



L'alimentation et l'activité physique après 50 ans

Présentation de la formation

Avec l'âge, l'organisme change et les besoins nutritionnels évoluent. Cette formation vous permettra d'acquérir les fondamentaux concernant les besoins énergétiques et l'activité physique du bien portant après 50 ans, ainsi que l'alimentation thérapeutique spécifique aux pathologies survenant fréquemment avec l'âge.

Il s'agit donc :

- d'équilibrer et de personnaliser les repas en fonction de l'âge et de l'état de santé
- d'adapter l'activité physique selon les capacités
- d'appréhender la représentation des repas pour les personnes âgées

Conditions d'accès à la formation

La formation est ouverte à tout salarié ou personne en recherche d'emploi dans le domaine de la santé ou de l'aide à la personne. Cette formation s'adresse donc aux aidants, que ce soit les professionnels qui accompagnent les personnes âgées ou leurs proches.

Organisation de la formation

Durée : 4 heures

Dates : à définir.

Lieu :

- Centre de formation Sainte Thérèse 4 rue des Alliés 67970 OERMINGEN

- Formation en milieu professionnel : lieux à convenir avec la structure/entreprise

Programme (adaptable aux besoins) :

- Repères du PNNS adaptés à l'âge
- L'organisation et la structure des repas
- Les points de surveillance chez la personne âgée
- La représentation des repas
- La stimulation de l'appétit
- Les textures modifiées
- L'alimentation thérapeutique (cholestérol, diabète)
- L'activité physique

Démarche pédagogique :

- Apports théoriques
- Mises en situation
- Échanges d'expériences

Coût de la formation

Coût : 230 euros pour un module de 4 heures. Prix variable selon nombre de personne.

