

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



Parcours de prévention Saramon/Simorre

ALIMENTATION SÉNIORS

- ❖ **Porteur** : CIAS Coteaux d'Arrats Gimone- CLIC de L'Isle -Jourdain
- ❖ **Thématique** : Nutrition
- ❖ **Objectif principal** : acquérir les connaissances nécessaires à la mise en place d'habitudes alimentaires saines, savoir composer des menus adaptés à des besoins spécifiques, faire des choix de consommation éclairés.
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - groupe d'aliments : classification, les nutriments et leurs rôles ;
 - les fréquences de consommation ;
 - les bonnes quantités et équivalences ;
 - savoir décrypter les étiquettes alimentaires.Animé par une diététicienne.
- ❖ **Nombre séances**: 2
- ❖ **Durée séance** : 4h00
- ❖ **Nombre de participants**: 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Coteaux d'Arrats Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Saramon et Simorre et alentours.
- ❖ **Calendrier** : mai et décembre
- ❖ **Mobilité** : mis à disposition par la communauté du service de transport à la demande pour les personnes non mobiles..
- ❖ **Inscription** : M. LOTH : 05.62.67.10.18 ou sloth.ciasgimont@outlook.fr