



DES COURS DE CUISINE POUR LES SENIORS : REDONNER L'ENVIE D'AVOIR ENVIE

AUXI'life 95 participe à la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées en organisant des ateliers autour du thème de la cuisine et de l'alimentation.

Cette action est soutenue notamment par le Conseil Départemental du Val d'Oise dans le cadre de la Conférence des Financeurs.

AUXI'Life propose aux habitants du département de plus de 60 ans de participer à trois ateliers :

- 1 atelier : Echanges avec une diététicienne et une psychologue.
- 2 ateliers : cours de cuisine – un bon petit plat à préparer ensemble et des idées à faire chez soi.

Les ateliers se dérouleront les mardis de 14h à 16h à compter du mardi 11/01/2022
Les séances seront organisées en visio-conférence.

Toute personne âgée de plus de 60 ans et habitant dans le département est conviée à participer **gratuitement** à ses ateliers avec la possibilité de se faire accompagner par une auxiliaire de vie qui se déplacera au domicile avec le matériel nécessaire pour suivre les visio-conférence via une tablette connectée.

Selon de nombreuses études, une alimentation équilibrée ralentirait les effets du vieillissement aussi bien au niveau physique que mental. Le principe de base étant de manger 5 fruits et légumes par jour, il s'agit également de conserver une alimentation variée et de consommer assez de protéine et nutriments.

Avec l'âge, la dénutrition entraîne des complications : une perte d'autonomie, une diminution des défenses immunitaires et des risques d'infection, une fatigue, des risques de chutes, une dépression, des complications après une intervention chirurgicale et au cours des maladies chroniques, des risques d'apparition d'escarres et une mortalité accrue.

Conserver son autonomie, c'est avant tout préserver sa santé par des habitudes alimentaires adaptées.

AUXI'life est une structure d'aide à domicile spécialisée dans la prise en charge de personnes âgées ou de personnes en situation de handicap.

Les inscriptions sont à faire auprès d'AUXI'LIFE 95 :

✚ Par téléphone au 01 30 34 71 97

✚ Par mail : auxilife95@auxilife.fr

Pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter.