

Les ateliers Nutrition



**Programme Bien vieillir,
cuisiner pour son bien-être
à COMBRIT - SAINTE MARINE
Les lundis matins du 20 septembre au 29
novembre 2021**



BRETAGNE

Défi santé nutrition ✨ ✨ ✨ ✨

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



GRATUIT

**Rencontres
Partage
Plaisir
Savoirs**

Manger équilibré est indispensable pour rester en forme. Mais quelle est la recette ? Grâce aux ateliers Nutrition, apprenez à vous faire plaisir tout en préservant votre santé !

Au programme :

3 ateliers cuisine
avec une diététicienne pour
adapter votre savoir - faire
culinaire à vos besoins

**2 ateliers discussion
nutrition**
avec une diététicienne pour
améliorer vos habitudes
alimentaires favorables à
votre santé

1 séance d'activité physique adaptée
avec un éducateur sportif pour redécouvrir une
activité physique adaptée à votre rythme



Salle Ty ar Barrez - Combrit-Sainte Marine



Pourquoi participer aux ateliers ?

- Pour faire le plein d'informations et de bonnes idées
- Pour aiguïser ses papilles et faire de nouvelles expériences culinaires
- Pour partager un bon moment autour d'une table
- Pour découvrir que la santé est dans l'assiette... et le plaisir aussi!

Informations pratiques

Lundi 20 Septembre	10h00 - 12h00	Accueil
Lundi 27 Septembre	10h00 - 11h30	Atelier discussion nutrition 1
Lundi 04 Octobre	10h00 - 13h30	Atelier cuisine 1
Lundi 11 Octobre	10h00 - 12h00	Atelier activité physique adaptée
Lundi 18 Octobre	10h00 - 11h30	Atelier discussion nutrition 2
Lundi 08 Novembre	10h00 - 13h30	Atelier cuisine 2
Lundi 15 Novembre	10h00 - 11h30	Atelier discussion nutrition 3
Lundi 22 Novembre	10h00 - 13h30	Atelier cuisine 3
Lundi 29 Novembre	10h00 - 11h30	Bilan

Cette action vous est proposée par
Pour bien vieillir Bretagne

Pour bien vieillir Bretagne, c'est :

- Plusieurs régimes de retraite qui s'engagent ensemble pour le "bien-vieillir" : la Carsat Bretagne, la MSA, la CNRACL et l'Ircantec.
- Des ateliers de prévention autour de dix thématiques, de la mémoire à la nutrition, de l'habitat à la prévention des chutes.
- Des ateliers construits autour de référentiels développés en partenariat avec Santé publique France (Agence nationale de santé publique).
- Des ateliers gratuits, accessibles à tous les retraités dans toute la Bretagne.

Nous contacter :
www.pourbienvieillirbretagne.fr

**Inscriptions auprès de
Défi santé nutrition au
02 98 43 99 17**



Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite et leurs partenaires.

