

Formation adaptée



Permettre aux ouvriers d'ESAT et EA de mieux gérer leur quotidien – Faire du lien entre les concepts d'alimentation, de bien-être, santé, et relations sociales.

PUBLIC & PRÉREQUIS

- ✓ Ouvriers en ESAT ou en EA
- ✓ Sans prérequis

PROFIL DES INTERVENANTS

- ✓ Diététicienne

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- ✓ Matériel de vidéo projection
- ✓ Ordinateur portable avec connexion internet
- ✓ Jeu de société pédagogique homologué PNNS, utilisé tout au long de la formation et remis à l'établissement à l'issue de la session



MODALITÉS DE VALIDATION

- ✓ Une attestation de formation sera délivrée à l'issue de la formation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Aborder l'équilibre alimentaire
- ✓ Faire le lien entre activité physique et alimentation équilibrée
- ✓ Construire des "ponts" entre l'équilibre alimentaire, la mobilisation du corps, et les gestes pratiques autour de l'hygiène corporelle
- ✓ Faciliter l'insertion sociale comme tout citoyen

PROGRAMME DE FORMATION

- ✓ **Module 1 : L'équilibre alimentaire et l'entretien de son corps**
 - Les bienfaits de l'activité physique et d'une alimentation équilibrée
- ✓ **Module 2 : Responsabiliser et favoriser l'insertion sociale**
 - Les gestes utiles au quotidien
 - L'aspect convivial de la cuisine
 - L'image de soi positive
- ✓ **Module 3 : Lier les différents domaines pour un "mieux vivre" au long cours**
 - Mobilisation des connaissances
 - Conseils et repères pour favoriser l'autonomie des personnes dans la durée

Coût	Dates - Durée	Participants	Lieu	Contact
880 € par jour avec le jeu	3 jours	10 personnes	Intra établissement ou ESAT Pessac Magellan	bmformation@adapei33.com Tél. 05 56 02 31 73 Thierry Dumora - 06 12 23 47 82 9 rue Claude Chappe - 33600 Pessac