

Bien vivre Provence

Si vous saviez !
Le rendez vous de la **santé**

**GOÛT, ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE ET PETIT
BUDGET PEUVENT FAIRE
BON MÉNAGE**



La nutrition est un des facteurs clés du bien- vieillir. Mais quand on a 60 ans et plus, la solitude, la perte progressive de l'autonomie et des moyens financiers limités sont trop souvent un obstacle à la prise de repas équilibrés. C'est pour aller à l'encontre de cette fatalité, mais aussi de bon nombre d'idées reçues, que le Pôle infos seniors Marseille Nord a concocté un programme unique d'ateliers, mêlant informations, conseils, astuces et recettes à destination des personnes âgées des 13^e, 14^e, 15^e et 16^e arrondissements.

"Nous avons initié cette action de prévention l'an dernier", explique Christine Fusinati, responsable de coordination du Pôle. "C'est une action innovante qui répond à de vrais be-

soins en termes économiques et de santé", complète David Morel, de l'association Géront'O Nord, partenaire du projet, subventionné par la préférence des financeurs du Département, avec le soutien de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie.

La série comporte quatre ateliers complémentaires, tous gratuits. Le premier, qui a eu lieu à la maison de retraite Saint-Jean-de-Dieu (14^e), a permis de faire un point avec une diététicienne. "Les personnes qui vieillissent ont des besoins spécifiques, a rappelé Mylène Rimmelé-Redon, à la quinzaine de seniors présents. Le baromètre pour savoir si on mange pas assez ou trop, c'est le poids, il doit rester stable." Après la théorie - il y aura aussi



une rencontre avec une conseillère en économie sociale et familiale - le groupe de seniors s'est retrouvé, hier matin, à Château-Gombert (13^e), pour mettre en pratique les conseils pour mieux se nourrir sans dépenser plus. Corinne, des Ateliers de Valentine, leur a fait cuisiner un repas complet. "Le but est de leur montrer que ça ne coûte pas plus cher de cuisiner, qu'on peut accommoder les restes", souligne Corinne, fleu-

riste, qui a étendu son activité en passant son CAP de pâtisserie et a parfait ses connaissances dans des cours avec Christophe Michalak ou Philippe Conticini.

Dans la bonne humeur, chacun a mis la main à la pâte, même les hommes. Caroline Ollier, assistante au Pôle, a, de son côté, scrupuleusement noté les recettes, que tous veulent refaire. "Ces ateliers permettent aussi de recréer du lien social, de rompre la solitude. Certains sont devenus amis. C'est la plus grande satisfaction", conclut Christine Fusinati. •

Christine Lucas

Il existe quatre Pôle infos seniors à Marseille et six dans les Bouches-du-Rhône. Pour connaître leurs coordonnées : www.departement13.fr.

©CL

**VENEZ FETER LES 25 ANS DE GEOFFREY
LE SAMEDI 7 OCTOBRE
DANS VOS MAGASINS**

ToysRus

VITROLLES ET LA VALENTINE

EN PARTENARIAT AVEC **HARIBO**

