

« Aliment et vous »

- ❖ Porteur : CIAS Marciac-Plaisance
 - ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes à domicile
 - ❖ Thématique : nutrition
 - ❖ Objectif principal : améliorer la santé globale et la qualité de vie à travers une alimentation consciente et adaptée.
 - ❖ Contenu de l'action :
 - 1^{ère} séance : base théorique sur l'alimentation équilibrée ;
 - 2^{ème} séance : journée et rythme alimentaire, les grands principes pour la réalisation des menus ;
 - 3^{ème} séance : l'alimentation adaptée à l'âge. Hydratation ;
 - 4^{ème} séance : alimentation et pathologie (principales pathologies métaboliques et chroniques). Dénutrition ;
 - 5^{ème} séance : réalisation de recettes simples.
- Animé par un diététicien nutritionniste
- ❖ Nombre d'ateliers : 1
 - ❖ Nombre séances par atelier : 5
 - ❖ Durée séance : 2h
 - ❖ 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 : Bastides et vallons du Gers
 - ❖ Lieu de l'action par communes : Plaisance
 - ❖ Calendrier : second semestre
 - ❖ Mobilité : par le biais des auxiliaires de vie du SAAD
 - ❖ Inscription : CIAS Marciac-Plaisance : 05.62.08.25.06 / cias@ccbvg.fr