

#

#

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

SPORTLUDI : UNE TROISIEME ANNEE, UNE TROISIEME JOURNEE !

24 SEPTEMBRE 2019

Le Département est très fier de la réussite de sa semaine « Sportludi », qui s'étoffe d'année en année, et dont le succès n'est plus à démontrer – la journée dédiée aux seniors est désormais complète plus d'un mois à l'avance !

Après Alba-la-Romaine et Vernoux-en-Vivarais, c'est la commune d'Ucel qui accueillera Sportludi, avec un troisième jour dédié aux bénéficiaires du RSA. Ces derniers, avec les collégiens et les seniors, font désormais partie des publics du Département « bichonnés » pour la journée !

Une semaine qui s'installe...

Lancée en 2017 à Alba-la-Romaine, la semaine Sportludi 2019 a affiché complet très rapidement, grâce à l'aide des partenaires entourant les trois publics de cet événement : les seniors (jeudi), les collégiens (mercredi), et, nouveauté, les bénéficiaires du RSA.

L'idée : faire connaître les disciplines et activités physiques et sportives adaptées à tous les âges et leur rôle positif sur la santé.

Pour cela, des ateliers conçus pour un public néophyte sont installés tout au long d'un parcours où chaque participant a le loisir de choisir celui qui lui conviendrait le mieux. L'occasion de tester des activités qui pourraient nous plaire sur le papier, d'en découvrir d'autres, ou encore de constater que certaines s'adaptent à notre condition physique. Zen ou sportif, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux !

...Et qui propose des nouveautés

Deux nouveautés s'ajoutent à ce dispositif Sportludi :

Mardiludi, une nouvelle journée dédiée aux bénéficiaires du RSA

Afin d'ouvrir Sportludi progressivement à tous les publics du Département, une troisième journée a été ajoutée pour proposer ces ateliers sportifs aux bénéficiaires du RSA.

Un nouveau partenariat pour Jeudiludi avec Silver Fourchette

Au niveau national, environ 400 000 personnes âgées résidant à domicile et 270 000 en EHPAD sont dénutries. Sur les 1 800 000 repas servis chaque jour en EHPAD, 37 % ne sont pas consommés et 30 à 50 % des résidents s'alimentent en textures modifiées.

De la même manière que le sport, l'équilibre alimentaire est une notion incontournable pour l'autonomie et bien sûr le maintien en bonne santé, surtout que l'appétit se perd avec l'âge. C'est pour encourager les seniors à mettre la main à la pâte que le Département a convié *Silver Fourchette* à cette 3^e édition de Jeudiludi.

Contact : Sandrine Barberino / Isabelle Seren / Corine Fontanarava / 04 75 66 71 46 – com@ardeche.fr



#

Silver Fourchette est un programme de santé qui aborde le sujet du bien manger pour bien vieillir sous un angle positif, ludique et gastronomique. L'idée est de sensibiliser le plus grand nombre de séniors ardéchois aux notions de plaisir, de goût et d'équilibre alimentaire.

Et comment mieux vendre ces notions que par la connaissance...et la pratique ? A partir de 11h, ateliers et conférence vont se succéder :

11h-12h : Concours de verrines, soigneusement préparées par 4 binômes de chefs d'EHPAD du Sud-Ardèche qui se sont prêtés au jeu : le Charnivet (Saint Privat), les terrasses de l'Ibie (Villeneuve de Berg), la résidence du Val d'Ardèche (Labégude), les tilleuls (Montpezat), le Sandron (Ucel), Sainte-Monique (Aubenas), le pré de champ long (Vesseaux), la bastide du mont Vinobre (Saint Sernin).

Les 300 seniors attendus sur cette journée seront **jury dégustation** et invités à voter pour leur verrine préférée. Ce concours est l'occasion de mettre en avant les compétences des chefs de cuisine d'EHPAD et leur engagement pour le bien manger de leurs résidents. Les chefs prépareront leurs verrines devant le public qui pourra échanger avec eux.

La participation à ce jury donnera droit à un ticket de **tombola gourmande et gratuite**. Cette tombola permet de mettre en avant les initiatives locales, les producteurs et les spécialités de l'Ardèche, et encourager les séniors à s'approvisionner auprès des circuits courts du territoire.

Un jury professionnel composé de chefs gastronomiques et de représentants du terroir sera également convié à la dégustation. M. Descours du restaurant la Boria à Privas sera présent pour présider ce jury.

14h-15h : **Conférence sur l'alimentation et l'activité physique après 60 ans**, co-animée par le Dr Grosclaudes, médecin gériatre, et Damien Claudet, diététicien.

15h-16h : **Atelier de cuisine gourmand**, co-animé par Rudy Surel, chef-cuisinier à l'EHPAD du Charnivet à Saint-Privat, et Damien Claudet, diététicien

Contact : Sandrine Barberino / Isabelle Seren / Corine Fontanarava / 04 75 66 71 46 – com@ardeche.fr



www.ardeche.fr

Hôtel du Département - Quartier La Chaumette
BP 737 - 07007 Privas cedex - tél : 04 75 66 77 07
fax : 04 75 66 77 77 - contact@ardeche.fr