

Cahors, le 02/09/2022

Madame, Monsieur,

Essentiel Nutrition est un organisme de Formation spécialisé dans la Conception et l'animation de conférences, ateliers et formations autour de la Nutrition. Nos intervenantes réparties sur toute la France sont des diététiciennes libérales, formées sur différents thèmes selon les actions et publics visés.

En 2021 et 2022, grâce à un partenariat avec des associations de séniors ou des CCAS, nous avons fait appel au soutien de la **Conférence des Financeurs pour la Prévention de la Perte d'Autonomie chez la personne âgée**, afin de porter 2 Programmes d'Ateliers Nutrition pour les Séniors :

1. Un **programme de 5 Ateliers nutrition**, intitulé « *Bien manger pour bien vieillir* » à destination des séniors de plus de 60 ans.
2. Un programme de **2 Ateliers à destination des Aidants familiaux** afin de **de Former /Sensibiliser** au risque de dénutrition chez le sujet âgé vivant encore à son domicile.

Grâce à ce soutien financier que l'on a obtenu - qui couvre à 70 à 90% des frais de réalisation et d'animation de ces actions de Prévention, les 2 programmes ont pu être proposés **SANS QU'AUCUNE PARTICIPATION FINANCIERE** ne soit demandée aux participants. Ces actions se sont déroulées soit en présentiel (groupes de 10-12 personnes) soit en Visioconférence (pour les Séniors « connectés » préférant suivre ces ateliers de chez eux).

Les retours sont excellents : Les participants ont été ravis de la qualité des supports de présentation, du contenu pédagogique et des intervenantes elles-mêmes, nos diététiciennes locales.

Après ce lancement réussi en Aveyron, dans le Tarn, le Tarn-et-Garonne, et la Drome, nous aimerions déployer sur 2023 ces 2 programmes dans d'autres départements, dont le Lot, avec idéalement le soutien de la Conférence des Financeurs, et 3 partenaires Associatifs ou CCAS ayant identifié un intérêt potentiel de leurs adhérents/ bénéficiaires de plus de 60 ans (une douzaine) pour ce programme complet autour de la Nutrition.

Concrètement le projet serait à monter entre septembre et décembre pour pouvoir poser une demande de financement début janvier auprès de la Conférence des Financeurs, et dérouler les actions retenues entre Juin 2023 et novembre 2023.

Bien sûr tout autre source de financement serait également la bienvenue...

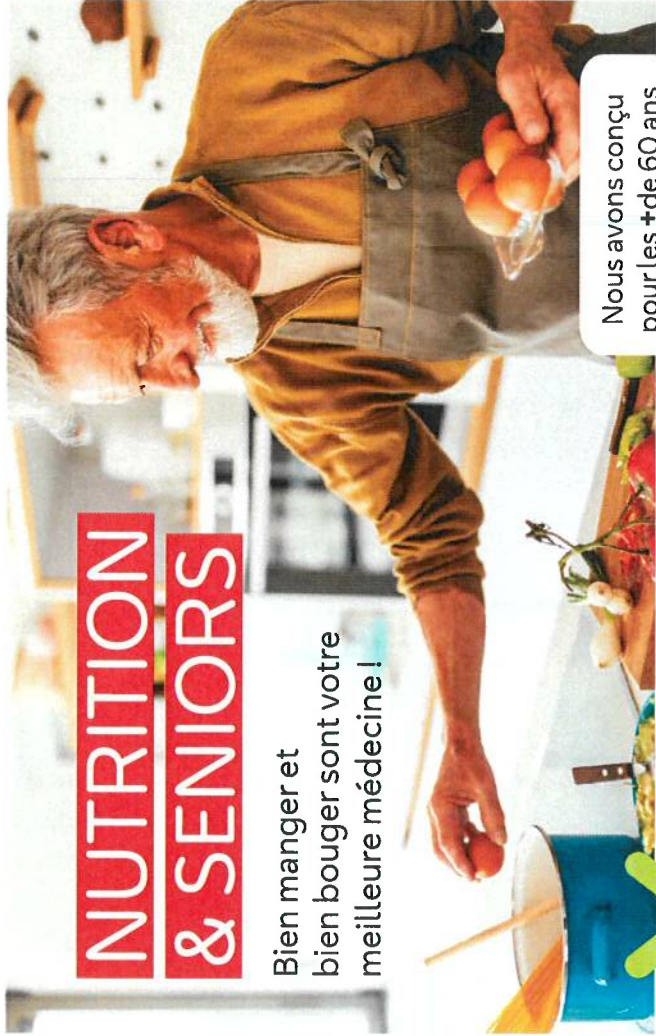
Le programme des ateliers est détaillé dans les 2 prototypes de FLYER ci-joints.

Contactez-moi vite pour que l'on évoque prochainement les modalités de ce projet...

Patricia PERRIN
Directrice Essentiel Nutrition

NUTRITION & SENIORS

Bien manger et bien bouger sont votre meilleure médecine !

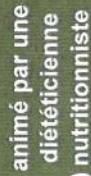


Nous avons conçu pour les + de 60 ans un programme de

5 ATELIERS NUTRITION GRATUITS!

Votre **ALIMENTATION** et votre hygiène de vie sont essentielles pour préserver **votre santé, votre dynamisme, vos capacités physiques et intellectuelles !**

En petit groupe
Durée: 2 h
Tarif : *Aucun coût pour les participants*



animé par une diététicienne nutritionniste

Les Ateliers " Bien manger pour bien vieillir "

dans les locaux de l'association
XXXXXXXXXX à (LIEU)
(Adresse exacte)

début des ateliers destinés aux +60ans:
le (Date)

PROGRAMME, INFO & INSCRIPTIONS: voir au dos

Action menée par:



En partenariat avec: (LOGO FINANCEUR) ASSOCIATION) (LOGO ASSOCIATION)

LES BÉNÉFICES D'UNE BONNE ALIMENTATION



CONSERVER LE CAPITAL MUSCULAIRE



AUGMENTER SES DÉFENSES IMMUNITAIRES



MAINTENIR L'AUTONOMIE



AMÉLIORER LE BILAN SANGUIN



PRÉSERVER LES FONCTIONS COGNITIVES

GARANTIR UN BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL

PROGRAMME DES ATELIERS

5 THÉMATIQUES

1. Bien manger : Pourquoi ? Comment?
2. Savoir composer des menus équilibrés
3. Comprendre et décrypter les étiquetages alimentaires
4. Bien digérer pour bien assimiler
5. Alimentation et Prévention Santé



Durée 2h

L'inscription vous engage à participer aux 5 ateliers.

INFO & RÉSERVATIONS

5 ateliers à Valence:

- (1.) Date / Heure
- (2.) Date / Heure
- (3.) Date / Heure
- (4.) Date / Heure
- (5.) Date / Heure

Tél: **06.19.37.74.53**
ateliers@essentiel-nutrition.fr



(LOGO ASSO)

(ADRESSE)

