



Popotte et papote Ã la Mama de MontvilleÃ

## Description

Une fois par mois, Anne-Laure PÃctisse & rit anime Ã la maison dâ€™accueil montvillaise pour lâ€™autonomie, la Mama, des ateliers pÃctisseries pour les gourmands de plus de 60 ans. Ces rencontres suscitent aussi lâ€™envie de discuter Ã©quilibre alimentaire et diÃ©tÃ©tique. Et de partager des recettes. Les Curieux AÃ©nÃ©s y ont laissÃ© trainer un micro.



**Miriam**

Bien manger, c'est se faire plaisir avant tout et Ã©couter son corps. Pour bien manger, il faut prendre le temps de faire ses courses. Puis, celui de chercher des recettes nouvelles, de les tester, de les goûter et de les apprécier.

**Catherine**

J'essaie de bien me nourrir. Préparer mes repas m'occupe, je varie les légumes, patates douces, navets ! je fais des gâteaux, c'est agréable de les manger. Je mange équilibré, et chaque soir, potage aux légumes.

**Colette**

Quand on se retrouve seule, c'est compliqué de se faire à manger. Moi, je prépare mes repas au dernier moment : des choses simples que j'essaie de varier. Je me fais rarement d'entrée alors qu'avant, je n'aurais jamais imaginé un repas sans entrée. Je n'ai plus envie non plus de faire des gâteaux.

Mon mari s'occupait d'un jardin ouvrier, il ramenait des légumes, je cuisinais tout ce qu'il ramenait, « Ça avait un autre goût ». C'est agréable de manger ce que l'on cuisine soi-même.

**Nicole M.**

Mon amie et collègue vit maintenant EHPAD. Je ne comprends pas comment Ça lui est arrivé alors qu'elle était dynamique et bavarde ?

Pendant son activité, elle se contentait quelques fois d'une banane pour déjeuner ! Pourtant quand elle nous invitait, elle savait mettre « les petits plats dans les grands ».

Mais une fois à la retraite, trop occupée par ses activités, elle s'est mise à oublier de manger régulièrement. Un jour, sa petite-fille l'a retrouvée allongée sur le sol de la cuisine.

**Nicole L**

Moi, je vis dans un EHPAD ; les repas du midi sont bons dans l'ensemble. Je mange plutôt bien, surtout le midi, mais on ne choisit pas les menus. Il y a une commission des menus une fois par an, Comme je fais partie du conseil de la vie sociale, je dis ce qui ne va pas mais Ça ne sert pas grand-chose.

Les cuisiniers partent à 16h, alors, le soir, on mange froid. Impossible de nous faire servir un « uf à la place de viande froide, par exemple. Et c'est bien dommage, car moi, j'en ai assez du jambon.

**Categorie**

1. En direct

**date créée**

04/01/2022