

« Atelier nutrition »

- ❖ Porteur : B&B Coaching.32
- ❖ 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 : information sur les nutriments et les besoins nutritionnels ; conseils sur l'hydratation en fonction des efforts et des saisons ; prévention de la dénutrition ; élaboration de menus équilibrés, simples et nutritifs à petits prix (2 séances). Animé par un diététicien.
- ❖ Nombre d'ateliers : 1
- ❖ Nombre séances par atelier : 5
- ❖ Durée séance : 1h30
- ❖ 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 : Lomagne gersoise
- ❖ Lieu de l'action par communes : Fleurance
- ❖ Calendrier : second semestre 2025
- ❖ Inscription : Johns HOUNSOU : 06.70.47.96.47 / mybs.coaching@gmail.com