



La Carsat Bourgogne - Franche-Comté développe, dans le cadre de ses actions collectives de prévention, un atelier de prévention sur la Nutrition destiné au public retraité.

Cet atelier composé de 9 séances doit permettre aux seniors de porter un regard sur leur alimentation pour adapter leurs besoins, leurs âges et leurs budgets.

Nos ateliers sont encadrés par une diététicienne.

Une séance est prévue lors de cet atelier pour expliquer les apports de l'activité physique afin limiter les effets de l'ostéoporose et de la sarcopénie. Elle interviendra en séance 6 et sera animée par un professionnel APA, qui traitera les points suivants :

1. L'Activité Physique : Qu'est-ce que c'est ? De quoi parle-t-on ? Définition de :

- l'activité Physique
- la sarcopénie
- l'ostéoporose

2. Recommandations en activité physique :

Quel type d'activité privilégier ? endurance/résistance ; déclinaison de l'activité physique

3. Comment faire pour optimiser ses déplacements et activités pour favoriser un mode de vie actif ?

4. Correction ou analyse d'un questionnaire en activité physique rempli par les participants en début d'atelier

5. Réalisation d'un planning d'activités physiques individualisé pour chaque retraité

**Dans le cadre du déploiement de cette action, nous recherchons des professionnels APA sur toute la Bourgogne.**

**Si vous souhaitez animer cette séance, nous vous remercions de nous contacter : [elise.barthelemy@carsat-bfc.fr](mailto:elise.barthelemy@carsat-bfc.fr) avant le 30 novembre 2016, ainsi que la coordination de votre département d'intervention.**

Dans le cadre du Programme de Prévention Santé Senior de Bourgogne (PPSSB) : <http://www.sante-seniors-bourgogne.fr/>, ces ateliers sont coordonnés au niveau départemental par :

- 21 : FAPA Sénior 21 - 03.80.30.07.81
- 58 : Fédération des Centres Sociaux de la Nièvre - 03 86 61 58 30
- 89 : Mutualité Française Bourgogne - Franche-Comté – 03 86 72 11 88
- 71 : Mutualité Française Bourgogne - Franche-Comté – 03 85 42 07 98

**Prérequis :**

Deust, licence ou master APA

Connaitre les techniques d'animation de groupe et d'éducation pour la santé est un plus.

Ces animations rémunérées peuvent constituer un complément d'activité. Veuillez toutefois noter que la rémunération de la prestation ne pourra faire l'objet d'un salariat direct par la Carsat BFC. En conséquence, cette mission peut être assurée par des salariés dont la structure est en capacité de facturer la prestation, des personnes de professions libérales, des micro-entrepreneurs.

L'animation de cet atelier nécessite obligatoirement de prendre connaissance des différents documents d'animation.

Les contenus des interventions seront à disposition de chaque animateur.