

Conseils diététiques



Bon à savoir : Avec l'âge, on dépense plus de calories au quotidien.

- Assurez-vous que votre réfrigérateur et vos placards soient toujours bien remplis.
- **Continuez de prendre 3 repas par jour**, même s'ils sont plus légers.
- Si vous n'avez plus faim pour terminer votre repas avec un produit laitier ou un fruit, mangez-les au goûter ou en collation dans la soirée.
- **Enrichissez votre alimentation si vous avez une perte d'appétit ou si vous constatez une perte de poids :** ajoutez du fromage râpé, œuf battu, beurre...
- **Bannissez les produits allégés.**
- **Privilégiez les protéines pour entretenir vos muscles :** mangez tous les jours de la viande, des œufs, du poisson et des produits laitiers.
- **Stimulez votre appétit** en parfumant vos plats avec des épices ou des herbes aromatiques. Ne supprimez pas le sel, sauf sur prescription médicale.
- Variez les modes de cuisson et les textures, prenez le temps de décorer un peu la table pour vous donner envie.
- **Pour le repas du soir, pensez à rajouter un complément protéiné (viande, protéine végétale, œufs).**

Buvez sans attendre d'avoir soif !

La sensation de soif diminue progressivement avec l'âge, parfois jusqu'à disparaître. Pour éviter la déshydratation, **il est important de boire sans avoir soif** (1 litre à 1,5 litre par jour), soit l'équivalent d'une grande bouteille d'eau, à boire tout au long de la journée.

Sources : pour bien vieillir.fr, Mangerbouger.fr



Ne pas jeter sur la voie publique

Réalisation : Service Communication CCHT 2023 - © CCHT / Freepik / Gregor Cresnar - Flaticon



PORTAGE DE REPAS



Service à domicile de portage de repas

Bourg Saint Maurice-Les Arcs | Les Chapelles |
Montvalezan-La Rosière | Séz

SERVICE ÉTOILE
40 avenue de Haute Tarentaise
73700 Bourg Saint Maurice
04.79.07.60.22
service-etoile@hautetarentaise.fr
www.hautetarentaise.fr



Le service de portage de repas à domicile propose des repas équilibrés selon les normes d'hygiène en vigueur, préparés par le centre hospitalier de Bourg Saint Maurice.

Les repas sont composés de :

- **une entrée**
- **un plat**
- **un laitage**
- **un dessert**
- **une soupe (le soir)**
- **un fromage (le soir)**
- **pain**

Les repas sont proposés **du lundi au dimanche**. Le service peut être ponctuel ou permanent. Il est possible de choisir la fréquence des repas.

La mise en place du service fait l'objet d'un contrat entre le bénéficiaire et le Service Étoile.

Bénéficiaires



Destiné aux personnes de **plus de 60 ans, aux personnes en situation de handicap** et aux personnes momentanément dépendantes (sortie d'hospitalisation...) qui éprouvent des difficultés à préparer leurs repas et/ou effectuer leurs courses. Le bénéficiaire doit être domicilié sur une commune de la Communauté de Communes de Haute Tarentaise.



Des repas équilibrés et diversifiés



7 jours / 7, toute l'année !

- ♦ Bénéficiaire de **repas complets et équilibrés**, élaborés par une diététicienne.
- ♦ **Favoriser le maintien au domicile** le plus longtemps possible et dans de meilleures conditions.
- ♦ **Prévenir les risques** de dénutrition, de chutes et de maladie.
- ♦ Rompre l'isolement. Assurer une veille sociale.

Inscription, annulation, modification



La demande d'inscription, modification ou annulation se fait auprès du Service Étoile, **le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 11h30**, les jours ouvrés.

Un règlement intérieur vous sera remis, il devra être complété et signé avant la mise en place du service.

Toute modification ou annulation devra être faite dès que possible au Service Étoile selon les délais mentionnés dans le règlement intérieur, soit en utilisant les coupons de la fiche de modification, soit par mail.

Le contrat peut être interrompu à tout moment (sous respect des modalités) à la demande du bénéficiaire.

Livraison des repas



Elle s'effectue en liaison froide. Les repas sont livrés le matin pour le jour même, déposés dans votre réfrigérateur.

Les repas du samedi et du dimanche sont livrés le vendredi matin.

En cas d'urgence et **UNIQUEMENT** si le Service Étoile est fermé, vous pouvez contacter le livreur, au **07 88 39 85 44**.

Tarification



Prix du repas : 13 € avec revalorisation annuelle. (En fonction de votre commune de résidence une prise en charge partielle est possible).

La facture est envoyée **mensuellement par le Trésor Public**.

Moyens de règlement : chèque, carte bancaire, virement, espèce auprès du Trésor Public. **Les informations pour les modalités de règlement se trouvent au dos de l'avis des sommes à payer.**

Conseil de réchauffage

Le plat est à réchauffer dans sa barquette au micro-onde ou au bain marie ; ou hors barquette à la casserole ou au four.



Avantage fiscal



Dans le cadre des services à la personne, la livraison de repas à domicile permet de **bénéficier d'un crédit d'impôt**. Elle concerne uniquement la partie livraison.

Nous vous communiquerons avant le 31 mars de l'année N+1 **une attestation fiscale annuelle**, afin de vous permettre de bénéficier du crédit d'impôt au titre de l'année N. Cette attestation vous servira aussi de justificatif à conserver en cas de contrôle fiscal.

Carsat Retraite & Santé au travail
Rhône-Alpes

MSA santé famille retraite services

