

## « Atelier nutrition »

- ❖ Porteur : Gers Solidaire
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes à domicile
- ❖ Thématique : nutrition
- ❖ Objectif principal : améliorer la santé globale et la qualité de vie à travers une alimentation adaptée
- ❖ Contenu de l'action :
  - Information sur les nutriments et les besoins nutritionnels ;
  - Conseils sur l'hydratation en fonction des efforts et des saisons ;
  - Prévenir la dénutrition ;
  - Élaborer des menus équilibrés, simples et nutritifs à petits prix (2 séances) ;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 : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ Lieu de l'action par communes : Auch centre social Gers solidaire
- ❖ Calendrier : second semestre
- ❖ Mobilité : le centre social peut aller chercher participants si nécessaire.
- ❖ Inscription : Centre social La ruche du Baron : 05.62.67.30.66  
[ruchedubaron@gerssolidaire.org](mailto:ruchedubaron@gerssolidaire.org)