

Programme de formation :
ALIMENTATION ET PLAISIR
[Handicap : formation à l'autonomie]

Public : Personnes porteuses d'un handicap mental :

- ayant une activité professionnelle en milieu protégé/adapté (ESAT ou EA), ou dans les chantiers d'insertion,
- accueillies en IM Pro. et/ou en SHAVS. - Groupe de 10 personnes max.

Prérequis : A définir avec les encadrants

Objectifs :

- ✓ Préserver le capital santé des populations handicapées mentales
- ✓ Prévenir les risques liés à une mauvaise hygiène de vie
- ✓ Adopter de bonnes pratiques alimentaires
- ✓ Favoriser l'autonomie de la personne

Contenu :

La formation intitulée « Alimentation et plaisir » est initialement composée de 10 séances de 2 heures chacune. Le contenu peut être adapté. Elle vise à permettre aux personnes de :

- ✓ Identifier les différents groupes d'aliments,
- ✓ Apprendre les règles élémentaires d'une alimentation équilibrée,
- ✓ Acquérir des connaissances en matière d'achat et de conservation des aliments,
- ✓ Découvrir les plaisirs de manger équilibré par une sensibilisation aux 5 sens.

Méthodes pédagogiques :

Différents supports pédagogiques sont utilisés : films, photo langage, exercices pratiques, permettant à chacun (en fonction de ses capacités) de s'exprimer et de s'appropriier le contenu de la formation.

- Répétition et (re)formulations
- Médiation cognitive

Intervenant :

Travailleur social (diplômé) éventuellement appuyé par un encadrant

Durée :

A déterminer avec l'établissement et les encadrants

Suivi / évaluation :

A déterminer avec l'établissement et les encadrants

Prix :

Sur devis. Nous contacter