



Rapport annuel 2018

Table des matières

Table des images	2
2018, une année de mise en réseau	3
A. Axe Ecole	4
1. Activités en collaboration avec la Haute école pédagogique du Valais	4
2. Refonte du site internet de la fondation Senso5	6
3. Activités et événements en collaboration avec le Centre Alimentation et Mouvement.....	7
B. Promotion de l'eau petite enfance.....	8
1. Outil pour les UAPE	8
C. Promotion de l'eau dans les écoles primaires	9
1. Suivi des activités	9
D. Axe Séniors	9
1. Projet « Alimentation, autonomie et qualité de vie chez les Séniors » - 2018	9
2. Projet « Alimentation, autonomie et qualité de vie chez les Séniors » - suite du projet	12
E. Divers	13

Table des images

Images 1-2 – Brochure dénutrition et déshydratation des séniors	10
---	----

2018, une année de mise en réseau

L'année 2018 fut une année clef pour le développement du réseau de la fondation Senso5. Dans le cadre de ses projets, la fondation s'est rapprochée à la fois de ses partenaires au sein de Promotion Santé Valais et de ses partenaires du terrain.

La portée des activités de la fondation Senso5 a pu ainsi s'intensifier et les trois principaux axes d'action ont pu se fortifier : axe Ecole, axe Séniors et axe Ville de Sion.

Nos projets en 2018

-  Coordination avec les partenaires (HEP-VS et Service de l'enseignement) des formations, du développement des outils didactiques Senso5 et des interventions ponctuelles dans les écoles dans le cadre de projet d'établissement ou de journée santé.
-  Promotion de l'eau de boisson en collaboration avec la ville de Sion auprès de la petite enfance et d'écoles primaires.
-  Image de soi, alimentation et mouvement à l'adolescence.
-  Alimentation, autonomie et qualité de vie chez les séniors.

Historique

La fondation Senso5 est une fondation d'utilité publique, à but non lucratif et créée en 2012. Déjà entre 2003-2005, des outils pédagogiques intitulés "5 sens pour apprendre" introduisaient une nouvelle voie en matière de promotion de la santé, par la mise en place d'une démarche innovante, sensorielle où le plaisir était tout comme maintenant au centre des apprentissages et de l'acte de manger.

Aujourd'hui, la fondation est toujours active en promotion de la santé, plus particulièrement dans le domaine de l'approche sensorielle de l'alimentation. La fondation Senso5 est un partenaire reconnu du Canton du Valais. Elle élabore et diffuse des moyens didactiques d'éducation à l'alimentation destinés aux écoles primaires du canton.

La diffusion de ces moyens correspond également à un objectif du programme cantonal pour un poids corporel sain. Senso5 est membre de différents réseaux suisses et européens actifs en promotion de la santé.

Nos partenaires principaux

-  Promotion Santé Valais
-  Promotion Santé Suisse
-  Ville de Sion
-  HEP-Valais
-  Service de l'enseignement du canton du Valais
-  Centre alimentation et mouvement
-  Fourchette verte Valais
-  Loterie romande
-  Fondation SV
-  Groupement des Centres médico-sociaux

Bilan 2018

A. Axe Ecole

1. Activités en collaboration avec la Haute école pédagogique du Valais

Création d'un « groupe de travail Ecole et Alimentation »

Le groupe de travail composé de partenaires de la HEP-VS et du Service de l'enseignement s'est réuni quatre fois en 2018. Son but est d'assurer une cohésion entre les institutions et les outils didactiques Senso5. Il a permis la coordination des dossiers suivants :

- Cohérence entre les offres formations proposées : interventions ponctuelles, cours en établissement, formation pour enseignant.e.s formateur.trice.s F3, formation continue F2, interventions ponctuelles en formation initiale des enseignant.e-s, cours à option « Education à l'alimentation » (cycles 1 et 2)
- Réflexion avec le Haut-Valais pour l'adaptation ou non des outils au Lehrplan 21,
- Analyse des besoins des enseignant.e-s en matière d'éducation à l'alimentations

Collaboration dans le cadre de la formation continue des enseignant.e-s

Les modalités de collaboration pour les interventions ponctuelles et les interventions en établissement ont été redéfinies et communiquées aux écoles via le service de l'enseignement (cf flyers en annexe 1 et 2).

Deux cours de formation continue en établissement (cycles 1,2 et 3), animées par les animatrices pédagogiques et la didacticienne, à Veyras (2 mars) et Troistorrents (19 avril), de 3 ateliers choisis parmi les 4 proposés:

- "Vivre une activité Senso5 en transversalité,
- "Avoir du plaisir en créant des mets simples et faciles qui seront dégustés à l'apéro ;
- "Inventorier des idées d'activités reliant alimentation et différentes disciplines".
- « Rafraichir ses connaissances en nutrition

Quatre animations ponctuelles, animées par les animatrices pédagogiques auprès des élèves des écoles de Martigny suivies d'une activité Senso5 mise en place en classe

Un cours de formation continue pour les enseignantes d'économie familiale du cycle d'orientation de Saint-Guérin est prévue en mars 2019. Cette approche de « l'environnement alimentaire » a pour but de montrer, en se déplaçant dans le quartier de son école, comment appréhender de manière subjective et objective son environnement alimentaire extra familial et extrascolaire. Parmi les nombreux facteurs qui influencent le comportement alimentaire, l'environnement alimentaire est souvent oublié.

Travail préparatoire pour la création d'une formation F3 (enseignant.e.s formateur.trice.s) et F2 (corps enseignant valaisan) : ingénierie, intervenants, stratégie, recherche et sélection des enseignant.e.s formateur.trice.s en collaboration avec la HEP-VS

En 2018, il y a eu un travail important pour mettre sur place la formation F3 ; ce travail a constitué notamment en : demande de financement, budget, élaboration du programme, du cahier des charges des enseignant.e.s formateur.trice.s.

Le programme de formation pour les enseignant.e.s F3 et F2 est validé par la HEP et le service de l'enseignement. Cette formation a pour but de s'approprier les concepts et enjeux de l'éducation à l'alimentation (nutritionnelle) à l'école et d'approfondir les connaissances des moyens didactiques Senso5.

Courant printemps 2019, une première formation sera destinée aux futurs enseignant.e.s formateur.trice.s Senso5 et aux répondants cantonaux Senso5 en vue d'un transfert des moyens didactiques Senso5 dans les cantons. Une seconde formation en août 2019 sera destinée aux enseignant.e.s généralistes valaisan.ane.s en formation continue non obligatoire.

Interventions ponctuelles en formation initiale des enseignant.e.s à la HEP-VS

Deux interventions ont été effectuées avec les étudiant.e.s de 1^{ère} année de la HEP, le 17 janvier 2018 à Loèche et le 1^{er} octobre 2018 à Saint-Maurice.

Les objectifs de cette intervention étaient de :

- Découvrir la pluralité des savoirs nécessaires à comprendre l'alimentation
- Présenter l'approche sensorielle comme fondement du matériel didactique Senso5 à travers une mise en situation
- Identifier les ressources pour l'utilisation du matériel didactiques Senso5 : fiches, site internet, matériel, aliments périssables

Haut-Valais

Le Haut-Valais est en cours de positionnement sur la suite à donner aux outils Senso5 et pour la participation à un groupe de travail pour leur adaptation au Lehrplan 21.

Analyse des besoins du terrain

Afin de cerner les besoins du terrain une évaluation a été proposée par la HEP-VS au service de l'enseignement qui a finalement décidé de ne pas la réaliser. Quelques données seront récoltées via les visites des inspecteurs dans les classes et celles des animatrices pédagogiques.

Coordination hors canton du Valais

Guides et conventions

Un « Guide et conditions d'implantation du matériel didactique Senso5 pour les cantons » a été élaboré. Ce document s'adresse à tout canton intéressé à utiliser le matériel didactique Senso5 comme moyen d'enseignement complémentaire pour l'éducation nutritionnelle et les aspects liés à l'alimentation aux cycles 1 et 2. Il a pour objectifs de présenter les modalités de collaboration, les étapes pour l'introduction et la diffusion du matériel didactique Senso5 dans le canton (formation des enseignant.e.s, mise à jour, adaptation éventuelle de fiches au contexte du canton).

Conventions

Deux conventions ont été signées, avec les cantons de Genève et Fribourg. Deux groupes de travail sont prévus pour l'adaptation des moyens pédagogiques Senso5 (cycle 2 en français et cycle 1 en allemand).

Offre de formation continue pour la HEP-BEJUNE en collaboration avec la HEP-VS

Cette formation sera destinée aux enseignant.e.s généralistes et a pour but l'appropriation de concepts de l'éducation à l'alimentation (nutritionnelle) à l'école. Elle offre aux enseignant.e.s, à travers des mises en situation pratiques, la possibilité de :

- Approfondir leurs connaissances en approche sensorielle de l'alimentation tout en tenant compte des spécificités du développement du comportement alimentaire de l'enfant.
- Poser un regard critique sur les enjeux de l'alimentation aujourd'hui et identifier les savoirs utiles pour les comprendre.

Personnes ressources Senso5

Coordination pour l'engagement sous mandat d'un pool de personnes ressources Senso5. Les modalités de collaborations ont été définies et approuvées par la HEP-VS. Suite à la diffusion d'une annonce, le processus de recrutement est en cours, en fin d'année 2018.

2. Refonte du site internet de la fondation Senso5

La fondation Senso5 a finalisé en 2018 la refonte totale de son site internet. Cette refonte permet de mettre en valeur le travail réalisé par la fondation et répondre aux attentes des utilisateurs en termes de dynamisme et de facilité de navigation.

3. Activités et événements en collaboration avec le Centre Alimentation et Mouvement

Ecole

Fête du goût 20 septembre 2018 « La montagne dans l'assiette » - Journée des enfants

Comme les années précédentes, la fondation Senso5 a collaboré avec le comité de la fête du goût, Fourchette Verte et le Centre alimentation et mouvement pour l'organisation et l'animation de la journée des enfants de la Fête du Goût. Cette journée a eu lieu le jeudi 20 septembre 2018.

Cette année le thème de la fête du goût était « La montagne dans votre assiette ». Environ 170 enfants de 5H et 6H venant de différentes écoles de Sion, de Bramois, Ayent et Grimisuat ont participé à cette journée. En plus des partenaires de Promotion Santé Valais qui ont tenu un stand, l'office de tourisme d'Anzère a tenu un stand de découverte autour des oiseaux de montagne et un stand axé sur la découverte des herbes aromatiques a été tenu par Mme Aline Battiaz. De plus, l'association du pain de seigle valaisan y a tenu une boulangerie mobile.

A travers les différents stands, les enfants ont pu notamment déguster divers fromages, de la soupe aux orties, ont appris comment se faisait la fabrication du fromage, ont reçu un pain de seigle, et ont bricolé leur propre niche à oiseaux. Les objectifs du stand de Senso5 étaient de solliciter les sens pour découvrir des odeurs, des sons, des objets et des saveurs en lien avec la montagne et plus précisément avec le fromage de montagne.

Réalisation de deux activités pédagogiques autour de l'image de soi

En collaboration avec la HEP-VS, la fondation Senso5 finalise deux activités pédagogiques traitant des aspects de l'image de soi à destination des enseignant.e.s des écoles primaires. Ces activités seront testées courant 2019 dans deux écoles. Ces activités pourront être proposées à d'autres établissements scolaires (hors programme Senso5).

Interventions les 23 février et 2 mars 2018 à l'Abbaye de Saint-Maurice

Six ateliers de 45 minutes sont animés auprès de 240 élèves dans le cadre de deux journées de promotion de la Santé

Les buts de ces interventions sont de prendre conscience des différents facteurs qui influencent l'acte de manger et de discuter des idées reçues sur l'alimentation.

Intervention le 8 mars 2018 au Collège de la Tuilerie de St Maurice

Dans le cadre de la journée Sport et Santé, deux ateliers pratiques sur le thème des 5 sens sont animés. Ils consistent en la création d'un thé-froid maison après avoir expérimenté les 5 sens. Environ 18 élèves ont participé à chaque atelier.

Intervention 12 avril 2018 au Lycée Collège des Creusets à Sion

Deux ateliers de 90 minutes sont animés auprès de 50 élèves de 2^{ème} année.

Une première activité a pour but de prendre conscience des différents facteurs qui influencent l'acte de manger et de discuter des idées reçues, puis une seconde du rôle des 5 sens dans la dégustation.

Intervention le 14 août 2018 à la journée d'accueil des apprentis de l'Etat du Valais à l'Ecole de d'agriculture du Valais

En collaboration avec Fourchette Verte Valais, la fondation Senso5 a animé un atelier intitulé « Budget maîtrisé, mangé futé pour se sentir bien ». Le but était de sensibiliser les jeunes à leur nouvelle étape de vie et qu'ils prennent conscience de la prise d'autonomie qui en découle dans la gestion de leur temps de midi que ce soit en terme de choix d'activités, choix de nourriture, avec qui, quel budget, etc.

Le retour a été positif que ce soit de la part des participants et des organisateurs de la journée.

Tout-public – collaboration avec le programme MOICMOI www.moicmoi.ch

« Embrace » 27 septembre 2018

Collaboration dans le cadre de la projection du documentaire « Embrace » au cinéma de Sion: organisation et promotion de cet événement qui a rencontré un réel succès : environ 300 personnes ont pu assister à la projection gratuite du documentaire en avant-première.

Atelier cantonal MOICMOI 14 novembre 2018

Collaboration dans le cadre de la mise sur pied et de de l'organisation de l'atelier cantonal sur « l'image corporelle à tous les âges de la vie » à la HES-SO, destiné aux professionnels.

Animation de deux ateliers présentant le programme MOICMOI qui participe à faire reconnaître l'influence des modèles de beauté et vise à renforcer les compétences de vie, à travers la thématique de l'image corporelle.

Création et animation de la page Facebook « Fourchette-Baskets »

cf. E. Divers

B. Promotion de l'eau petite enfance

1. Outil pour les UAPE

En collaboration avec Fourchette Verte Valais et la HEP-VS, la Fondation Senso5, a complété et revu son outil de promotion de l'eau pour les UAPE débuté en 2017. Cet outil a été testé en 2018 (dans les crèches/UAPE Croquelune et Pouponnières). Il sera alors adapté en fin 2018, début 2019 sur la base de l'évaluation faite de cet outil. Les différents supports pourront alors être diffusés dès 2019 dans les crèches et UAPE de la ville de Sion

A travers cet atelier, il s'agit de privilégier un enseignement ludique et mettre en place une situation dans laquelle les enfants de la crèche/UAPE sont amenés à explorer l'eau et quelques-unes de ses propriétés.

L'enfant développe ainsi l'utilisation des 5 sens afin de développer une attitude de dégustateur curieux. La familiarisation avec l'eau sous plusieurs formes est utile pour enrichir le répertoire alimentaire de l'enfant.

A travers différentes expériences, l'enfant apprend à agir et s'exprimer avec son corps. Il met des mots sur ses actions, ses gestes et ses mouvements.

En complément à cet atelier, un poster est en cours de création comprenant notamment des propositions pour aromatiser de manière naturelle l'eau par saison. Ce poster servira comme complément à l'atelier.

C. Promotion de l'eau dans les écoles primaires

1. Suivi des activités

Le projet pilote d'implantation de points d'eau afin de valoriser la consommation d'eau s'est poursuivi. Trois nouvelles fontaines seront installées par l'ESR (Energie Sion Région) aux centres scolaires Collines, Châteauneuf et Bramois durant le courant octobre.

Le centre scolaire de Platta a pu tester une nouvelle activité intitulée « L'eau et la vie ». Selon les feedbacks des enseignant·e·s : la nouvelle activité est en cours de révision. L'objectif est de créer une cohérence pédagogique entre ces fiches et de se rapprocher des exigences du PER. Pour la fin 2018, la fiche « L'eau et la vie » ainsi que la précédente seront revues par la HEP-VS. Deux nouvelles fiches seront également créées en 2019 avec un axe sur la fontaine et non pas sur l'eau en général.

En résumé :

- L'eau dans tous ses états – cette fiche sera revue pour fin 2018 et pourra être déployée en 2019 dans tous les centres scolaires équipés
- L'eau pour la vie - *idem*
- Une fontaine à l'école – cette fiche sera développée et testée en 2019
- Les fontaines autrefois et aujourd'hui – sera développée en 2019
- Des fontaines seront installées dans de nouveaux établissements scolaires – selon les possibilités de l'ESR

D. Axe Séniors

1. Projet « Alimentation, autonomie et qualité de vie chez les Séniors » - 2018

Pour rappel, l'objectif général du projet est d'améliorer l'alimentation des séniors afin de couvrir leurs besoins (promotion de la santé) en tenant compte du plaisir de manger et du degré de délégation des repas. Ce projet est soutenu par Promotion Santé Suisse, Promotion Santé Valais, SV Fondation, Loterie Romande et la Ville de Sion. Les actions réalisées et en cours de réalisation pour 2018 sont listées ci-dessous.

Test et adaptation de l'outil des 5 sens

Un test de l'outil des 5 sens a été réalisé auprès du public des proches-aidants. Ce test a permis l'adaptation/finalisation de l'outil et du questionnaire, réorienté pour le public des proches aidants. Cet outil a été mis en ligne sur le site de la fondation Senso5. Une communication des informations sur cet outil auprès de l'association des proches-aidants et sur la page « Fourchette-Baskets » a été déjà réalisé pour commencer à mettre en valeur cet outil. La création d'une stratégie de communication et d'un plan média pour le projet en 2018 permettra de donner l'orientation au sujet de la diffusion de cet outil dans un plus large réseau.

Réalisation de l'outil dénutrition/déshydratation des séniors

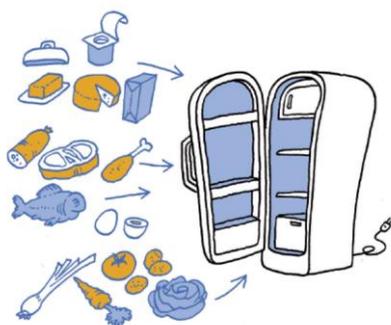
En collaboration avec le CMS de Sion, la fondation Senso5 a développé l'outil de prévention/promotion de la santé avec pour thématique la dénutrition/déshydratation des séniors. Cet outil prendra la forme d'une brochure à destination à la fois des séniors et des proches-aidants présentant des conseils pratiques à appliquer pour plus de plaisir dans l'assiette.

Cet outil sera validé par des professionnels de différents domaines autour des thématiques du projet : Pro Senectute, CMS de Sion, médecin-nutritionniste, cuisinier, professeure en marketing etc.

Cet outil qui sera finalisé en 2019, sera imprimé pour diffusion dans le réseau, selon le plan de communication en cours de développement.

Au moins 3 types de produits frais différents

- Produits laitiers (lait, crème, beurre, yaourt)
- Fromage
- Viande/poisson
- Œufs
- Fruits et légumes



FAVORISEZ

- L'installation d'une table avec des chaises au milieu de la pièce, pour s'asseoir au besoin
- Le champ libre autour de la table
- Le rangement des ustensiles de cuisine à sa hauteur
- Les ustensiles les moins utilisés sont rangés dans les tiroirs les moins accessibles Un éclairage adapté pour limiter les risques d'accidents



Images 1-2 – Brochure dénutrition et déshydratation des séniors

Création d'une formation sur la dénutrition et déshydratation des séniors à destination des CMS

En collaboration avec le cabinet de Nutrition et Diététique (CND) et le CMS de Martigny, la fondation Senso5 a développé une formation au sujet de la dénutrition des séniors. Cette formation co-animée par le CND et Senso5 sera donnée en début 2019 dans un CMS pilote, puis dans d'autres établissements par la suite.

Il était souhaité d'intervenir dans le CMS de Sion en début 2019. Plusieurs réunions et démarches ont été réalisées dans ce sens. Par manque de disponibilités en termes de jour de formation du CMS de

Sion, il a été décidé de reporter cette formation en automne 2019. De par les exigences du PAC 60+ et de Promotion Santé Suisse en termes de livrables, c'est le CMS de Martigny qui servira de site pilote pour cette formation dans le premier trimestre 2019.

Objectifs de la formation :

- Améliorer la prévention de la dénutrition et favoriser le maintien de la personne âgée à domicile.
- Acquérir des connaissances théoriques spécifiques sur l'alimentation de la personne âgée et valoriser les outils de dépistage développés par Senso5.
- Rechercher ensemble des solutions pratiques et réalistes que les participants puissent mettre rapidement en application.

Demande de soutien à destination de la loterie romande

Une demande de soutien a été réalisée à la loterie romande dans le cadre du projet sénior. Cette demande qui a été acceptée permettra notamment de la réalisation de 15 capsules vidéo relayant les messages de santé du projet. Ces capsules vidéo d'une durée de 3-4 minutes seront relayées sur les réseaux sociaux, le site internet de la fondation Senso5 et pourront faire l'objet de diffusion plus large et d'utilisation dans le cadre de formations.

Outil organisation de la cuisine et des courses – finalisation 2019

Avec la collaboration d'un cuisinier en diététique travaillant dans un EMS valaisan, une réflexion autour de l'autonomie en cuisine est menée. Les mesures qui découleront de cette réflexion auront pour but de faciliter la gestion des courses et de la préparation des repas. En effet, plus les seniors gardent une autonomie alimentaire, plus le plaisir de manger est présent et ainsi les risques de dénutrition diminuent.

Formation HES SI 1ère BSc

Cette formation a eu lieu le 31 octobre 2018 à la HES Santé de Sion. Les thèmes abordés lors des trois périodes de 45 minutes de la formation étaient autour de l'alimentation des aînés. Cette formation a réuni 85 étudiant.e.s en 1^{ère} année BSc soins infirmiers.

Cette formation a été composée et donnée par Fabienne Bochatay Morel et Pauline Solioz.

Elle s'inscrit dans le cadre d'une collaboration entre la HES filière Soins infirmiers de Sion, la Plateforme 60+ et la fondation Senso5. Cette formation fait également un lien avec projet « Alimentation, autonomie, qualité de vie chez les seniors », mesure appartenant au Plan d'Action Cantonal Plateforme 60+ et soutenu notamment par la ville de Sion.

Objectifs de formation :

- Connaître les principes de l'alimentation des aînés et les besoins liés à l'âge
- Comprendre l'impact du vieillissement sur l'alimentation des aînés
- Etre capable de citer les principaux facteurs de risques et conséquences de la dénutrition
- Reconnaître les différents types de dépistage de l'état nutritionnel
- Etre capable de citer des pistes d'action que peut mettre en place un(e) infirmier(ère) en cas de risque de dénutrition

L'évaluation du module par les étudiant.e.s (à la fin du semestre) ainsi que les résultats des examens, permettront d'affiner la présentation en cas de reconduction de cette formation en 2019.

2. Projet « Alimentation, autonomie et qualité de vie chez les Séniors » - suite du projet

Premier trimestre 2019 - Formation sur la dénutrition et déshydratation des séniors au CMS de Martigny

En collaboration avec le cabinet de Nutrition et Diététique (CND), la fondation Senso5 donnera la première formation sur la dénutrition et déshydratation des séniors en début 2019. Suite à cette formation et à l'évaluation, la formation sera adaptée et finalisée afin d'être donnée dans d'autres CMS : Sion et autres CMS du Valais.

Février 2019 - Formation « alimentation et mouvement de la personne âgée »

La fondation Senso5 interviendra également dans le cadre de la formation « alimentation et mouvement de la personne âgée » en février 2019, à l'IUKB de Bramois. Elle y donnera une conférence et un atelier pratique à reproduire quatre fois.

Cette formation sera destinée aux infirmiers, ASSC, cuisiniers, cuisiniers en diététique, physiothérapeutes, diététiciens et toute personne intéressée impliquée au sein d'institutions extrahospitalières (EMS, CMS, indépendant-e-s, etc.). 60-80 participants sont attendus.

Mai 2019 – Formation dans le cadre du CAS les essentiels gériatriques

Un nouveau CAS a été mis en place par la HES Santé de Sion. Il s'agit de 6 journées de cours sur différents sujets autour de la gérontologie et de la gériatrie. La fondation Senso5 anime une demie journée de cours autour de l'alimentation de la personne âgée et du dépistage de la dénutrition. Une quinzaine d'infirmier.ère.s participeront à ce CAS.

Mai et Juin 2019 - Programme cantonal fribourgeois "Je mange bien, je bouge bien"

En mai et en juin 2019, La fondation Senso5 participera au programme cantonal fribourgeois "Je mange bien, je bouge bien" dont le but est une formation/sensibilisation du personnel soignant sur la thématique Alimentation des seniors. Avec une cinquantaine de participant.e.s prévue sur chaque demie journée, la fondation animera deux fois un atelier de 45 minutes sur le thème du déclin sensoriel.

Juin 2019 - Formation à l'ORTRA Valais

La fondation Senso5 interviendra dans le cadre d'un module de formation continue d'une journée entière sur l'alimentation, dénutrition et déshydratation des séniors. Cette formation sera à destination des assistant.e.s en soin et santé communautaire. Environ 15 participant.e.s seront nécessaires pour que la formation démarre.

Cette formation se composera comme suit :

- Alimentation et vieillissement
- Facteurs de dénutrition et déshydratation
- Evaluation des déficits nutritionnels et hydriques
- Pistes de solutions
- Exercices pratiques

Création de 15 capsules vidéo dans le cadre du projet Séniors

Ces capsules présenteront de manière attractive et accessible le contenu des fiches sur le déclin sensoriel puis des contenus des autres outils développés dans le cadre de ce projet. Le canal télévisuel complété par le canal digital est un choix idéal pour diffuser ces capsules et atteindre le public cible du projet ainsi que les personnes relais.

Cadre général des capsules :

Protagonistes des vidéos : Séniors et différents intervenants actifs dans le domaine de la prévention/promotion de la santé

Organisation générale des capsules (exemples ici pour les vidéos au sujet du déclin sensoriel):

- 1ère partie (explication « théorique ») : Les capsules débutent par une introduction sur le sens concerné (brève explication sur l'utilité de ce sens et de son déclin).
- 2ème partie (pratique & discussion) : L'intervenant et le senior discutent et expérimentent les conseils pratiques liés au sens.
- 3ème partie (clôture de vidéo) : Les dernières secondes de la vidéo informent sur l'existence de fiches pratiques de conseils/informations.

Diffusion :

Facebook, site internet de la fondation Senso5, sites partenaires et canal télévisuel selon possibilités

E. Divers

Création d'une page Facebook

En collaboration avec Fourchette Verte et le Centre alimentation et mouvement, la fondation Senso5 a créé une page Facebook « Fourchette-Baskets ». Sur cette page se trouvent des infos en lien avec l'alimentation, le mouvement et le bien-être. Au programme : conseils, actualités, idées, recettes, jeux concours. L'objectif de cette page est de développer et animer une communauté autour des messages de santé. Cette page a vocation également d'être un relai important pour les activités liées à nos projets.

19.06.2018 - Animation d'un atelier sur la sensorialité pour Fourchette verte Valais

Dans le cadre de l'assemblée générale de Fourchette verte Valais, la fondation Senso5 a animé un atelier sur le thème de la sensorialité.

Les participants ont pu faire une dégustation de mousse de petits-pois-chocolat blanc avec des mouffles et des lunettes imitant un handicap visuel. Il y avait une quinzaine de personnes durant cet atelier qui ont trouvé l'atelier intéressant notamment pour imaginer les difficultés rencontrées par une personne ayant un déclin sensoriel.

Perspectives

L'année 2019 sera marquée par la continuité des projets de 2018 avec comme but commun de promouvoir et d'encourager un rapport sain à l'alimentation chez les différents profils et générations de mangeurs. Ceci se fera en étroite collaboration avec les partenaires de la fondation Senso5.

Annexes

Annexe 1

Le savoir et le plaisir de manger ÉDUCATION À L'ALIMENTATION

POURQUOI?

Vous souhaitez proposer une approche multidisciplinaire de l'alimentation au sein d'un établissement scolaire (idéalement enseignant.e.s des trois cycles) dans le but de créer, critiquer, consommer, partager et échanger autour de différents enjeux de l'alimentation.

QUI?

Rachel Bircher May, rachel.birchermay@hepvs.ch, cycle 3
Doris Buchard, doris.buchard@vs.educanet2.ch, cycles 1 et 2
en collaboration avec la HEP-VS et Senso5

COMMENT?

Formation en établissement

1. INTRODUCTION EN PLÉNIÈRE (MAX. 30 MIN.)

Approches de l'alimentation à l'école

2. ATELIERS (DISPENSÉS EN TOURNUS DE 30 MIN.)

- A. Avoir du plaisir en créant des mets simples qui seront dégustés à l'apéritif
- B. Vivre une activité Senso5 transversale
- C. Inventorier des idées d'activités interdisciplinaires en reliant disciplines et alimentation
- D. Porter un regard critique sur différents supports didactiques proposés aux enseignant.e.s
- E. Rafraîchir ses connaissances en nutrition

La formation a lieu en principe dès 17h00 au sein de l'établissement scolaire qui la demande.

Le nombre d'atelier varie en fonction du nombre de participant.e.s:

- de 8 à 12 : A + B
- de 13 à 20 : A + B et un autre atelier à choix
- > 21 : A + B et deux autres ateliers à choix

ANIMATION PONCTUELLE ÉDUCATION À L'ALIMENTATION

POURQUOI?

Vous souhaitez mettre en œuvre l'éducation à l'alimentation (éducation nutritionnelle) telle que décrite dans le PER lors d'activités ponctuelles (camps, journées sportives, manifestations, activités de clôture, pique-niques canadiens, etc.) en complément de ce que vous faites en classe dans ce domaine.

QUI?

Rachel Bircher May, rachel.birchermay@hepvs.ch, cycle 3
Doris Buchard, doris.buchard@hepvs.ch, cycles 1 et 2

COMMENT?

L'animation pédagogique soutient et accompagne les activités réalisées en éducation à l'alimentation (nutritionnelle):

1. RENCONTRE DE PRÉPARATION (1H)

- Fixer l'objectif de l'intervention avec l'enseignant.e.
- Découvrir des activités potentiellement en lien avec l'objectif souhaité.
- Choisir et décider la mise en œuvre.
- Répartir les tâches.

2. INTERVENTION AVEC L'ENSEIGNANT.E (MAX. 2H)

- Accompagner l'animation de votre activité.

3. ACCOMPAGNEMENT D'AU MOINS UNE ACTIVITÉ RÉALISÉE PAR L'ENSEIGNANT.E EN CLASSE

- Etablir, avec l'animatrice, des liens entre une activité déjà réalisée en classe et les objectifs du PER.

PROPOSITIONS FACULTATIVES POUR VOTRE ETABLISSEMENT

Un cours de formation spécifique sur des thématiques d'éducation à l'alimentation ou d'approche interdisciplinaire, par exemple:

- Créer des mets simples dégustés à l'apéritif ou au goûter,
- Vivre une activité Senso5 transversale,
- Porter un regard critique sur différents supports didactiques proposés aux enseignant.e.s
- Inventorier des idées d'activités reliant disciplines et alimentation,
- Rafraîchir ses connaissances en nutrition.

Formation aux moyens Senso5 d'une personne ressource au sein de votre établissement.