le cnam
istna nutrition santé

Institut scientifique ettechnique de la nutrition et de l'alimentation

Atelier Numérique Nutrition Séniors

Le numérique, un levier puissant pour sa place dans la société

Le numérique 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 séniors 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

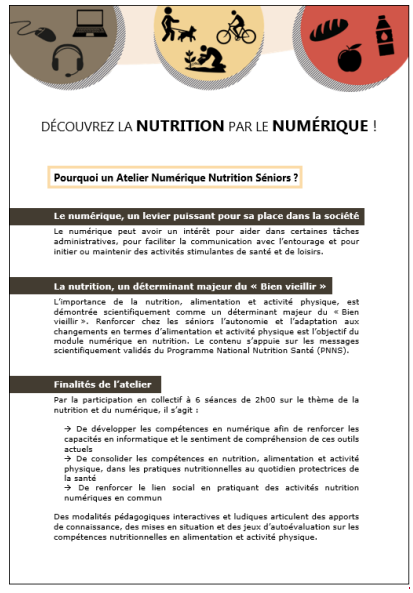
Il s'agit de développer les compétences en numérique, de renforcer les compétences dans l'adoption de comportements favorables à la santé en alimentation et en activité physique et de renforcer le lien social.

Les séances en présentiel se déclinent ainsi :

Séance 1 : Visite de l'atelier
Séance 2 : Bouger, ça compte pour des pas
Séance 3 : Aliments d'origine végétale / Equilibre et renforcement musculaire
Séance 4 : Aliments d'origine animale / Coordination et souplesse
Séance 5 : En ligne, Manger Bouger
Séance 6 : Bien vieillir en un clic
Séance 7 : Accompagnement personnalisé individuel

Devis : A la demande

Le flyer



DÉCOUVREZ LA **NUTRITION** PAR LE **NUMÉRIQUE** !

Pourquoi un Atelier Numérique Nutrition Séniors ?

Le numérique, un levier puissant pour sa place dans la société

Le numérique 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 ». Renforcer chez les séniors l'autonomie et l'adaptation aux changements en termes d'alimentation et activité physique est l'objectif du module numérique en nutrition. Le contenu s'appuie sur les messages scientifiquement validés du Programme National Nutrition Santé (PNNS).

Finalités de l'atelier

Par la participation en collectif à 6 séances de 2h00 sur le thème de la nutrition et du numérique, il s'agit :

→ De développer les compétences en numérique afin de renforcer les capacités en informatique et le sentiment de compréhension de ces outils actuels
→ De consolider les compétences en nutrition, alimentation et activité physique, dans les pratiques nutritionnelles au quotidien protectrices de la santé
→ De renforcer le lien social en pratiquant des activités nutrition numériques en commun

Des modalités pédagogiques interactives et ludiques articulent des apports de connaissance, des mises en situation et des jeux d'autoévaluation sur les compétences nutritionnelles en alimentation et activité physique.

Télécharger le flyer

https://www.cnam-istna.fr/nos-actions/programmes-de-sante-publique/atelier-numerique-nutrition-seniors--1034418.kjs