

Formation "Savoir Senior Santé"

■ OBJECTIFS DE FORMATION

- 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

■ COMPÉTENCES TRAVAILLÉES EN FORMATION

A l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de :

- Favoriser le bien-être et le maintien à domicile des seniors en accompagnant les participants à apporter des messages de prévention et à responsabiliser la personne âgée dans la mesure du possible ;
- Savoir réaliser des repas et menus adaptés à l'état de santé d'une personne âgée ;
- Pouvoir proposer des gestes et exercices simples au quotidien et dans le milieu de vie de la personne âgée

**DURÉE 3 jours (21h) + 1
journée optionnelle**

Dates et lieux :

Sessions 2024 organisées à la
demande

Intervenants :

Professionnels du CoDES 05
experts en promotion de la santé

Public :

Professionnels de l'aide à
domicile, des établissements
d'hébergements, les services à
domicile, les associations
prenant en charge des personnes
âgées.

Prérequis :

Pas de prérequis



*Nos formations peuvent être, dans la
mesure du possible, accessibles aux
personnes en situation de handicap
Contactez en amont notre référent
handicap :
alexandre.nozzi@codes05.org*

Clôture des inscriptions :

30 jours avant le début de la
formation

Coût :

Non payante car financée par la
CARSAT Sud-Est

CoDES 05 - Comité Départemental d'Education pour la Santé des Hautes-Alpes

Siège : 6 Impasse de Bonne – 05000 GAP

04 92 53 58 72 – codes05@codes05.org – www.codes05.org

Association non assujettie à la TVA - SIRET 37766817300059 - APE/NAF 8899 B

Organisme de formation enregistré sous le n° 93 05 00 32 505 auprès du Préfet de la Région de Provence-Alpes-Côte d'Azur -

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

Le CoDES 05 est certifié Référentiel National Qualité / Qualiopi : 97241

Inscription en ligne : <https://www.codes05.org/>

■ 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

■ METHODES PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques (présentation power point, exemples d'outils, travaux de groupes, etc...).
- Utilisation de techniques d'animation et d'outils d'intervention permettant de faciliter les échanges de pratiques.
- Formation-action qui permettra aux stagiaires d'étudier leurs propres actions ou expériences afin d'en améliorer l'efficacité.
- Le formateur en fonction des besoins et du profil des stagiaires sélectionnera les moyens pédagogiques.
- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation et mise à disposition de documents supports à la suite de la formation.

■ SUIVI ET EVALUATION

Une feuille d'émargement sera signée en séance. A l'issue de la formation, une attestation de présence sera remise à la structure du/de la stagiaire et une attestation de formation à chaque participant.e.

Une appréciation des connaissances acquises sera réalisée pendant la formation, à l'aide de questions ou de mises en situations, afin de s'assurer de la compréhension et de l'appropriation des contenus par les stagiaires.

A la fin de la formation, les stagiaires évalueront l'atteinte des objectifs et la qualité de la formation.

CoDES 05 - Comité Départemental d'Education pour la Santé des Hautes-Alpes

Siège : 6 Impasse de Bonne – 05000 GAP

04 92 53 58 72 – codes05@codes05.org – www.codes05.org

Association non assujettie à la TVA - SIRET 37766817300059 - APE/NAF 8899 B

Organisme de formation enregistré sous le n° 93 05 00 32 505 auprès du Préfet de la Région de Provence-Alpes-Côte d'Azur -

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

Le CoDES 05 est certifié Référentiel National Qualité / Qualiopi : 97241

Inscription en ligne : <https://www.codes05.org/>