



Outils et formations

ALIMENTATION, AUTONOMIE ET QUALITÉ DE VIE

Le projet « Alimentation, autonomie et qualité de vie » propose aussi bien des outils pratiques et des formations pour les seniors mais également pour les professionnels et les proches aidants.

L'objectif premier de ces mesures est de préserver l'autonomie et la qualité de vie des seniors le plus longtemps possible.

Contact et informations complémentaires

Pauline Solioz
027 566 52 11
pauline.solioz@psvalais.ch



senso5.ch



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



OUTILS ET FORMATIONS



15 vidéos sous-titrées en français et allemand autour de l'alimentation, du mouvement et de l'autonomie des seniors réalisées en collaboration avec des experts du domaine.



Editée en français et en allemand, la brochure "Assiette et Basket" présente les recommandations en termes d'alimentation et de mouvement ainsi que des idées pratiques autour de l'organisation en cuisine et de la prévention des accidents.



Tester ses sens avec un questionnaire et des astuces pratiques pour retrouver plus de plaisir autour des repas.



Des recettes simples, savoureuses et adaptées, complétées par un lexique d'astuces pour favoriser l'autonomie et le plaisir en cuisine complète cet outil.



En fonction de vos attentes et de vos besoins, nous proposons des offres de formation. N'hésitez pas à nous contacter

Le projet "Alimentation, autonomie et qualité de vie chez les seniors" s'insère dans le cadre du Programme d'action cantonal.

En plus des critères nutritionnels et des besoins en termes d'activité physique, cette approche tient compte du plaisir de manger, du degré d'autonomie ainsi que des capacités de cuisiner et du recours à la mémoire.