

**Conférence-débat « La nutrition »
lundi 29 avril 2019 de 14h à 16h30, Espace Charles De Gaulle à Beaumont-lès-Valence**

Par la Coordination Autonomie Prévention territoire du grand valentinois,
La mairie et le CCAS de Beaumont-lès-Valence,
Le foyer logement les Sérénides 'Le beau mont' d'Eovi services et soins,
le club des 3 rivières et la section locale d'Eovi,
avec la CARSAT et Atouts prévention Rhône-Alpes

Les 'Coordination Autonomie Prévention' (CAP) - pôles du service coordination médico-sociale de la Maison Départementale de l'Autonomie, Département de la Drôme - ont pour mission de mettre en place ou de faciliter la mise en place d'actions de prévention à destination des seniors, et de leurs proches aidants, afin de favoriser une autonomie à domicile de qualité. Dans ce cadre, la Coordination Autonomie Prévention territoire du grand valentinois accompagne la mairie & CCAS de Beaumont-lès-Valence, le foyer logement les Sérénides 'Le beau mont' d'Eovi services et soins, et le club des 3 rivières à la mise en place d'une conférence-débat sur le thème de la nutrition, en lien privilégié avec la CARSAT et Atouts prévention Rhône-Alpes.

Afin d'impulser une démarche de sensibilisation et prévention pour le bien-vieillir, la Coordination Autonomie Prévention territoire du grand valentinois avec la CARSAT et Atouts prévention Rhône-Alpes, la mairie & CCAS de Beaumont-lès-Valence, le foyer logement les Sérénides 'Le beau mont' d'Eovi services et soins, et le club des 3 rivières vous invitent, en partenariat avec la section locale d'Eovi, à participer à une conférence-débat « La nutrition » par Ingrid Jourdan, chargé de prévention, lundi 29 avril 2019 de 14h à 16h30, à l'Espace Charles De Gaulle à Beaumont-lès-Valence (chemins des fontaines) et, ensuite, à vous inscrire au parcours-atelier 'bien manger, bien bouger' de Atouts prévention Rhône-Alpes, en 6 dates consécutives, du 16 mai au 27 juin 2019 de 14h à 16h (salle Danjou à la maison des associations, 1 rue Odette Malossane à Beaumont-lès-Valence).

Cette rencontre s'adresse plus particulièrement aux 60 ans et plus ainsi qu'aux proches aidants, et à tout public (si centre d'intérêt). Elle abordera les questions suivantes : pour varier vos assiettes et votre quotidien, il n'y a pas de bon ou mauvais aliments, certains sont à privilégier et d'autres à limiter mais tous ont leur place dans vos assiettes, bien manger et bien bouger, concilier plaisir avec santé est tout à fait possible, activité physique ne rime pas toujours avec sport...

Dès la fin des débats, les inscriptions à l'atelier 'bien manger, bien bouger' - entièrement pris en charge par Atouts Prévention Rhône-Alpes – seront collectées. Puis, autour d'une collation, échanges conviviaux et annonce des participants inscrits...

Entrée libre, ouvert à tous

+ d'informations auprès de la mairie de Beaumont-lès-Valence au 04 75 59 54 55

Coordination Autonomie Prévention territoire du grand valentinois : cap-grandvalentinois@ladrome.fr

tél. : 04 81 66 88 76 – Monique Trouillet