

## Énergie et vitalité à 50 ans et plus grâce à l'alimentation

<p><b>Contexte /Constat</b></p>	<p>Adopter une alimentation adaptée à son mode de vie et à son âge est un outil puissant pour agir positivement sur sa santé mentale et physique. Dans ce séminaire, vous apprendrez à maintenir une bonne santé sur le long terme tout en faisant face aux défis du quotidien grâce à des connaissances en nutrition essentielles.</p> <p>Ce séminaire, destiné aux personnes de 50 à 65 ans, a pour objectif de fournir des conseils pratiques pour une nutrition qui permet de maintenir toute sa vitalité. Des explications claires et des outils pratiques sur les changements physiologiques et leurs conséquences seront au centre de cette formation, pour vous permettre de vivre au mieux votre vie professionnelle et personnelle.</p> <p>Fort de plus de 25 ans d'expérience dans l'accompagnement des personnes âgées de 45 à 65 ans en activité, AvantAge est le partenaire idéal pour vous apporter des solutions concrètes. Nos spécialistes en nutrition sont là pour vous accompagner sur le chemin de la pleine vitalité et du bien-être.</p>
<p><b>Descriptif</b></p>	<p>La formation se tient sur une demi-journée et réunit des participantes provenant de la même entreprise ou groupe établi en Suisse romande (intra-entreprise).</p>
<p><b>Objectifs et contenus</b></p>	<p>Les thèmes spécifiques qui sont proposés permettent aux participantes de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre les bases des changements hormonaux survenant à partir de 50 ans</li> <li>- Identifier les principes fondamentaux du régime méditerranéen et apprendre à le mettre en pratique</li> <li>- Apprendre à intégrer au sein d'une alimentation savoureuse des principes accessibles et pratiques pour préserver voire améliorer sa vitalité</li> <li>- Concevoir quels gestes nutritionnels sont adaptés pour favoriser un état de bien-être physique et mental</li> <li>- Découvrir des outils en nutrition permettant de diminuer la fatigue</li> </ul>
<p><b>Public-cible et pré-requis</b></p>	<p>Le séminaire s'adresse à toute personne entre 50 et 65 ans environ.</p> <p>Il n'y a pas de pré-requis spécifique, hormis l'intérêt pour la thématique.</p>
<p><b>Méthodologie</b></p>	<p>Nos séminaires sont basés sur une approche de formation d'adultes. Cette pédagogie interactive sur le modèle C.D.R. (contextualiser – décontextualiser –recontextualiser) correspond à la réalité et aux besoins des participantes, permettant ainsi de les mobiliser et de les responsabiliser dans la gestion de leur futur professionnel.</p> <p>Des fiches thématiques ainsi que des outils digitaux (Powerpoint et liens internet) sont également transmis.</p> <p>Des ateliers ludiques, pratiques et engageants permettront aux participants d'intégrer plus facilement les nouveaux concepts appris lors de cette formation.</p> <p>Un espace participant sécurisé et dédié à votre groupe de participant-es est créé sur notre site internet <a href="http://www.programme-avantage.ch">www.programme-avantage.ch</a>, avec dépôt des supports de cours digitaux et autres informations utiles (durée d'accès : 6 semaines).</p>
<p><b>Date-s et lieux</b></p>	<p>Les séminaires sont organisés dans toute la Suisse romande, aux dates convenues avec les mandants.</p>

<b>Tarif</b>	CHF 1'900.- pour un séminaire d'une demi-journée.
<b>Durée</b>	½ journée, selon calendrier de formation.
<b>Horaires</b>	09h00 – 12h00 ou 13h30 – 16h30 ou 16h30 – 19h30
<b>Nb de participants</b>	Minimum de 10 personnes et maximum de 18 personnes.
<b>Coordonnées intervenant</b>	Les intervenantes sont des nutritionnistes expérimentées. Les informations sur leur profil se trouvent sur notre page internet : <a href="#">Programme AvantAge - Notre équipe   Programme AvantAge (programme-avantage.ch)</a> .
<b>Coordonnées personne de référence</b>	Silvia Santambrogio Coordinatrice administrative régionale AvantAge Rue du Maupas 51 1004 Lausanne 021 711 05 22 <a href="mailto:s.santambrogio@programme-avantage.ch">s.santambrogio@programme-avantage.ch</a>