

FAAG

Fondation pour la Formation des Aînées et des Aînés de Genève



Les JEUDIS DE LA FAAG

4 mai, 18 mai et 1^{er} juin 2017, 14h30-16h30

Une alimentation adéquate : un "moteur" tout au long de la vie

Deux présentations suivies d'un atelier pratique autour de l'alimentation : une collaboration entre la FAAG, Cité Seniors et les associations *Des Années à Savourer* et *Archives de la Vie Privée*

Jeudi 4 mai, 14h30 -16h30, Amphithéâtre de l'UOG – Place des Grottes 3
(entrée libre et moment de convivialité à l'issue de la conférence)

Comment mon corps se nourrit-il ?

Alimenter mon organisme avec suffisamment de bon carburant
avec **Dre Stéphanie Vergotte**, médecin nutritionniste, Hôpital de La Tour, Meyrin

- Comprendre les besoins qualitatifs et quantitatifs ainsi que les mécanismes d'alimentation de mon corps et leurs modifications tout au long des différentes phases et situations de ma vie
- Prendre conscience de l'étendue de la malnutrition et de la sous-alimentation des personnes âgées et de leurs possibles effets
- Découvrir les besoins spécifiques en cas de maladies ou de stress
- Faut-il m'inquiéter lors de prise ou perte importante de poids ou en cas d'autres problèmes ?
- Apprendre comment y répondre ou quand consulter

Jeudi 18 mai, 14h30 -16h30, Amphithéâtre de l'UOG – Place des Grottes 3
(entrée libre et moment de convivialité à l'issue de la conférence)

"Petite table, couvre-toi" : me nourrir sainement et avec plaisir
avec **Pierre-Eugène Savary**, nutritionniste aux HUG et diététicien indépendant

- Actualiser mes connaissances des principes d'une alimentation équilibrée
- (Re)découvrir des menus appropriés à travers les saisons de l'année et de ma vie
- Partager des tuyaux pour me donner de l'appétit et du plaisir à manger, surtout si je suis seul-e
- Que penser des plats préparés, des conserves et des compléments alimentaires ?
- Boire un petit coup est agréable : quoi et combien ?
- Repérer les ressources à ma disposition : information, conseil, repas livrés à domicile, etc.

Jeudi 1^{er} juin, 14h30 -16h30, Cité Seniors - rue de Lausanne 62 / rue Amat 28
(Atelier gratuit, mais inscription obligatoire, limité à 20 participant-e-s ayant au moins participé à un des 2 Jeudis de la FAAG: maximum 10 personnes inscrites lors de chacun des Jeudis des 4 et 18 mai)

En avançant dans ma vie, les recettes de ma grand-mère sont-elles encore adéquates ?

Echange entre participant-e-s et spécialistes, atelier
avec **Pierre-Eugène Savary**, diététicien-nutritionniste et **Annick Hislair**, membre du comité des *Archives de la Vie Privée* et organisatrice des *Partages culinaires* à Pully

- Amenons nos (livres de) recettes ainsi que nos interrogations pour en échanger et discuter
- Dégageons ensemble des recettes et tuyaux pour continuer à nous nourrir sainement et avec plaisir

AVEC · LE · SOUTIEN
..... DE · LA
VILLE · DE · GENÈVE



Responsable des trois séances : Hans Peter Graf

FAAG p/a UOG, 3, place des Grottes, 1201 Genève – e-mail : faag@uog.ch – internet : www.faa-ge.ch