

04

Trouver son équilibre alimentaire dans le cadre d'un budget limité

Fiche technique

Secteur

Médico-social

Public

Travailleurs en situation de handicap travaillant au sein d'un ESAT

Durée

3 jours de formation

Organisme de formation

➔ Maison Familiale Rurale (MFR)

Date limite d'inscription

05/07/2024

Lieux & dates

➔ Groupe 1

l'ESAT de l'ANSE à BIOTOPE

Les 21 & 22 août 2024

+ Le 23 août 2024

Contexte

Toute personne en situation de handicap ayant une Reconnaissance en Qualité de Travailleur Handicap (RQTH) et ayant reçu une orientation de la part de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) vers le secteur du travail protégé (ESAT) ou adapté (Entreprises Adaptées) peut être accueillie, sans discrimination, au sein des ESAT ou des Entreprises Adaptées. Un ESAT accueille en moyenne 90 travailleurs en situation de handicap et une Entreprise Adaptée accueille en moyenne 44 salariés en situation de handicap.

Une des principales missions de l'ESAT est de permettre à des personnes reconnues travailleurs handicapés qui n'ont pas les capacités pour accéder à un emploi ordinaire ou en Entreprise Adaptée, d'exercer une activité professionnelle. Il offre des réponses de proximité pour l'accompagnement d'adultes orientés en milieu protégé de travail. L'établissement propose des activités professionnelles variées pour favoriser l'insertion professionnelle des adultes et soutenir les projets d'intégration en milieu ordinaire de travail.

Les Etablissements Sociaux d'Aide par le Travail exprime une volonté accrue de favoriser l'inclusion de ces usagers en milieu ordinaire. C'est dans cette dynamique que la MFR intervient depuis 2020 auprès de l'ESAT.

Forte de son ancrage territorial, elle est rattachée au plan local à une Fédération Régionale des MFR qui regroupe 6 centres de formation, d'une Union Nationale des MFR qui regroupe plus 450 associations MFR et d'un Centre National de Pédagogique. Sensible au public de l'ESAT et EA et soucieuse de leur devenir, la MFR de Saint Pierre a mis en place un partenariat en 2020 avec l'ESAT de l'Anse, en proposant une formation adaptée. En effet, elle a proposé une formation du Titre Professionnel d'Ouvrier du Paysage (niveau 3). 6 jeunes ont pu suivre cette formation sous statut Contrat d'Apprentissage sur 24 mois à raison 2 jours par semaine

Objectifs

- ➔ Prendre conscience de l'importance d'une bonne hygiène alimentaire
- ➔ Travailler sur les différents aliments nutritionnels et créer un menu diététique en fonction de sa capacité financière
- ➔ Prendre conscience de l'importance d'une hygiène de vie équilibrée et saine dans sa vie personnelle et professionnelle

Prérequis

Cette action de formation ne nécessite aucun prérequis.

Contenu

Jour 1

- ➔ Etat des lieux des habitudes alimentaires, des représentations de chacun et

définition d'un menu équilibré)

⇒ Choix d'un menu adapté aux circonstances vie privée, vie professionnelle.

Jour 2

⇒ Echange et rappel sur les apports de la veille, Repérer dans son environnement les aliments qui existent (notion d'économie, de produits plus sains...) et savoir "cultiver" une partie de ce qui est nécessaire pour couvrir nos besoins alimentaires (notion d'autonomie)

⇒ Compléter le panier des denrées alimentaires par des achats à budget limité dans un commerce

⇒ Lecture des étiquettes, nutriscore Sensibilisation aux risques médicaux (notamment l'obésité, le diabète)

Jour 3

⇒ Echange et rappel sur les apports de la veille, Confection de repas et partage.

⇒ Evaluation et bilan partagé