



le **cnam**
istna



COMMUNIQUE DE PRESSE

Numérique, santé et nutrition au menu des seniors de Mont-Saint-Martin

Dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, pilotée par le conseil départemental de Meurthe-et-Moselle et l'Agence Régionale de Santé (ARS), des actions collectives de prévention destinées aux seniors sont mises en place. Lancement le 3 avril à la Médiathèque de Mont-Saint-Martin d'un cycle qui mêlera nutrition, santé et outils numériques.

Le Cnam-Istna (Conservatoire national des arts et métiers - Institut scientifique et technique de la nutrition et de l'alimentation), en partenariat avec le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Mont-Saint-Martin, propose aux personnes de plus de 65 ans un atelier intitulé « Atelier numérique nutrition santé ». Les séances permettront aux participants de découvrir des sites internet et des vidéos pratiques sur l'alimentation et l'activité physique. L'objectif est de favoriser les échanges et de se familiariser avec les outils numériques.

Informations pratiques :

6 séances gratuites (durée 1h30), animées par des professionnels de la nutrition.

- Séance 1 : « Visite de l'atelier en cliquant », lundi 3 avril de 14h30 à 16h
- Séance 2 : « Bouger, ça compte pour des pas », lundi 10 avril de 14h30 à 16h
- Séance 3 : « Aliments socles et rythmes quotidiens », mercredi 19 avril de 14h30 à 16h
- Séance 4 : « Aliments précieux et rythmes quotidiens », mercredi 3 mai de 14h30 à 16h
- Séance 5 : « Site Manger bouger », mercredi 10 mai de 14h30 à 16h
- Séance 6 : « Site Bien vieillir », lundi 22 mai de 14h30 à 16h

Lieu : Médiathèque (salle 2), rue de Bordeaux, 54360 Mont-Saint-Martin

Renseignements et inscriptions : Cécile Gailliard - 03 83 85 45 27