

## Qui ?

### Aidants familiaux et professionnels

(Toute personne accompagnant une personne âgée à domicile, auxiliaires de Vie Sociale et Aide à Domicile des structures de services d'aide à domicile)

**10 à 15 participants**

## Comment ?

Durée : 1 jour 1/2

Horaires : 9h-17h (1er jour) et 9h-12h (2ème jour)

Prix : **50 € pour les aidants professionnels**

**Gratuit pour les aidants familiaux**

Cette formation soutenue financièrement par l'Agence Régionale de Santé ce qui réduit le coût pédagogique.

## Quand et où ?

Louvigné du Désert

Lieux : **salle des fêtes, Place Bochin**

Date : **lundi 12 et lundi 19 juin 2017**

## Qui contacter ?

### Inscription obligatoire

- Bulletin d'inscription à retourner à : [maisonnutrition35@orange.fr](mailto:maisonnutrition35@orange.fr)



Maison de la Nutrition, du Diabète  
et du Risque Vasculaire

### Maison de la Nutrition

### du Diabète et du Risque Vasculaire

2, rue du Bignon - Bât « Bignon 3 »

35000 RENNES

Tél : 02 99 41 83 78

E-mail : [maisonnutrition35@orange.fr](mailto:maisonnutrition35@orange.fr)

Site internet : [www.maisondu diabete35.fr](http://www.maisondu diabete35.fr)

Créée en 1996 pour aider les personnes ayant un diabète à mieux vivre avec leur pathologie, la « Maison du Diabète » s'intitule depuis 2012 « **Maison de la Nutrition, du Diabète et du Risque Vasculaire** » (MNDRV).

Ce changement est issu de l'évolution de la mission et des actions que l'association mène en **Ille-et-Vilaine** depuis **20 ans**. Les acteurs de l'association souhaitent aujourd'hui favoriser le préventif.

Par son expertise dans le domaine de la nutrition et par son professionnalisme, la MNDRV est désormais connue et reconnue comme acteur de santé publique.

Elle a pour but de **prévenir les maladies liées à la nutrition : diabète, maladies cardiovasculaires, obésité, cancer...**

Présente sur le département d'Ille-et-Vilaine, la MNDRV porte des actions de :

- **Promotion de la santé** par la nutrition et l'activité physique,
- **Prévention et d'accompagnement nutritionnel**,
- **Formation** des professionnels et des bénévoles.



Maison de la Nutrition, du Diabète  
et du Risque Vasculaire

## FORMATION

Aidants familiaux - aidants professionnels

Toute personne accompagnant  
une personne âgée à domicile

2017

**Préservation du bien-être  
et de l'autonomie  
de la personne âgée à domicile  
par la nutrition  
et l'activité physique**

Avec le soutien financier de  
l'Agence Régionale de Santé  
Bretagne

**Objectifs de l'action de formation**

- Permettre aux aidants de s'impliquer avec la personne âgée à domicile dans la préparation de repas simples, respectueux de ses besoins, ses goûts et ses envies
- Améliorer le repérage de la dénutrition et la malnutrition chez les personnes âgées à domicile
- Informer sur les recommandations en matière d'activité physique chez la personne âgée et sensibiliser à une pratique quotidienne

**Méthode pédagogique**

Alternance de temps théoriques, d'échanges et d'ateliers pratiques :

- Apports théoriques à partir d'outils pédagogiques simples
- Atelier nutritionnel (cuisine)
- Atelier activité physique adaptée
- Analyse et synthèse collective

**Intervenants**

- Diététicienne
- Educateur sportif formé à l'Activité Physique Adaptée (APA)

1ère journée	
9h 9h30	Introduction  LA PERSONNE AGEE
9h30 10h15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etat et risques nutritionnels (dénutrition, malnutrition, déshydratation...)</li> <li>• Impacts des déterminants en santé (goûts, croyances, habitudes...) de la personne âgée sur son comportement alimentaire</li> </ul>
10h15 11h15	L'ALIMENTATION DE LA PERSONNE AGEE <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les besoins nutritionnels</li> <li>• Les aliments : nutriments et familles d'aliments</li> <li>• La conception d'un menu sur une journée puis sur une semaine (repas à petit prix, recettes traditionnelles)</li> </ul>
11h15 - 11h30 : Pause	
11h30 14h	ATELIER NUTRITIONNEL ( <b>avec repas</b> )  Un repas et une collation simples, équilibrés et source de plaisir
14h 16h	ACTIVITE PHYSIQUE ET PERSONNE AGEE <ul style="list-style-type: none"> <li>• Définition, utilité et recommandations</li> <li>• Exemples de pratiques au quotidien (Equilibre, souplesse, renforcement musculaire, relevé de sol)</li> </ul>
16h 16h45	COLLATIONS Les collations enrichies
16h45 17h	BILAN de la journée de formation

2ème journée	
9h 10h15	COURSES, GESTION DU PLACARD ET DU REFRIGERATEUR <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les aliments de base</li> <li>• Le coût et la gestion des restes</li> <li>• Les DLC et hygiène</li> </ul>
10h15 11h15	SURVEILLANCE et CONDUITE A TENIR FACE A DES SITUATIONS PARTICULIERES <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les signes de dénutrition, de déshydratation...</li> <li>• Conduite à tenir (en cas de diarrhée, perte de poids rapide, perte d'appétit, chutes...)</li> </ul>
11h15 12h	BILAN de la formation