

# Les ateliers Nutrition



Cuisiner pour son bien être  
à Guilligomarc'h  
du 01 Février au 26 Avril 2022



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 des fêtes 2 place de l'Eglise Guilligomarc'h



## 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

Mardi 01 Février	14h30 - 16h30	Réunion publique
Mardi 22 Février	10h00 - 12h00	Accueil
Mardi 01 Mars	10h00 - 11h30	Atelier discussion nutrition 1
Mardi 08 Mars	10h00 - 13h00	Atelier cuisine 1
Mardi 15 Mars	10h00 - 11h30	Atelier discussion nutrition 2
Mardi 22 Mars	10h00 - 13h00	Atelier cuisine 2
Mardi 29 Mars	10h00 - 12h00	Activité physique adaptée
Mardi 05 Avril	10h00 - 13h30	Atelier cuisine 3
Mardi 26 Avril	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](http://www.pourbienvieillirbretagne.fr)

**Inscriptions et informations  
auprès de l'association**

**Défi santé nutrition** ✨ ✨ ✨ ✨

**au 02 98 43 99 17**



**BRETAGNE**

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

