

# Actions de formation autour de l'alimentation et de l'activité physique

Formation pour femme en cours d'apprentissage socio linguistique

## Objectif

Adoption d'un mode de vie sain en terme d'alimentation et activité physique

Connaissance des ressources locales

## Descriptif

**7 rencontres hebdomadaires de 2h, en demi-groupe**

1. *Echange sur les attentes*
2. *Évaluation par questionnaires*
3. *Séance 1 : Surpoids et maladies*  
*Les 7 groupes d'aliments*
4. *Séance 2 : Equilibre alimentaire*  
*L'organisation des repas*  
*Lecture des étiquettes*
5. *Séance 3 : Budget alimentaire*  
*Apport et dépenses d'énergie*  
*Activité physique*
6. *Bilan + repas convivial*
7. *Évaluation par questionnaire*

## Population

Population en vulnérabilité sociale

## Porteur de l'intervention

Maison de la santé / AVS Saint Denis

## Outils d'évaluation

Questionnaire d'évaluation des connaissances et des comportements  
Grille d'observation d'une séance

## Lien utile

[Bilan de l'évaluation de la formation](#)