



© Freepik

# AIDANTS ET AIDÉS GARDEZ LE PLAISIR DE MANGER

Comment allier santé et plaisir ?  
Échanges et conseils autour de l'alimentation  
des personnes âgées et en situation de handicap  
et de leurs aidants.

Avec Mme Gaëlle Cailleton- Têtedoie, diététicienne-nutritionniste

**JEUDI 14 NOVEMBRE** de 14H30 à 16H30  
Salle du Plessis Curé - Rue du Plessis Curé  
à LIRÉ | Orée-d'Anjou

**GRATUIT SUR INSCRIPTION**  
Dans la limite des places disponibles

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :  
SERVICE SOLIDARITÉS-SANTÉ  
DE MAUGES COMMUNAUTÉ  
02 41 71 77 00  
[solidarites-sante@maugescommunaute.fr](mailto:solidarites-sante@maugescommunaute.fr)



Carsat Département de Maine-et-Loire  
Dynamique et Soutien au travail  
**anjou** ARS  
Agence Régionale de Santé



**SSIAD**  
Loire & Mauges

**Pôle UGÉRIEN**  
LES MONCÉLIÈRES  
Centre d'Innovation Sociale



# AIDANTS ET AIDÉS GARDEZ LE PLAISIR DE MANGER



**Source de plaisir, de santé et de bien-être, l'alimentation est centrale dans nos vies.**

## L'alimentation d'une personne âgée et/ou en situation de handicap : pourquoi c'est important ?

Adopter une alimentation saine et équilibrée est avant tout utile pour répondre à ses besoins vitaux et physiologiques. Une bonne alimentation permet également de prévenir l'apparition ou l'aggravation de certaines maladies.

## L'alimentation des aidants : pourquoi c'est important ?

Une alimentation équilibrée contribue à garder une bonne santé. Votre santé est importante car pour prendre soin de l'autre, il faut déjà prendre soin de soi. Les repas sont aussi un moment de partage avec votre proche et un moyen de garder un lien social avec votre famille et vos amis.

## Un atelier cuisine pour aller plus loin

**Les INSATIABLES**  
Groupement

**Atelier de cuisine**

**SPÉCIAL AIDANT : "JE CUISINE POUR MON PROCHE"**

VOUS CUISEZ POUR UN PROGESS Âgé OU POUR UN PROGESS DE HANDICAP ?

**AU MENU**

- Atelier pratique avec un professionnel de la cuisine
- Conseils nutritionnels d'une diététicienne
- Dégustation en fin d'atelier

**ADRESSE**

Salle du Plessis Curé à Liré  
49350 Orée-d'Anjou

**ACCÈS AU PROGESS**

À PRÉCOMMANDE L'INSCRIPTION

**ATELIER CUISINE**  
PARIS, SAM 8 FEV / Vendredi 6 Décembre 14h - 16h30

**PLACES LIMITÉES !**

**SUR INSCRIPTION UNIQUEMENT** AUPRÈS DU SERVICE SOLIDARITÉS  
SANTÉ DE MAUGES COMMUNAUTÉ AU 02 41 71 77 20

**www.lesinsatiables.org**

**FOONATION Caritas**   
**Carsat**   
**Le TRI FACILE**   
**Le TRI FACILE**   
**PROSPECTUS**   
**anjou**

Pour compléter ce temps fort, l'association *Les Insatiables* propose un atelier cuisine, **sur inscription**, pour les aidants et leur proche en perte d'autonomie.

**Au programme :** découverte d'astuces pour faciliter le quotidien en cuisine, atelier pratique avec des professionnels de la cuisine et de la nutrition et dégustation conviviale.

**Vendredi 6 décembre de 14h à 16h30**  
**Salle du Plessis Curé à Liré / Orée-d'Anjou**

### **Inscription :**

Service Solidarités-Santé de Mauges Communauté  
02 41 71 77 00 - [solidarites-sante@maugescommunaute.fr](mailto:solidarites-sante@maugescommunaute.fr)

