

# Des ateliers cuisine pour les seniors

**NEUCHÂTEL** En collaboration avec une diététicienne, des ateliers cuisine sont mis sur pied afin de donner des informations aux seniors sur leur alimentation.

PAR FLORENCE.VEYA@ARCINFO.CH

Quand l'appétit manque ou s'ils peinent à se déplacer, les aînés sont menacés par des problèmes de dénutrition. Forte de ce constat, Isabelle Girod, déléguée aux personnes âgées et à la promotion de la santé de la Ville de Neuchâtel a décidé d'agir. Cela en organisant des ateliers cuisine destinés aux seniors.

«La Ville n'a nullement l'intention de concurrencer d'autres acteurs s'impliquant dans ce sens», avertit d'emblée Isabelle Girod. En pensant, notamment, à Pro Senectute qui met sur pied des tables d'hôtes. Un concept où un groupe de personnes se réunit pour partager un repas, préparé à tour de rôle par un des membres. Différents, les ateliers cuisine ne proposent pas de cours de cuisine à proprement parler. Mais une diététicienne, Florence Authier en l'occurrence, présentera les besoins nutritionnels des

plus de 65 ans. Et dira comment éviter les déséquilibres quand l'appétit diminue. Tout en tenant compte, également, d'éventuels problèmes de santé. «Ces ateliers sont aussi un lieu, où les participants peuvent se donner des tuyaux», espère la déléguée. Par exemple comment faire ses courses lorsque l'on peine à se déplacer. Ou est-ce une bonne idée de se faire livrer systématiquement des plats? Existe-t-il une alternative?

## Les hommes concernés

«L'aspect social n'est pas non plus à négliger», estime-t-elle. «Ce n'est pas drôle de se retrouver systématiquement seul face à son assiette. Au gré de ces ateliers, des liens pourraient se créer et pourquoi pas aboutir à des initiatives visant à se retrouver parfois pour partager un repas.» Les thémati-

ques de ces ateliers se développeront en fonction des besoins de chacun. Et si l'un des deux est ouvert à tous, un second est réservé aux seuls messieurs. «Ça fait un peu cliché», admet la déléguée. «Mais il est vrai que les hommes de cette génération-là, avaient tendance à moins cuisiner que les dames. Alors, s'ils se retrouvent seuls entre eux, peut-être oseront-ils davantage poser des questions que des femmes, plus connaisseuses du domaine, pourraient trouver naïves.»

**RUE SAINT-MAURICE 4** Salle de conférences au 2<sup>e</sup> étage (entrée par le guichet social régional). Jeudi 29 novembre de 14h30 à 16h (complet), lundi 3 décembre de 10h à 11h30 (pour les messieurs uniquement) et le lundi 17 décembre de 10h à 11h30 (mixte). Inscriptions impératives auprès d'Isabelle Girod au 032 717 78 30 ou par e-mail: isabelle.girod@ne.ch.



Se donner des conseils pour cuisiner de manière équilibrée et partager un repas. ARCHIVES DAVID MARCHON

# Le défi «Du bouc à l'espace vide», l'histoire du théâtre occidental narrée en une heure

**NEUCHÂTEL** Une grande traversée de deux millénaires au théâtre du Passage.

«Bon alors voilà, ça s'est pas fait du jour au lendemain, faudra facile deux siècles, et je vous préviens tout de suite, on a perdu le bouc en route.» Pas le bouc émissaire, non, ni le bouc porté au menton, mais le caprin aux cornes en forme de lyre. Sacrifiés en offrande au dieu Dionysos, la bête et son chant du cygne sur l'autel a donné naissance à la tragédie grecque...

Julien Saada, comédien français qui sévit au sein de la compagnie Eulalie, basée à Rouen, a relevé il y a plus de huit ans un sacré défi: écrire une pièce qui déroule, en une heure et quelques minutes, une fresque narrative racontant l'histoire du

théâtre occidental. Une histoire qui prend racine dans les terres du Péloponnèse, il y a 2500 ans.

## Deux tableaux

Sur scène, Julien Saada lui-même et son complice Xavier Clion sortent le grand jeu pour faire de ce voyage temporel au cœur du 6<sup>e</sup> art une croisière agréable plutôt qu'un exposé barbant... Conférence illustrée? Pièce pédagogique? Spectacle historique? «Du bouc à l'espace vide», c'est tout cela à la fois. Les comédiens jouent sur deux tableaux qui se complètent: leur texte narratif contant avec rigueur et espièglerie l'évolution du théâtre, de ses formes, ses styles et ses mises en scène, et



Une pièce qui ne manque pas de rebondissements. COMPAGNIE EULALIE

des extraits de véritables pièces d'auteurs, d'«Electre» de Sophocle, en passant par «Le Tartuffe» de Molière et le «Fin de partie» de Samuel Beckett. A la fois bourrée d'anecdotes et drôle, «Du bouc à l'espace vide» vulgarise avec brio l'univers du théâtre

sans jamais laisser. Piqûre de rappel pour les habitués, plongée fascinante pour les novices! **AWI**

**THÉÂTRE DU PASSAGE** «Du bouc à l'espace vide», mercredi 28 novembre à 18h, jeudi 29 à 20h. Réservations: www.theatredupassage.ch

# Au cœur du peuple Eskimo

**NEUCHÂTEL** Le film «Les quatre du Groenland» retrace une expédition polaire.

L'ethnologue Paul-Emile Victor, l'anthropologue Robert Gessain, le géologue Michel Perez et le cinéaste Fred Matter, emmenés à bord du «Pourquoi pas?» par le commandant Charcot, débarquent en 1934 au pays des «Eskimos d'Ammassalik», sur la côte est du Groenland. L'immersion des quatre Français dans la société esquimaude est immédiate. Durant un an, ils s'approprièrent la langue et se déplacèrent à la rencontre des

800 Eskimos peuplant cette région sauvage, à l'instigation de Paul-Emile Victor qui comptait profiter de cette expédition ethnographique pour étudier cette population et ramener en France des objets attestant de leur mode de vie.

Ce mercredi, le Muséum d'histoire naturelle rend hommage à ces explorateurs en projetant «Les quatre du Groenland», film tourné sur place par Fred Matter. Il sera présenté par Stéphane Niveau, directeur scientifique et culturel de l'Espace des mondes polaires, Paul-Emile Victor. **NST AWI**

**MUSÉUM D'HISTOIRE NATURELLE** «Les quatre du Groenland», mercredi 28 novembre à 12h30 et à 14h15.

## LES AUTRES RENDEZ-VOUS

**NEUCHÂTEL** PATRICK CHAPPATTE EN DÉDICACE CHEZ PAYOT

Le dessinateur de presse Patrick Chappatte sera en vedette chez Payot Neuchâtel, aujourd'hui. L'artiste aux crayons acérés vient tout juste de publier «Le choc des egos», un recueil de

ses œuvres dessinées entre 2015 et 2018 sur l'actualité suisse et internationale. Séance de dédicace prévue entre 17h et 18h30.

**NEUCHÂTEL** ÉNERGIE SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE

L'Université du 3<sup>e</sup> âge a invité Laure-Emmanuelle Perret-Aebi à donner une conférence sur le photovoltaïque intégré au bâtiment, aujourd'hui à 14h15 à l'Aula des Jeunes-Rives, à Neuchâtel. Les projets inhérents à cette énergie sont innovants et nécessitent de

nouveaux types de collaborations entre différents corps de métiers. Le panneau solaire trouve de plus en plus sa place dans nos villes.

**COLOMBIER** L'INFLUENCE DE LA BONNE NOURRITURE

Le Centre de prévention et santé de Colombier a invité Véronique Berthet à livrer ses réflexions sur les ouvrages d'Omraam Mikhaël Aïvanhov qui explique comment recevoir tous les bienfaits de la nourriture. Manger c'est apprendre à désagréger la

matière et à répartir l'énergie ainsi extraite dans tous les organes du corps et en recevoir tous les bienfaits. Et le yoga dans tout cela? A découvrir jeudi 29 novembre à 19h30.

**NEUCHÂTEL** LE GOÛT DE L'ENFANCE

Mercredi à 19h, le café de L'Aubier, à Neuchâtel, ouvrira ses portes aux «Apéros récits de vie: au fil des âges». Le thème de cette soirée sera l'enfance. Sur la base de textes recueillis ou d'auteurs, le public pourra

échanger, écouter et partager des souvenirs d'enfance, qu'elle ait été vécue dans les difficultés ou la douceur. Les membres du collectif D.I.R.E, professionnels de l'écriture, viennent à la rencontre des histoires de chacun, qui, mises bout à bout, racontent la Suisse romande anonyme de presque un siècle.

**LA CHAUX-DE-FONDS** FAIRE LA LECTURE À BÉBÉ

Les tout-petits jusqu'à l'âge de 3 ans peuvent se rendre à la

bibliothèque des jeunes, rue Président-Wilson 32 à La Chaux-de-Fonds, accompagnés de leurs parents, grands-parents, marraine ou parrain pour découvrir des livres qui leur sont destinés. Quand on leur raconte une histoire ou qu'on lit un livre avec eux, c'est comme une musique pour les petits enfants et cela leur donne envie de comprendre, de parler, de grandir. Les bibliothécaires proposent un accompagnement dans cette découverte, le vendredi 30 novembre de 9h à 11h. Les arrivées et départs sont libres.