



Le 19 juin 2017

COMMUNIQUE DE PRESSE

Fondation ILDYS

« Vas-Y » à Landivisiau : les ateliers cuisine pour les hommes de 60 ans et plus

Dans le département du Finistère, la conférence des financeurs a lancé en juillet 2016 le premier projet en faveur d'un vieillissement actif. La Fondation ILDYS, en partenariat avec le Groupement Gérontologique de Morlaix, est porteur d'actions dans le cadre du dispositif Vas-Y, pour promouvoir la santé, le bien-être et la vie pratique des séniors du Finistère.

Les ateliers de cuisine gratuits du programme Vas-Y sont animés par Fabien GOURMELEN, diététicien, qui sera rejoint par un chef par le quatrième atelier. Ils s'adressent aux hommes à partir de 60 ans. Dans une ambiance détendue, il s'agit de transmettre le plaisir de cuisiner et apprendre ce qui est susceptible d'améliorer la qualité des repas.

Pourquoi un atelier dédié aux hommes ? Nos ateliers cuisine habituellement sont pris d'assaut par les femmes. Nous souhaitons donc renverser la tendance et permettre aux hommes de se retrouver entre eux. Qu'ils soient débutants ou confirmés, tous sont bienvenus. Lors de la première séance, il sera question d'équilibre alimentaire ; lors de la deuxième et la troisième séance, il sera question de préparer un repas quand le temps manque et la question des choix des ingrédients (frais ou pas frais, produits locaux ou pas) et la 4^e séance : On cuisine avec un chef !

Le groupe (12 personnes maximum) est constitué en principe pour une série de 4 ateliers. Dates : 16 septembre, 21 octobre, 18 novembre, 16 décembre 2017, de 10h30 à 13h30. Les participants confectionnent un repas et le dégustent ensemble. GRATUITS Les ateliers se passent à la maison de l'aidant, à LANDIVISIAU, dans les locaux de l'accueil de jour, celui-ci n'accueillant pas de public le samedi.

Inscription sur réservation au 06 34 84 57 49 ou par mail vas-y@ildys.org