

■ **FRANCHESSE**

Clôture festive de l'atelier Nutriactiv

L'atelier « Nutriactiv », porté à Franchesse par le centre social Adéquat s'est achevé dans la joie et la bonne humeur autour d'un repas confectionné par les participants.

Il s'agissait d'un programme de six séances permettant d'approfondir ses connaissances sur les besoins nutritionnels et physiques des seniors. Il a été organisé par Adéquat et l'ARSEPT (Association régionale de santé, éducation et prévention dans les territoires d'Auvergne).

Tout au long des séan-



CLÔTURE. Dans la plus pure tradition des Lanciers !

ces, le groupe s'est beaucoup investi. Chacun a apporté ses ressentis et son savoir sur le sujet. Cela a permis d'avoir des échanges fort intéressants et productifs. Cet atelier avait également la chance

d'avoir une diversité au niveau des âges et des différentes cultures. Comme l'acte alimentaire s'inscrit dans une tradition culturelle et que celle-ci varie considérablement d'un pays à l'autre, nous avons

pu profiter de nos différences et les partager.

L'objectif était également de trouver un juste équilibre entre activités sédentaires et activités physiques. Dans ce cadre-là, lors d'une séance dédiée à ce sujet, on a dansé sur différents styles de musique, car la danse est, entre autres, une activité artistique permettant d'entretenir tous les muscles, quels que soient l'âge et la condition physique.

Les organisateurs ont hâte de renouveler ces ateliers. ■