



Fiche d'état d'avancement du projet

Domaine d'action Information et formation (IF)

IF 1 Renforcer les compétences pour choisir une alimentation équilibrée, savoureuse et préservant les ressources

IF 1.4 Mise en œuvre des connaissances à l'aide d'outils pour privilégier des choix sains lors des achats ainsi que dans la planification des menus

Bien manger à petit prix - seniors : Vive les protéines !

Une alimentation variée et équilibrée est gage de santé et de vitalité à tout âge. En Suisse, elle permet généralement de bien couvrir les besoins de l'organisme, notamment en protéines. Pourtant, passé la soixantaine, il est nécessaire de veiller à avoir des apports suffisants pour maintenir une bonne musculature, renforcer le système immunitaire et favoriser la cicatrisation. Lors d'une animation adaptée, la FRC informe les seniors de ces besoins particuliers et leur donne des astuces pour se préparer des repas faciles, sains, agréables et abordables. La brochure prolonge cette démarche par quelques recettes pour une ou deux personnes.

Responsabilité

| Institut / organisation / entreprise | Personne de contact : Nom, prénom, e-mail, téléphone |
|--|---|
| Fédération romande des consommateurs FRC | Pfenniger, Barbara, b.pfenniger@frc.ch 078 719 39 84 |

Instituts / organisations / personnes participant-e-s

| Dénomination | Type de participation (p.ex. soutien financier, savoir-faire, service) | Personne de contact : Nom, prénom, e-mail, téléphone |
|--------------------------------|--|---|
| République et Canton de Genève | Soutien financier lors de la création du contenu, de la réalisation et de la diffusion | Houben, Flora |
| Promotion santé suisse | Soutien financier lors de la création du contenu et de la diffusion | Husemann, Bettina |
| CLASS | Soutien financier lors de la création du contenu | Fournier Fall, Alexia |
| Diététicienne ASDD | Soutien par son expertise lors de la création du contenu et de la diffusion | Margot, Laurence |

Proximité / liens avec d'autres objectifs et activités, synergies possibles

| Objectif / activité | Types de proximité / de liens, de synergies possibles | Coordination par / coopération avec |
|------------------------------|---|-------------------------------------|
| Gut Gesund und Günstig Essen | Diffusion de contenus | Matzke, Annette |
| Animations pour seniors | Diffusion de contenus, organisation d'animations communes | Pro Senectute |

Planification détaillée

| Année | Objectifs par année, objectif intérimaire ou jalon | Calendrier | Valeur mesurée / indicateur |
|-------|--|--|---|
| 2019 | Etat des lieux des besoins, Rassembler, adapter et tester des recettes, Faire l'inventaire de la teneur en protéines de produits du commerce communs | Printemps 2019 Fin 2019 Fin 2019 | 1 rencontre d'échange, 10 recettes testées, 70 produits recensés et analysés. |
| 2020 | Création du contenu de la brochure, Création de la brochure pour seniors, publication et diffusion, Création d'une présentation. | Automne 2020 | 1 brochure créée et publiée et diffusée auprès des partenaires, 1 présentation créée. |
| 2021 | Formation continue des bénévoles, Premières animations tests, Partage de l'expérience. | Printemps 2021 Été 2021 | Bénévoles informées, Premières animations données, Partage d'expérience organisé. |

.....
A compléter par l'OSAV.

Evaluation (à la fin de l'année)

| Année | Statut de la réalisation de l'objectif * | Explications / commentaires | Conclusions pour la poursuite du projet |
|-------|--|-----------------------------|--|
| 2019 | En cours | | |
| 2020 | En cours | | Le projet suit son cours, malgré le Covid. |
| 2021 | En cours | | Toutes les activités prévues ont eu lieu - en les adaptant à la situation sanitaire. Projet terminé |

* Système d'évaluation :

En cours: Nous avons atteint l'objectif. Indicateur de valeur : > 90 %.

Léger écart: Nous avons manqué l'objectif de justesse. Indicateur de valeur : 60 - 90 %.

Commentaire obligatoire.

Objectif non atteint: Nous n'avons pas atteint l'objectif. Indicateur de valeur : < 60 %. Commentaire obligatoire.

Aucune estimation: Activité pas encore commencée ou déjà terminée.