

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



## Parcours de prévention à Jegun

### NUTRITION

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch /CLIC d'Auch
- ❖ **Thématique** : Nutrition
- ❖ **Objectif principal** : Mieux gérer son alimentation.
- ❖ **Contenu de l'action** : Connaître les aliments/apprendre à élaborer des repas simples et équilibrés ; planifier les menus et préparer la liste des courses/faire la différence entre goûter et grignoter ; savoir décoder les étiquettes. Animé par une diététicienne.
- ❖ **Nombre séances**: 3
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de participants** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Jegun
- ❖ **Calendrier** : septembre
- ❖ **Mobilité** : Transport par animatrice pour les personnes non mobiles+ covoiturage
- ❖ **Inscription** : CIAS : 05.62.60.61.58