



Atelier Web : Ma Santé au Menu

Présenté par La Mutualité Française Sud

L'atelier est animé par une diététicienne-nutritionniste et un éducateur sportif diplômés

Description de l'atelier

Cet atelier de 6 séances d'1h00 (1 à 2 fois par semaine) permet d'évaluer les besoins en alimentation, de connaître les bases de l'équilibre alimentaire et la manière de se les approprier en fonction de ses goûts, ses valeurs, son budget et ses éventuelles pathologies. Essentiellement basé sur l'échange, chacun peut donner ses trucs et astuces aux autres participants dans la bienveillance et la bonne humeur !

Séance 1 : Introduction à l'équilibre alimentaire

Lors de cette première séance, l'intervenant et chaque participant se présentent. Ils expriment leurs attentes vis-à-vis de l'atelier et donnent leurs représentations vis-à-vis de l'équilibre alimentaire et son intérêt.

Séance 2 : Les repères du PNNS (partie 1)

Au cours de cette séance, la diététicienne présente les repères de consommation du Programme National Nutrition Santé et conseille les participants sur la manière d'adapter ces repères à chacun : selon leurs goûts, leurs pathologies, leur budget, et leurs autres éventuelles contraintes.

4 groupes d'aliments seront abordés dans cette première partie : les fruits et légumes, les féculents, les produits laitiers et les protéines.

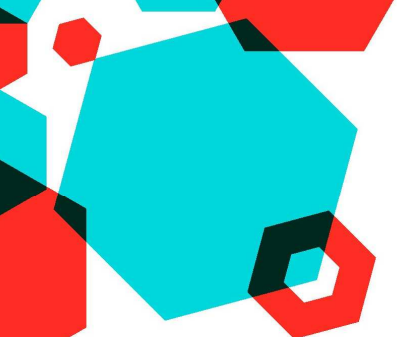
Séance 3 : Les repères du PNNS (partie 2)

Au cours de cette séance, la diététicienne présente la suite des repères de consommation du Programme National Nutrition Santé et conseille les participants sur la manière d'adapter ces repères à chacun : selon leurs goûts, leurs pathologies, leur budget, et leurs autres éventuelles contraintes.

4 groupes d'aliments seront abordés dans cette deuxième partie : les matières grasses, les produits sucrés, les produits salés et les boissons.

Séance 4 : Les étiquettes alimentaires

La lecture des étiquettes alimentaires est au cœur de cette séance : ingrédients, valeurs nutritionnelles, origines, labels, dates de péremption, etc. La diététicienne explique tout ce qu'il faut savoir pour choisir ses produits parmi la multitude de choix disponibles en magasin.



Séance 5 : l'activité physique

Un éducateur sportif présente les bienfaits d'une activité physique régulière et conseille sur les manières d'y parvenir en fonction de son emploi du temps, de ses sensibilités, et aussi de ses préférences !

Séance 6 : Synthèse et bilan de l'atelier

Cette séance a pour but d'établir un bilan des différentes informations abordées lors des 5 séances précédentes. Chaque participant peut donner ses impressions, et pourquoi pas, s'il en ressent l'envie et/ou le besoin, se fixer des premiers objectifs de modifications nutritionnelles pour optimiser sa santé !

Un questionnaire d'évaluation est rempli en lien par les participants pour évaluer l'atelier.

Le support web

L'atelier peut avoir lieu sur 2 plateformes de visio : HappyVisio ou Zoom

Dans les 2 cas, le support est entièrement gratuit pour les séniors, ils accéderont à la plateforme en cliquant sur un lien internet.

Si l'atelier a lieu sur HappyVisio, le sénior devra se créer un compte en donnant le code partenaire donné par votre référent Mutualité (selon votre département HAPPY04, HAPPY05, CD06, HAPPY13, HAPPY83 ou HAPPY84)

Les caméras et micro de chaque participant et de l'intervenant sont activés et tout le monde peut voir et entendre les autres membres du groupe.

Le rôle du partenaire

La Mutualité Française Sud compte sur le partenaire pour

- Mobiliser un groupe de 6 séniors motivés pour participer à l'intégralité des 6 séances et s'assurer qu'ils disposent d'une connexion haut débit et d'un équipement adapté.
- Faire remplir aux participants une fiche d'inscription et la fiche d'autorisation de droits à l'image et les remettre à la Mutualité Française Sud (mail ou courrier)
- Transmettre aux séniors inscrits le ou les lien(s) internet pour qu'ils se connectent à chaque séance de l'atelier.