à certains nutriments, tels que les protéines, le calcium,

la vitamine D... sans oublier de boire de l'eau. L'hydratation est essentielle. L'assiette optimale doit donc contenir une source de protéines, un féculent et des légumes, salade ou fruit. Au niveau des protéines, justement, nous verrons que la viande n'est pas la seule source pour en consommer. De nouveaux aliments sont à découvrir et d'autres, un peu oubliés, à redécouvrir, comme c'est le cas pour les protéines végétales.»

Des conseils pour le quotidien

Fromage, œufs, produits laitiers, céréales, légumes, fruits... tous nos aliments passeront sous la loupe. La diététicienne réserve également aux participants quelques surprises qui devraient rendre l'atelier aussi distrayant qu'intéressant. Si le chapitre théorique sonnera le rappel des règles de base d'une nutrition saine, la partie pratique, elle, permettra de décoder les Nutri-scores, de comprendre la pyramide alimentaire et les différents groupes d'aliments. «Les

istock, DR

légumineuses font partie de ceux qui sont un peu méconnus. Nous apprendrons donc à les intégrer et à les associer. Il y aura aussi la présentation des diverses huiles. Nous verrons lesquelles choisir en fonction de leur usage.»

Traditionnellement, si l'atelier dure 2 heures, la dernière demi-heure est réservée aux questions des personnes inscrites. Il est souvent demandé des conseils pratiques pour la planification des repas, la gestion des portions et l'incorporation d'aliments favorables à la santé, ainsi qu'un partage d'expériences, encourageant une approche interactive et personnalisée de la nutrition.

Nous le savons tous: la nourriture est le carburant qui propulse notre organisme vers la vitalité... pour peu que

«La viande n'est plus aussi plébiscitée qu'elle l'était autrefois»

NOÉ MAYER, PRO SENECTUTE



nous ne mangeons pas n'importe quoi. En choisissant judicieusement nos aliments, nous offrons à notre corps les outils nécessaires pour se maintenir en forme, tout en mangeant avec appétit et plaisir. Les ateliers-nutrition contribuent à affûter ces choix. Si celui de Pro Senectute Arc-Jurassien vous tente, sachez qu'il suffit de vous inscrire au numéro ci-dessous, qu'il vous en coûtera 20 francs par personne, et qu'il aura lieu le 20 mars, au bureau de Pro Senectute, 1 chemin de la Forge, à Tavannes. Par la suite, le même style d'atelier pourrait être reproposé également sur Delémont.

MARTINE BERNIER

Pour tout renseignement ou inscription:
Noé Mayer: 032 886 83 84.
arcjurassien.prosenectute.ch

Une mine d'or d'activités!

Le programme 2024 de Pro Senectute Genève vient de sortir et ne devrait laisser personne indifférent. Quels que soient vos goûts ou vos attentes, vous trouverez, à coup sûr, l'activité qui vous correspond. Jugez vous-mêmes...

Vous aimez bouger? En fonction des saisons, différents cours de gym, de cardioboxing, de danse, de line dance & country, de zumba, de danse orientale, de Pilates, de yoga, de Nordic Walking, d'aqua fitness ou d'aquagym vous attendent.

Si vous aimez joindre la découverte à l'exercice, les «Balades gourmandes» sont faites pour vous. Elles combinent la marche (toujours adaptée aux possibilités des participants) à la découverte des produits du terroir local.

Autre façon d'aborder les plaisirs des sens: les ateliers de cuisine «Le Goût de la vie» vous initiera à de délicieuses recettes d'ici ou d'ailleurs, préparées et dégustées en groupe.

La culture n'est pas en reste avec la découverte des coulisses de la Comédie de Genève, les Cafés Philo, l'atelier d'écriture du Club des Aînés, Le Vieux Carouge ou la possibilité d'assister à des spectacles en matinée à la Comédie, au Théâtre ou à l'Opéra.

Très riche est également l'offre de cours et de formation qui vous ouvriront, notamment, les portes de l'Intelligence Artificielle (AI), de l'informatique ou de l'autohypnose. Et plusieurs séjours accompagnés en Suisse ou en France ajoutent une touche de dépaysement à cette palette d'activités destinées à vous accompagner et à pimenter votre quotidien au fil de l'année 2024!

Et, bonne nouvelle, grâce à une convention passée à Genève avec le réseau Delta, plus grand réseau de médecins de famille en Suisse romande, ce dernier finance tous les cours en groupe d'activité physique assurés par Pro Senectute Genève à hauteur de 50%.

MB

Le programme 2024 peut être commandé à
info@ge.prosenectute.ch ou
au tél. 022 807 05 65. Il est également
disponible sur le site ge.prosenectute.ch

PRO SENECTUTE PLUS FORTS ENSEMBLE

INFOLINE PRO SENECTUTE:
058 591 15 15

BIENNE
Rue Centrale 40 CP 940
2501 Bienne
Tél. 032 328 31 11
biel-bienne@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

FRIBOURG
Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg
Tél. 026 347 12 40
info@fr.prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch

GENÈVE
Rte de Saint-Julien 5B
1227 Carouge
Tél. 022 807 05 65
info@ge.prosenectute.ch
www.ge.prosenectute.ch

TAVANNES
Chemin de la Forge 1
2710 Tavannes
Tél. 032 886 83 80
prosenectute.tavannes@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

DELÉMONT
Rue du Puits 4
2800 Delémont
Tél. 032 886 83 20
prosenectute.delemont@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

NEUCHÂTEL
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
Tél. 032 886 83 40
prosenectute.ne@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

LA CHAUX-DE-FONDS
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
prosenectute.cf@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

VAUD
Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
Tél. 021 646 17 21
info@vd.prosenectute.ch
www.vd.prosenectute.ch

VALAIS-WALLIS
Siège et centre d'information
Ave de Tourbillon 19
1950 Sion
Tél. 027 322 07 41
info@vs.prosenectute.ch
www.vs.prosenectute.ch