Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Andrée Brunetti le 14 mai 2026

Le Pontet : et si l’alimentation était la clé pour vieillir en pleine vitalité ?

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

l'écho du mardi
Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Andrée Brunetti le 14 mai 2026

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Andrée Brunetti le 14 mai 2026

Une série d'ateliers ludiques sera organisée au CCAS du Pontet du mercredi 20 mai au mercredi 24 juin autour du sujet de l'alimentation et de la santé.

C'est au au cœur de la Résidence arborée des Floralies, le CCAS de la commune, que la diététicienne-nutritionniste Romane Wtulich a présenté ce programme 'Cocktail de longévité, l'alimentation bien vieillir'. Il s'agit d'ateliers interactifs, récréatifs et pédagogiques. « L'idée-force est de donner à chaque sénior des outils adaptés pour mettre en pratique ces conseils dans son quotidien. D'abord faire un bilan diététique, connaître ses habitudes alimentaires, dépister éventuellement des signes de dénutrition, expliquer en quoi chaque aliment joue un rôle dans les apports diététiques, proposer un plan cas par cas, des recettes gustatives qui ménagent son portefeuille et évitent le gaspillage. » Elle ajoute : « On leur apprend à décoder les étiquettes, à ne pas tomber dans le piège marketing, à renforcer leurs défenses immunitaires et montrer l'influence de la nutrition sur le sommeil et la gestion du stress ou encore soutenir le sevrage tabagique grâce à l'alimentation ».

Ces ateliers gratuits, prévus pendant un mois ont été rendus possibles grâce à Sana Omrani, la responsable des Floralies du Pontet. « Bien manger, bien bouger, c'est nécessaire pour préserver durablement la santé de nos résidents, pour partager des moments d'expériences, de témoignages, d'échanges. En relation avec Agirc-Arrco (la retraite complémentaire des salariés) et l'ASEPT (Association Santé Education et Prévention sur les Territoires) de Provence-Alpes-Côte d'Azur, cette manifestation, tous les mercredi à 14h30 entre le 20 mai et le 24 juin, proposera aux personnes âgées de préserver leur autonomie à travers une série de thématiques. Quel type de mangeur suis-je? Sucré ou salé, adepte de repas complets ou de menus fractionnés ? Je prends du plaisir à faire mijoter des petits plats de saison qui ne me ruinent pas. Parallèlement, je marche, le jardine, je bricole, j'ai une activité physique à mon rythme. »

Ambiance conviviale garantie aux Floralies. Du panier à l'assiette sans oublier le plaisir des papilles !

Contact : pole-seniors@mairie-lepontet.fr – 04 90 03 99 00

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839
Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !