

# Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



## Le bon sens dans mon assiette

- ❖ **Porteur** : Nutrimania
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : Nutrition
- ❖ **Objectif principal** : rendre accessibles les recommandations relatives à l'alimentation pour aller vers des comportements favorables à un vieillissement en bonne santé.
- ❖ **Contenu de l'action** : Comprendre l'importance d'une alimentation adaptée ; disposer de clés pour savoir mettre en œuvre les recommandations nutritionnelles en vigueur ; réfléchir sur les habitudes alimentaires et leurs impacts ; conseils sur les différents régimes et contraintes alimentaires ; savoir construire ses journées alimentaires selon le budget, les envies, la saison et les problématiques personnelles ; savoir lire les étiquettes alimentaires et comprendre les indicateurs nutritionnels. La dernière séance de l'atelier propose de réaliser 3 recettes. Animé par des diététiciens nutritionnistes.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 8
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 8
- ❖ **Durée séance** : 3h00
- ❖ **Nombre total de séances** : 64
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 120
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, Bas Armagnac, Cœur d'Astarac en Gascogne, Grand Auch, Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Gondrin, Eauze, Labarrère/Castelnaud d'Auzan, Monguilhem, Bassoues, Castéra Verduzan, Tournecoupe, Auch.
- ❖ **Calendrier** : d'avril à décembre
- ❖ **Inscription** : MALLEIN Virginie : 06.85.01.68.16 ou [virginie.mallein@nutrimania.fr](mailto:virginie.mallein@nutrimania.fr)