

## Atelier numérique nutrition seniors

### L'accessibilité au numérique pour des seniors toujours plus connectés

L'utilisation du numérique se développe rapidement mais reste encore limitée chez les seniors. Elle peut avoir un intérêt pour aider dans certaines tâches administratives, pour faciliter la communication avec l'entourage et pour initier ou maintenir des activités stimulantes de santé et de loisirs.

### La nutrition, un déterminant majeur du "Bien vieillir"

L'importance de la nutrition, alimentation et activité physique, est démontrée scientifiquement comme un déterminant majeur du "bien vieillir". Avec l'avancée en âge, les risques de déséquilibre alimentaire, de carences, de réduction de pratique d'activité physique, d'augmentation des temps passés assis et de chutes se multiplient et les facteurs mis en cause sont multiples. Les seniors peuvent perdre le plaisir de sortir, voir leurs capacités physiques diminuées et sont parfois sujet à une perte de goût ou de l'odorat. Les facteurs socio-économiques comme la précarité, le deuil ou l'isolement, peuvent favoriser le déséquilibre alimentaire, l'inactivité physique et la sédentarité.

### Finalité de l'atelier

Il s'agit de développer les compétences en numérique, de renforcer les compétences dans l'adoption de comportements favorables à la santé en alimentation et en activité physique et de renforcer le lien social.

Les séances en présentiel se déclinent ainsi :

- Séance 1 : Visite de l'atelier en cliquant
- Séance 2 : Bouger, ça compte pour des pas
- Séance 3 : Aliments socles et rythmes au quotidien
- Séance 4 : Aliments précieux et rythmes au quotidien
- Séance 5 : Site manger-bouger
- Séance 6 : Site bien-vieillir
- Séance 7 : Accompagnement personnalisé individuel

Calendrier : A la demande

<http://www.cnam-istna.fr/nos-actions/ateliers/atelier-numerique-nutrition-seniors--1034418.kjsp?RH=1519302886371>