

# Café-débat nutrition

## Jeudi 11 juin 2026

**Bien manger pour bien vieillir**  
**Un moment convivial autour de la nutrition des séniors**

La Communauté de Communes, avec le soutien de la Conférence des Financeurs, vous invite à participer à un café-débat nutrition animé par une diététicienne

Cet échange permettra de mieux comprendre les besoins nutritionnels liés au vieillissement et de prévenir les risques de dénutrition

### AU PROGRAMME

- Comprendre le vieillissement et l'évolution des besoins nutritionnels
- Prévenir les risques de dénutrition
- L'importance de l'hydratation, des protéines et du maintien de l'appétit

### TEMPS D'ECHANGE ET CONSEILS PRATIQUES

- Astuces simples pour enrichir ses repas
- Idées et partage de recettes
- Réponses aux questions du quotidien

**Durée : 2 h - de 15h00 à 17h00**

**Lieu : Salle de réunion Communauté de Communes Dômes Sancy Artense**  
23 route de Clermont - 63210 Rochefort-Montagne

**Gratuit et sur inscription (04/73/65/87/63)**

