

Initiatives de promotion des modes de vie sains

PROGRAMME

Alimentation saine

Patrick Reding

Chef division 'Économie domestique'

Activités physiques

Michèle Thyès

Kinésithérapeute



Alimentation saine

Plan

- 1 Finalité
- 2 Apport des diététiciennes
- 3 Formations des cuisiniers
- 4 lessen op Rieder

1 Finalité

Quel est le but ultime?

- Variété des plats
- Show-cooking
- Cuisine thérapeutique
- Plats moulus



Variété des plats



Variétés des plats

Implication des clients et résultats

- Kichenkommissioun + Heemrot
- 1 menu traditionnel luxembourgeois
- Alternatives variées
- Petite carte saisonnale ou selon les désirs des clients
- Régime spécifique
- Menus moulus et coupés



Show-cooking











Cuisine thérapeutique











Plats moulus



Plats moulus

Objectifs

- Respect du menu du jour
- Présentation agréable
- Qualité / Consistance
- Variation du degré du moulu



Avant



Après



SERVIOR 





2 Apport des diététiciennes

Sujets abordés

- Diabète
- Alcool
- Ostéoporose
- Hydratation
- Sans sel
- lessen mat alle Sënner
- Nutrition



Richen

- Gerochsenn hëllt mam Alter of
- Erkältung
- « Waasser am Mond zesummen leeft »



3 Formation des cuisiniers

Types de formations

- Formation externe pour 'Semaine à thème'
- Formation interne avec les diététiciennes
- Formation HACCP
- Formation moulu
 - Nouvelles techniques
 - Pacot Jet Isi



SERVIOR 

4 lessen op Rieder

Principes appliqués

- Liaison froide
- Chaîne de production moderne
- Plats au choix



SERVIOR 



SERVIOR 



SERVIOR 



Activités physiques

Plan

- 1 Nos objectifs
- 2 Nos principes
- 3 Personnel professionnel
- 4 Niveaux d'activités physiques
- 5 Catégories d'activités

1 Nos objectifs

Vers quoi tendons-nous?

- Diminution des chutes
- Retardation de la dépendance
- Maintien de la mobilité et des capacités fonctionnelles
- Influence bénéfique sur les symptômes dépressifs
- Influence bénéfique sur les capacités cognitives
- Intégration sociale
- Amélioration de la qualité de vie

2 Nos principes

Respect des possibilités individuelles

- Adaptation progressive des exercices et de l'effort
- Respect de la fatigue
- Respect des restrictions physiques
- Respect de la douleur
- Respect des capacités sociales, émotionnelles et cognitives

2 Nos principes

Entrainement et stimulation

- Équilibre
- Force et l'endurance musculaire
- Respiration
- Coordination et réflexes
- Organisation spatio-temporelle
- Souplesse

2 Nos principes

Et en plus

- Recherche de l'activation simultanée des fonctions de la motricité et de la cognition
- Recherche de la diversification des exercices
- Motivation de participer régulièrement aux activités physiques
- Création de confiance en soi



3 Personnel professionnel

La qualification avant tout

- Kinésithérapeutes
- Ergothérapeutes
- Infirmiers
- Agents avec formation spécifique



4 Niveaux d'activités

Adaptation au besoin de notre clientèle

- Personnes mobiles et à mobilité réduite (cadre de marche) exercices assis et debout
- Personnes en chaise roulante: exercices assis
- Personnes désorientées

5 Catégories d'activités

Prévention chutes

- Programme selon le modèle canadien **PEO**
 - **P**erson: éviter les risques liés à la personne
 - **E**nvironnement: éviter les risques liés à l'environnement
 - **O**ccupation: entraînement de la force musculaire et de l'équilibre
- Gymnastique type 'Qi-gong', type 'Yoga'
- Gymnastique physique et cognitive
- Training de l'équilibre, standing group
- Appareils de musculation







Salle de musculation



5 Catégories d'activités

Stimulation cognitive pour personnes désorientées

- Gymnastique type qi-gong, type yoga
- Gymnastique physique et cognitive
- Gymnastique rythmique sur musique, danse assise
- Gymnastique par imitation
- Activités 10 minutes



Séance de yoga et qi-gong





5 Catégories d'activités

Activités physiques dans un but social et occupationnel

- Gymnastique physique
- Danse assise, debout
- Marche
- Jeux seniors
- Quilles
- Pétanques
- Nintendo Wii





Merci pour votre attention.

