

BIEN VIEILLIR CHEZ SOI PAR UN ACCOMPAGNEMENT À L'AUTONOMIE POUR MIEUX MANGER ET MIEUX BOUGER



OBJECTIFS

- Soutenir techniquement les professionnels accompagnant les personnes âgées ou handicapées à domicile
- Renforcer le rôle des intervenants à domicile dans le repérage des problématiques nutrition et alimentation durable
- Améliorer les connaissances, les compétences, faire connaître les pratiques les mieux adaptées à chaque situation dans deux champs de la prévention de la perte d'autonomie : la nutrition et l'alimentation durable.

CONTENU

- Les besoins nutritionnels, les choix alimentaires les plus adaptés aux personnes accompagnées
- Comment concilier santé et alimentation durable ?
- L'alimentation sous les 4 angles complémentaires : acheter, préparer, manger et développer des connaissances (décodage d'étiquettes, équilibre des menus, cuisine...)
- Les états de santé particuliers et les 4 indices de santé : poids, alimentation, hydratation et niveau d'activité

- Exploration des représentations et attitudes des personnes accompagnées, identification des facteurs culturels, sociaux et économiques
- Comment valoriser les ressources personnelles en lien avec l'alimentation.



PUBLIC

Intervenants médico-sociaux à domicile, personnel de structures d'aide à la personne : infirmiers, aides à domicile, auxiliaires de vie, techniciens de l'intervention sociale et familiale



**2 SÉANCES DE 3H
1 SÉANCE DE 2H
1 ATELIER CUISINE**



FORMATRICE

Céline Bergeran
Diététicienne
nutritionniste



Maison de la consommation et de l'environnement ou structure accueillant ou autre lieu



TOUTES LES FORMATIONS