

«Savoir Senior Santé»

Comprendre les fondamentaux de l'équilibre nutritionnel des seniors pour mieux les accompagner

DURÉE

3 jours + 1 journée optionnelle

SESSIONS 2022

» 3 sessions peuvent être organisées à la demande des structures de l'aide à domicile

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Sensibiliser les aidants en faveur d'action de prévention,
- Favoriser la reconnaissance des professions de l'aide à la personne,
- Faciliter les échanges et partages d'expériences inter et intra professionnelles

PROGRAMME

JOURS 1 ET 2 : LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE

- Les facteurs déterminants de la santé
- La relation des seniors à l'alimentation
- Les différentes catégories d'aliments
- Les besoins nutritionnels spécifiques
- Les différentes pathologies liées au vieillissement, lien avec l'alimentation
- L'appréhension des différentes pathologies liées au vieillissement en lien avec l'alimentation
- Les troubles de la déglutition et la prévention de la dénutrition
- Comment éviter la dénutrition et la déshydratation

JOUR 3 : LES REPÈRES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AUX SENIORS

- L'impact du vieillissement sur les capacités physiologiques et musculaires
- Le rôle préventif de l'activité physique
- Quelle activité physique adaptée aux personnes âgées ?

JOUR 4 (OPTIONNEL) : LES GESTES SIMPLES À ADOPTER POUR PRÉSERVER L'AUTONOMIE DE LA PERSONNE ÂGÉE

- Echanges d'expériences et mise en pratique culinaire

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La démarche est participative et propose une articulation entre théorie et mise en pratique. Toutes les techniques d'animation utilisées pendant la formation peuvent être reprises par les stagiaires pour une utilisation dans le cadre de leurs pratiques. Les participant.e.s sont invité.e.s à échanger autour de leurs pratiques professionnelles.



PUBLIC

Tout professionnel de l'aide à domicile auprès des personnes âgées.

Effectif : 12 à 15 participant.e.s



Pour les personnes en situation de handicap, contactez-nous à l'adresse formationscodeps13@gmail.com. Nous verrons ensemble si la formation du CoDEPS 13 peut vous accueillir dans de bonnes conditions matérielles et pédagogiques, ou si nous pouvons vous proposer une orientation.



DÉLAI D'ACCÈS

Clôture des inscriptions 15 jours avant la session choisie



MÉTHODES D'ÉVALUATION

Un questionnaire d'évaluation est remis à chaque participant.e à la fin de la formation. Des temps d'évaluation et de retours sur les séquences pédagogiques sont mis en place tout au long de la formation. A la fin de chaque journée de formation, les participant.e.s expriment leur ressenti avec l'aide d'un support d'évaluation ou d'une technique d'animation et donne leur avis sur le contenu.



PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis spécifique pour accéder à cette formation.



COÛT PÉDAGOGIQUE

Formation gratuite financée par la CARSAT Sud Est



CONTACT

Audrey BOYER, chargée de projets

audrey.boyer@codeps13.org

04 91 81 68 49