

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



« Ma santé au menu »

- ❖ Porteur : Mutualité Française Occitanie
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : nutrition
- ❖ Objectif principal : améliorer la santé nutritionnelle des séniors.
- ❖ Contenu de l'action : atelier sur 2 jours consécutifs.
 - 1^{ère} journée : besoins énergétiques des séniors, explication du Nutriscore, réalisation et dégustation d'une recette, balade digestive, recommandations sur la pratique d'activités sportives, présentation d'exercices à faire chez soi ;
 - 2^{ème} journée : pathologies en lien avec l'alimentation, réalisation de menus équilibrés, réalisation d'une recette, alimentation et budget, choix éclairés de consommation.Animé par une diététicienne et un enseignant en activité physique adaptée.
- ❖ Nombres d'ateliers : 2
- ❖ Nombre séances par atelier : 8
- ❖ Durée séance : 1h30
- ❖ Nombre total de séances : 16
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 15
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 30
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Coteaux Arrats Gimone, Gascogne Toulousaine
- ❖ Lieu de l'action par communes : Gimont, Isle Jourdain
- ❖ Calendrier : 2024
- ❖ Inscription : Mme DOMENGIEUX Eulalie : 06.20.86.16.83 ou par mail : eulalie.domengieux@mutoccitanie.fr