



Atelier nutrition-hydratation

Nous nous engageons dans cette action de prévention parce qu'un bon état nutritionnel contribue à limiter les pathologies liées au vieillissement et à maintenir l'autonomie, parce que la dénutrition n'est pas suffisamment repérée et prévenue et parce que, contrairement aux idées reçues, les besoins nutritionnels de la personne âgée sont au moins aussi importants que ceux d'un adulte à activité physique équivalente.



Bien manger et bien bouger, ce n'est pas que couvrir des besoins physiologiques. Les dimensions de plaisir et de convivialité ainsi que l'accessibilité environnementale à une alimentation diversifiée et à une pratique régulière d'activité physique sont des éléments indispensables à une approche globale et positive de la santé.

Une alimentation adaptée aux besoins nutritionnels et une activité physique quotidienne aident à protéger contre certaines maladies (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers, etc.), à limiter les problèmes de fatigue, d'ostéoporose, et ainsi à réduire les risques de chute et de fractures, à se défendre contre les infections et tout simplement à bien vieillir, tout en continuant à vivre selon ses désirs.

A notre niveau, l'Equipe Spécialisée de Prévention des Risques (ESPR) respectera les conseils du Programme National Nutrition Santé (alimentation variée et activité physique) et apportera les conseils spécifiques pour les personnes âgées directement avec la personne suivie et avec les intervenants.



Atelier nutrition-hydratation

INFORMATIONS PRATIQUES

Objectifs

Améliorer le dépistage, la prévention et la prise en charge de la dénutrition chez la personne de plus de 60 ans.

Objectifs transversaux

- Rompre le sentiment d'isolement,
- Promouvoir l'autonomie / Eduquer à la Santé,
- Sensibiliser à l'importance de suivre un parcours global de prévention,
- Renforcer les connaissances sur la mise en œuvre des recommandations nutritionnelles, alimentation et activité physique, en termes quantitatif et qualitatif,
- Soutenir les pratiques nutritionnelles protectrices de santé dans une démarche de renforcement des compétences des personnes,
- Intégrer l'importance de la notion de plaisir (goût et convivialité).

Durée

Conférences	—————>	3 conférences de 1H30
Ateliers	—————>	6 ateliers de 2H00
Bilan nutritionnels	—————>	2 bilans de 2H00
Séances de réadaptation	—————>	10 séances de 1H00
Bilan psychomoteur ou ergothérapeute	—————>	1 séance de 1H30



Atelier nutrition-hydratation

Lieu

Au siège de l'association pour les actions collectives,

Au domicile pour les actions individuelles.

Programme

Les accompagnements se déclineront selon les approches concomitantes suivantes :

- Comprendre l'importance de la nutrition, alimentation et activité physique, dans la protection du bien-vieillir,
- Connaître et savoir mettre en œuvre les recommandations alimentaires,
- Connaître et savoir mettre en œuvre les recommandations en activité physique,
- Construire des journées alimentaires selon le budget, les envies, la saison,
- Inciter et accompagner la pratique d'une activité physique au quotidien selon les ressources, les envies, la saison, l'environnement,
- Soutenir les pratiques nutritionnelles par des ressources personnelles, sociales, environnementales.

Personnes cible

Personnes de plus de 60 ans

Méthodes pédagogiques

Conférences, ateliers participatifs, interactifs, ludiques.

Renseignements et inscription au 04-67-52-18-18