

## UN PROGRAMME DE 3 ATELIERS POUR VOUS AIDER À AIDER

**Atelier 1 :** l'alimentation, les besoins et les risques nutritionnels

**Atelier 2 :** idées et astuces pour agir au mieux quand l'appétit diminue

**Atelier 3 :** mieux appréhender les difficultés à manger et l'alimentation en textures modifiées

### ANIMÉS PAR UNE DIÉTÉTICIENNE

ATELIER **1** : **LUNDI 7 DÉCEMBRE 2026** DE **14H30 À 16H30**

ATELIER **2** : **LUNDI 21 DÉCEMBRE 2026** DE **14H30 À 16H30**

ATELIER **3** : **LUNDI 4 JANVIER 2027** DE **14H30 À 16H30**

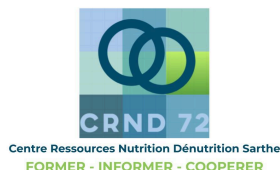
CES ATELIERS AURONT LIEU :

**MAISON DE GASTON**

**433 Avenue Bollée 72000 LE MANS** - Parking commun avec l'APPAMH

Inscriptions au : 02-43-18-81-05

Programme financé par la Fondation du Crédit Mutuel  
et réalisé par le CRND 72



# ATELIERS SUR L'ALIMENTATION

## POUR AIDER LES PROCHES AIDANTS

DES PERSONNES ÂGÉES DE 60 ANS ET PLUS

FACILITER LE QUOTIDIEN DES AIDANTS

LORS DES REPAS ET DE L'AIDE AU REPAS

**3 ATELIERS** POUR QUE LES PROCHES AIDANTS PUISSENT RÉPONDRE PLUS FACILEMENT, AUX  
DIFFICULTÉS PHYSIQUES DE CEUX QU'ILS AIDENT À S'ALIMENTER.



**DÉNUTRITION,**

**TROUBLES DE L'APPÉTIT,**

**REFUS ALIMENTAIRES,**

**TROUBLES DU COMPORTEMENT,**

**RISQUES DE FAUSSES ROUTES,**

**FATIGUE, DOULEUR, DÉAMBULATION**

**ET BIEN D'AUTRES FACTEURS...**

## **ATELIER 1 : L'ALIMENTATION, LES BESOINS ET LES RISQUES NUTRITIONNELS**

***A quoi ça sert de manger ? Quels aliments pour couvrir quels besoins ?***

***QUID du poids avec l'avancée en âge ?***

***Dénutrition, une maladie silencieuse ?***

## **ATELIER 2 : IDÉES ET ASTUCES POUR AGIR AU MIEUX QUAND L'APPÉTIT DIMINUE**

---

***Repas et menus, leur composition a un intérêt !***

***Masse musculaire et masse osseuse, les entretenir c'est possible !***

***Petit mangeur – petit appétit : des adaptations pour enrichir***

## **ATELIER 3 : MIEUX APPRÉHENDER LES DIFFICULTÉS À MANGER ET L'ALIMENTATION EN TEXTURES MODIFIÉES**

---

***Pour répondre au mieux aux difficultés***

***Pour vous aider à cibler les difficultés, un outil : le Nutrisoin®***

***Pour fabriquer une alimentation mixée : des astuces et un livre***

---

**Est concernée par ce programme**, toute personne non professionnelle, conjoint ou concubin, parent ou allié venant en aide de manière régulière et fréquente à la personne aidée à domicile de 60 ans et plus en perte d'autonomie, pour la prise des repas mais aussi pour leur préparation et pour l'approvisionnement.

**Ces 3 ateliers ont pour but** d'apporter des informations sur l'alimentation, sur la nutrition et plus particulièrement sur la dénutrition, aux proches aidants sarthois. Ces informations nutritionnelles spécifiques axées sur la fragilité tentent de faciliter le quotidien des aidants lors des repas et de l'aide au repas et ainsi leur permettre de mieux vivre leur rôle d'aidant.

**Lors de ces ateliers**, des informations pratiques et théoriques seront apportées ainsi que des outils simples et faciles d'utilisation. Les aidants pourront ainsi échanger, poser des questions, partager leurs expériences et s'approprier des outils et des astuces.

Les diététiciennes du CRND72 cherchent ainsi à faciliter la vie des aidants pour qu'ils puissent apporter une alimentation simple et adaptée pour eux et la personne aidée.

Ainsi, en prévenant des risques nutritionnels comme la dénutrition, ils préviendront certaines complications. Ce qui ne peut que favoriser la qualité de vie de l'aidant et le valoriser.