



L'ATELIER BIEN DANS SON ASSIETTE

1. Un atelier pour « y prendre goût »

A. Le contenu de l'atelier

Cet atelier a pour enjeu de contribuer à une alimentation équilibrée et fournit des conseils et techniques pour adopter les bons comportements en tenant compte du budget. Les seniors participent également à une expérience gustative (goût et sens) et cuisinent ensemble pour gagner en confiance.

Cet atelier a pour objectifs principaux de :

- sensibiliser les seniors aux bienfaits sur la santé d'une alimentation équilibrée,
- informer les personnes retraitées des notions en nutrition nécessaires pour mettre en place des comportements adéquats à une alimentation saine,
- créer du lien social de façon durable sur les territoires,
- rompre l'isolement.

B. Un contenu adapté et adaptable à tous types de public

Il est attendu des partenaires opérateurs du réseau du Prif qu'ils soient en mesure d'adapter le format et le contenu des ateliers à toutes les situations rencontrées. Ainsi, l'atelier peut être déployé en présentiel, en visioconférence ou en audio. Le contenu et la durée de l'action doivent être adaptés en fonction du format selon les préconisations formulées dans le tableau ci-dessous.

Atelier présentiel et Atelier mixte (panachage présentiel et distanciel)	Atelier en visio conférence	Atelier en audio conférence
12-15 participants	6-8 participants	6 participants
Une conférence débat pluridisciplinaire (1h30)		
Objectif : présenter le Parcours prévention du Prif et sensibiliser un large public à sa dimension multifactorielle.		
5 séances d'atelier de deux à trois heures comportant les apprentissages suivants :	5 séances d'atelier jusqu'au 1h30 comportant les apprentissages suivants :	5 séances d'atelier jusqu'au 1h comportant les apprentissages suivants :



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



1. Bien être à table pour vivre mieux (1-2 heures selon le format)

Les bénéfices à maintenir une alimentation équilibrée en termes de bien-être et de santé.

- Cette séance permettra aux participants de réfléchir aux bienfaits de l'alimentation autour de situations pratiques et interactives.
- Remise d'un questionnaire initial, concernant l'identité, le profil, les attentes et les comportements alimentaires.

2. Rester en forme (1-2 heures selon le format)

Des conseils pratiques pour garder un poids de forme et rester actif

- Sur un mode ludique, cette séance donne des conseils nutritionnels pour rester en forme sans s'engager dans le cercle vicieux des régimes

3. Faire ses courses sans se ruiner (1-2 heures selon le format)

Des astuces pour lire les étiquettes et choisir des aliments d'un bon rapport qualité/prix

- Cette séance permet aux participants de connaître toutes les astuces pour choisir des produits alimentaires d'un bon rapport qualité/prix et une alimentation de haute valeur nutritionnelle.

4. Aiguiser ses papilles (1-2 heures selon le format)

Une expérience gustative pour découvrir une palette de plaisirs sensoriels

- Cette séance permet à travers quelques aliments de saison de prendre conscience des sensations gustatives et corporelles induites par la dégustation. Une façon plaisante et conviviale de revisiter l'acte alimentaire et d'exprimer ses sensations.

5. Mettre la main à la pâte (1-3 heures selon le format)

Une rencontre ou un échange convivial autour d'une recette à réaliser ensemble

- Cette activité « cuisine » se déroule sur trois heures en présentiel. Elle est organisée de façon optionnelle en fonction des possibilités de chaque lieu accueillant le programme en respectant les règles d'hygiène et de sécurité alimentaire. Elle permet aux seniors de mettre la main à la pâte en proposant d'élaborer ensemble un plat facilement reproductible à domicile pour allier variété, goût et équilibre nutritionnel. En distanciel, elle est l'occasion d'échanger et de partager une recette qui reprend les apprentissages de l'atelier en y alliant plaisir et budget raisonnable.
- Au format distanciel, il s'agit d'un échange autour des recettes que proposent les participants. Cet échange permet de revenir sur les différents enseignements de l'atelier en privilégiant une animation participative et conviviale.

2. Modalités de programmation de l'atelier



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



Le formulaire de candidature joint (**Annexe**) comporte le tableau permettant à chaque structure d'indiquer combien d'ateliers présentiels, distanciels ou mixtes elle s'engage à mettre en place, animer et évaluer en Île-de-France en répondant au cahier des charges et notamment à la vision départementalisée de la programmation qu'il prévoit.

3. Formation préconisée pour les animateurs de l'atelier Bien dans son assiette

En complément des précisions du Cahier des charges, et selon les termes du [référentiel national inter-régime des actions collectives de prévention de la thématique « Nutrition »](#), il convient de s'assurer de la qualification ou de l'aptitude de l'animateur pour intervenir auprès d'un public senior. L'animateur devra notamment :

- posséder des aptitudes à animer des groupes (pratiques pédagogiques, mises en situation),
- avoir une connaissance de la spécificité du public senior,
- être en capacité de recueillir les éléments permettant de réaliser une évaluation de l'action.

Par ailleurs, la structure devra garantir qu'elle est en capacité d'appuyer et de cadrer les intervenants des ateliers via un processus de recrutement clair ainsi qu'un dispositif de suivi, de formation continue et d'outillage des formateurs.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans

