

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



Parcours de prévention Barran

NUTRITION

- ❖ **Porteur** : Communauté de communes Val de Gers/CLIC de Mirande
- ❖ **Thématique** : Nutrition
- ❖ **Objectif principal** : Mieux gérer son alimentation.
- ❖ **Contenu de l'action** : Favoriser l'équilibre alimentaire par une prise de conscience des besoins nutritionnels liés aux modifications physiologiques ; savoir lire les étiquetages alimentaires ; promouvoir une alimentation équilibrée et de qualité tout en limitant le budget et le gaspillage ; découvrir les qualités des « superaliments » pour varier les apports nutritionnels. Animé par une diététicienne nutritionniste.
- ❖ **Nombre séances**: 4
- ❖ **Durée séance** : 2h00
- ❖ **Nombre de participants** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Barran et communes voisines
- ❖ **Calendrier** : novembre à décembre
- ❖ **Mobilité** : Transport à la demande par un agent Val de Gers pour les personnes isolées et non mobiles + covoiturage.
- ❖ **Inscription** : Mme BAURES : 05.32.93.99.97/ s.baures@cc-valdegers.fr
ou Mme BRIET : 05.62.67.40.68/ clic-mirande@gers.fr