

FORMATION SAVOIR SENIORS SANTE

Module Cuisine :

Appréhender les fondamentaux de l'équilibre alimentaire des séniors pour mieux les accompagner

Jour 1

- Accueil des participants
- Présentation des participants, recueil des attentes, présentation de l'intervenante et du CoDEPS13
- Présentation de la formation avec ses objectifs,
- Les **représentations de l'acte alimentaire**
- **Balance énergétique** : notion de dépenses et d'apport énergétique
- **A chaque âge ses besoins** : les besoins spécifiques de la personne âgée.
- Présentation du **PNNS et de ses objectifs** (et sa déclinaison séniors/personnes âgées)
- Présentation des **groupes d'aliments** et leurs intérêts nutritionnels
- **L'équilibre alimentaire** : le rythme des repas, leur contenu, la variété
- Evaluation de fin de journée

Jour 2

- Retour sur la journée précédente.
- **Le budget alimentaire**
- **L'hygiène alimentaire** : DLC et DDM, la chaîne de froid, conservation des aliments
- **La dénutrition** : définition, conséquences, dépistage, diagnostic, prise en charge...
- **Les autres pathologies** : ostéoporose, diabète, maladie cardio-vasculaire, maladie d'Alzheimer, cancer, ...
- **Cas pratique** : menus, environnement du repas, adaptations....
- Evaluation de fin de journée

Journée Activité physique **(Animée par Siel Bleu)**

LE ROLE PREVENTIF ET CURATIF DE L'ACTIVITE PHYSIQUE :

Accueil des participants :

- Présentation de la formation et de ses objectifs
- Présentation de l'intervenant
- Présentation des participants et recueil de leurs attentes

Le vieillissement chez la personne âgée :

- Les perceptions de la personne âgée et de son vieillissement
- Descriptif du vieillissement naturel des différentes fonctions de l'organisme
- Impact sur la vie de la personne âgée

Les méfaits de la sédentarité :

- Définition des comportements sédentaires
- Impact sur la santé de la personne âgée

Maintien de l'autonomie des séniors par l'activité physique :

- Définition des activités physiques
- Bienfaits des activités physiques pour lutter contre la perte d'autonomie
- Bienfaits des activités physiques en thérapie non médicamenteuse face à une pathologie.
- Prévention des chutes : causes, conséquences, rôle de l'activité physique
- Les outils pour favoriser la stimulation de la personne âgée
- Mise en situation pratique de stimulation en lien avec leurs activités professionnelles