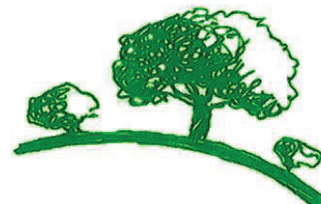


FAAG

Fondation pour la Formation des Aînées et des Aînés de Genève



LES « JEUDIS DE LA FAAG »

Bien se nourrir pour donner du punch aux années

Première séance, jeudi 9 février 2012 de 14h30 à 17h00
"De l'importance de l'alimentation ...des courses à la bouche"

Amphithéâtre de l'UOG – Place des Grottes 3
Entrée libre

Séance animée par
Véronique Girod, diététicienne E.S.
Catherine Bernasconi Franchet, présidente de l'association
"Des Années à Savourer" - www.savouerlavie.ch

Exposé introductif suivi d'échanges en atelier(s) et d'une synthèse

- Comment faire lorsqu'on n'a plus envie de se préparer un repas et de manger ?
- Vos questions et vos interrogations, nos conseils et nos recettes

A tout âge une bonne alimentation est garante d'une bonne santé, mais avec les années cela devient encore plus important. Or des problèmes médicaux ou un isolement social peuvent conduire chacun d'entre nous à moins bien se nourrir et risquer ainsi de compromettre son état général et sa qualité de vie. Les informations et conseils que vous entendrez lors de notre présentation pourront vous aider à relayer notre message auprès des aînés de votre entourage qui sont à risque de sous alimentation et devenir des promoteurs du slogan : « Bien manger pour donner du punch aux années ».

Seconde séance, jeudi 23 février de 14h30 à 17h00
« ...et si on mettait la main à la pâte ?
...menus équilibrés, lait de poule et crèmes dessert... »

EMS Résidence Amitié – Rue Baudit 1, à 100 m de l'UOG
(pour celles et ceux qui le souhaitent : rendez-vous à l'UOG)
Entrée libre

- Continuation de la discussion entamée lors du premier jeudi
- Présentation de menus
- Fabrication et dégustation de lait de poule
- Goûter équilibré en commun