

« Ateliers nutrition »

- ❖ Porteur : Les amis de la médiathèque de St Clar
- ❖ 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 ;
 - Elaborer 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 : 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 : Bastides de Lomagne
- ❖ Lieu de l'action par communes : St Clar
- ❖ Calendrier : second semestre
- ❖ Inscription : Mme Florianne GARONNE : 05.62.07.49.12 / amismediathequestclar@gmail.com