

« Qui dort, dîne ! Des recettes pour préserver sa santé »

- ❖ Porteur : Midi-Pyrénées Prévention-M2P
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : nutrition
- ❖ Objectif principal : prévenir et informer sur le rôle des facteurs nutritionnels sur la santé et la survenue de pathologies ; sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique et prévenir les troubles du sommeil pouvant survenir.
- ❖ Contenu de l'action : il s'agit de deux ateliers combinés :
 - un atelier Nutric Activ' sur les besoins nutritionnels, l'alimentation plaisir, l'alimentation et activité physique, du panier à l'assiette (6 séances);
 - un atelier Sommeil pour appréhender les modifications du sommeil avec l'âge et apprendre à prévenir les troubles, assorti d'un Escape Game (9 séances)Animés par une psychologue diplômée et qualifiée pour ce programme.
- ❖ Sensibilisation Icope : oui
- ❖ Nombre d'ateliers : 5
- ❖ Nombre séances par atelier : 6 séances pour Nutri Activ', 9 pour le sommeil (dont l'Escape Game)
- ❖ Durée séance : 2h pour le sommeil et Nutri Activ' et 1h30 pour l'Escape Game
- ❖ Nombre total de séances : 36
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 15
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 45
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Lomagne Gersoise, Aire sur Adour, Bastides de Lomagne
- ❖ Lieu de l'action par communes : Fleurance, Barcelone du Gers, Tournecoupe
- ❖ Calendrier : 2025
- ❖ Inscription : Alix PONCELET: 06.27.88.49.01/ poncelet.alix@expertises-sociales-mps.fr