

Catalogue des stages entreprises et de la formation continue en journée

Atelier Numérique Nutrition Séniors

Présentation

Des ateliers numériques qui permettent à des séniors de mieux appréhender la nutrition (alimentation et activité physique) en développant leurs compétences informatiques.

Public, conditions d'accès et prérequis

- Personnes âgées de 65 ans et plus

Objectifs

- Développer les compétences en numérique afin de renforcer les capacités en informatique et le sentiment de compréhension de ces outils actuels.
- Renforcer les compétences en nutrition, alimentation et activité physique, dans les pratiques nutritionnelles au quotidien protectrices de la santé.
- Favoriser le lien social en pratiquant des activités nutrition numériques en commun.
- Aider à la mise en application individualisée des séniors et à la pérennisation des compétences en nutrition chez les séniors.

Voir aussi les formations aux métiers de

[Responsable de résidence pour personnes âgées](#)

Voir aussi les formations en

[Etablissement pour personnes âgées](#)
[Nutrition](#)

Programme

Programme

Séance 1 : Visite de l'atelier en cliquant
Séance 2 : Bouger, ça compte pour des pas
Séance 3 : Aliments socles et rythmes quotidiens
Séance 4 : Aliments indispensables, aliments précieux et gestes quotidiens
Séance 5 : Site Mangerbouger
Séance 6 : Site Bien vieillir
Séance 7 : Accompagnement personnalisé
Suivi post atelier

Informations pratiques

Contact

Par téléphone : 33.(0)3.83.85.45.37 - par e-mail : contact@cnam-istna.fr

Centre(s) d'enseignement

[Centre Cnam Paris](#)

Code Stage : EDU03

Nouveau

Tarifs

[Nous consulter](#)

Session(s)

Ouverture toute l'année

[>>> S'inscrire <<<](#)

<https://formation-entreprises.cnam.fr/atelier-numerique-nutrition-seniors--1003552.kjsp?RH=1404460007655>