

« Nutrition »

- ❖ Porteur : Hygie sport
 - ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes à domicile
 - ❖ Thématique : nutrition
 - ❖ Financement année précédente : oui
 - ❖ Objectif principal : informer les séniors sur l'importance d'une alimentation équilibrée et adaptée à leur âge.
 - ❖ Contenu de l'action :
 - 8 séances d'1h30 sur les notions théoriques relatives aux nutriments et à l'équilibre alimentaire : besoins nutritionnels des séniors ; lipides ; protéines ; glucides ; vitamines ; oligo-éléments ; eau ; fibres ; les effets délétères du sucre ; élaboration de recette de pâtisserie.
 - 2 séances pratiques de 6h en laboratoire de pâtisserie à Pavie.
- Les séances théoriques sont animées par un Docteur ingénieur INSA et les séances pratiques par une formatrice en pâtisserie.
- ❖ Nombre d'ateliers : 1
 - ❖ Nombre séances par atelier : 10
 - ❖ Durée séance : 8 séances d'1h30 et 2 séances de 6h
 - ❖ Nombre total de séances : 10
 - ❖ 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
 - ❖ Calendrier : de février à mai 2025
 - ❖ Mobilité : covoiturage
 - ❖ Inscription : Mme GEA Catherine : 06.76.61.48.36 / geacathy4@gmail.com