

Villefranche-de-Lauragais et sa région

PUBLIÉ LE 23/10/2010 03:51 | LADEPECHE.FR

Villefranche-de-Lauragais. La bonne cuisine, ce n'est pas sorcier

Dix ateliers « nutrition » ouverts à tous animés gratuitement par le réseau Astéria (photo DDM), LG

Le réseau associatif santé ASTERIA (Améliorer la Santé Tous Ensemble Réseau Information Action) et des professionnels libéraux spécialisés dans la prévention (diététicienne, éducateur sportif, professionnel de la relation d'aide) proposent d'animer une dizaine d'ateliers baptisés « manger-bouger pour une meilleure santé ». L'objectif de ces rendez-vous est d'accompagner les personnes (particuliers, professionnels, associations...) qui ont la charge de préparer des repas dans leur rôle fondamental d'éducation à l'alimentation.

Retrouver le plaisir de la table

Ces intervenants spécialistes de santé offriront à partir d'un programme d'informations ciblées, les clés pour l'apprentissage du « bien manger ». Dix séances co-animées par une diététicienne, une psychothérapeute et un éducateur sportif seront planifiées régulièrement dans la salle de l'ancienne perception square du général de Gaulle.

Ateliers gratuits ouverts à tous

Ces rendez-vous sont entièrement gratuits (hormis une adhésion modique de 5€ à l'association). Le programme des ateliers « nutrition » suit une progression naturelle des repères essentiels liés à l'acte de manger avec pour l'essentiel : acquérir les bases de l'équilibre alimentaire, maîtriser les achats alimentaires, optimiser son organisation lors de la préparation des repas, retrouver le plaisir de la table, prendre conscience des comportements liés à l'alimentation et à l'activité physique...Autant de thèmes déclinés sur le principe ludique du libre échange (jeu de rôle, dégustation...). L'association Astéria propose également à l'attention des personnes ou aidants qui prennent soin d'une personne âgée ou handicapée des groupes de soutien.

LG

Pour plus d'informations sur ces activités contacter : Josette Sens-Barthélémy (diététicienne - psychothérapeute) au 06 83 10 82 28 ou au 05 61 20 04 28.