



# Promotion d'une alimentation équilibrée et prévention de la dénutrition

## Public cible :

Personnes âgées habitant en résidences autonomie ou fréquentant les foyers-restaurants

## Objectif(s) de l'activité :

- Informer des bienfaits d'une alimentation équilibrée,
- Stimuler les capacités sensorielles et cognitives afin d'éveiller l'appétit et de prévenir la dénutrition,
- Former les personnels qui encadreront ces ateliers en complément de ceux organisés par la diététicienne.

## Description de l'activité (et modalités d'inclusion et de participation) :

Information et accompagnement des seniors sur la nécessité d'une alimentation suffisante quels que soient les problèmes de santé pour éviter la dénutrition.

Associer l'alimentation avec le plaisir.

Donner des techniques simples de respiration et d'auto massage pour faciliter la digestion.

Utilisation des récoltes du potager de la résidence autonomie pour faire des ateliers cuisine dont les plats seront dégustés au foyer-restaurant les Séquoias qui se trouve dans les locaux de la résidence autonomie et qui est ouvert à tous les seniors de la ville.

## Nom du responsable de la résidence autonomie

Odile MARTIN, directrice

## Coordonnées du contact

seniors@ville-gradignan.fr  
05 56 89 15 03

## Nom du référent de l'activité

Sandrine VIGUIER, animatrice



Les caisses de retraite et Santé publique France aident les personnes âgées à bien vivre leur âge



## Moyens

**Budget total de l'action à titre indicatif:** 4 500,00 €

**Subvention(s) obtenue(s):** 4 000,00 €

**Partenaires financiers:**

Centre Ressource seniors EHPAD « Les Fontaines de Monjous ».

**Intervenants:**

- Diététicienne sophrothérapeute,
- Cuisine centrale de la ville,
- Animatrice de la résidence autonomie.

## Modalités de mise en œuvre

**Lieu de l'activité:** Résidence autonomie Les Séquoias

**Type de communication pour annoncer/valoriser l'activité:**

Une information a été faite aux résident-e-s et une présentation de l'action fin novembre 2018 a réuni les seniors intéressés et les intervenants sous la forme d'une réunion d'information générale sur la nutrition avec inscription aux ateliers.

**Durée de l'activité:**

- Ateliers avec sophrothérapeute : Projet de 2 séances par mois d'environ 1h sur 5 mois : de février à juin 2019 et de septembre 2019 à janvier 2020 (8 personnes maximum par atelier)
- Ateliers cuisine : en fonction de la saisonnalité car cuisine avec produits du jardin de la résidence : 2/3 ateliers cuisine par saison de récolte.

**Niveau d'intervention géographique de l'activité:** Ville de Gradignan (Gironde).

**Nombre de participants:** 16 personnes sur l'année de la résidence minimum et ouverture aux personnes âgées du centre ressources.

**Temps de préparation de l'activité:** Le temps de préparation pour la diététicienne est compris dans sa prestation.

## Indicateurs d'évaluation

**Niveau de satisfaction des participants:** Activité qui n'a pas encore débutée

**Outils mis en place pour évaluer:** Questionnaire de satisfaction

## Bénéfices et points forts de l'activité

Après une constatation d'un manque d'appétit de certains seniors en foyer-restaurant, notamment les plus âgés, il a été décidé d'engager une action sur la dénutrition. Un premier partenariat avec le Centre Ressource seniors de l'EHPAD Les Fontaines de Monjous avait amené une prise de conscience chez les seniors, mais il convient d'engager une action plus pérenne pour les soutenir dans la durée et donner des clés pour retrouver le plaisir de manger.

## Points de vigilance pour la mise en œuvre

Allier la nutrition aux maux ressentis lors de la digestion pour retrouver du plaisir et du bien-être.

## Informations complémentaires

Création d'un partenariat avec les structures existantes sur la ville et travaillant sur la restauration et la nutrition.