

## Comité de l'échelon local "Auxonne / Brazey-en-Plaine / Genlis" (21)

### La nutrition, où en êtes-vous ?

Plus on avance en âge et plus il est important de veiller à manger mieux et à bouger mieux chaque jour. Une alimentation suffisante et équilibrée, ainsi qu'une activité physique régulière contribuent, en effet, à améliorer la qualité de vie et réduire l'apparition de maladies chroniques.

Aussi, dans le cadre de l'action commune sur l'alimentation qui a eu lieu du 1er au 9 octobre dernier, les délégués de l'échelon local "Auxonne / Brazey-en-Plaine / Genlis" ont souhaité mettre en place "La nutrition, où en êtes-vous ?", l'un des 18 ateliers "Bons Jours", conçus par les caisses de retraite (Carsat, MSA), le Groupement inter-économique "Ingénierie Maintien à domicile des Personnes Âgées" (Gie IMPA) et la Mutualité Française BFC pour les Bourguignons-Francis-Comtois de plus de 60 ans qui souhaitent améliorer leur santé et leur bien-être.

Que se passe-t-il quand nous mangeons ? Où trouver les bonnes informations pour bien manger ? Comment manger et bouger avec plaisir au quotidien ? Un conseiller en nutrition ou un enseignant d'activités physiques adaptées, est présent au cours des 9 séances que compte cet atelier, pour donner repères et conseils et répondre aux questions.

La première séance a ainsi eu lieu le 7 octobre au Château Magnin à Brazey-en-Plaine, une organisation rendue possible grâce au partenariat avec la FAPA Seniors 21 (Fédération d'Actions de Prévention pour l'Autonomie des Seniors de Côte-d'Or) et la ville de Brazey-en-Plaine. Rendez-vous est d'ores et déjà pris pour la prochaine séance !

Un grand merci à tous.

