

## « Atelier Bien dans son assiette »

- ❖ Porteur : ADOM trait d'union
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes à domicile
- ❖ Thématique : nutrition
- ❖ Objectif principal : informer sur les besoins spécifiques liés au vieillissement.
- ❖ Contenu de l'action :  
Evaluation des besoins nutritionnels en fonction de l'âge, de l'état de santé et des niveaux d'activité ; équilibre alimentaire, hydratation et planification des repas ; équilibre alimentaire adapté à l'activité physique et aux maladies chroniques ; sécurité alimentaire ; atelier cuisine. Animé par une nutritionniste.
- ❖ Sensibilisation Icope : Oui par la responsable de secteur formée au step 1.
- ❖ Nombre d'ateliers : 1
- ❖ Nombre séances par atelier : 5
- ❖ Durée séance : 2h00
- ❖ Nombre total de séances : 5
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 10
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 10
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Armagnac Adour
- ❖ Lieu de l'action par communes : Aignan
- ❖ Calendrier : second semestre
- ❖ Mobilité : covoiturage
- ❖ Inscription : Mme Bernadette MULLER : 06.62.69.16.62 / [accueil@adomtraitdunion.fr](mailto:accueil@adomtraitdunion.fr)