

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



La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0 !

- ❖ **Porteur** : NUTRIMANIA
- ❖ **Thématique** : Nutrition
- ❖ **Objectif principal** : Mieux gérer son alimentation en qualité et quantité.

- ❖ **Contenu de l'action** : séances thématiques :

- les groupes d'aliments,
- équilibre alimentaire et repas équilibrés,
- besoins nutritionnels des séniors,
- le comportement alimentaire en lien avec sa santé,
- les pratiques de cuisine favorables à une alimentation saine,
- optimiser son budget alimentaire et limiter le gaspillage,
- savoir décrypter les étiquetages alimentaires,
- les besoins énergétiques et la gestion de son poids,
- les menus à base de protéines végétales,
- bilan.

Chaque séance se déroule en 3 temps : animation interactive sur la thématique (1h30), travail participatif sur tablettes numériques pour rechercher recettes avec cahier des charges donné par animateur ou composition nutritionnel d'un aliment (30 mn), réalisation d'une recette (30 mn), dégustation recette(30 mn).

- ❖ **Nombre d'ateliers** : 11
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 7
- ❖ **Durée séance** : 3h00
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : D'Artagnan en Fezensac, Bas Armagnac, Astarac Arros en Gascogne, Grand Auch, Cœur d'Astarac en Gascogne, Grand Armagnac, Lomagne Gersoise.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Vic- Fezensac, Nogaro, Puycasquier, Saint Martin, Montesquiou, Berdoues, Bretagne d'Armagnac, Estang, Marsolan, Lectoure.
- ❖ **Calendrier** : 2022
- ❖ **Inscription** : Mme MALLEIN : 06.85.01.68.16 ou virginie.mallein@nutrimania.fr