

+ 60
ans

Les ateliers Nutrition

Défi santé nutrition



« Bien vieillir, cuisiner pour son bien être »

1 Le programme

- 2 ateliers discussion
- 3 ateliers cuisine
- 1 séance d'activité physique adaptée

Rencontres
Partage
Plaisir
Savoirs

2 Les détails



Ateliers discussion sur la nutrition avec une diététicienne pour améliorer vos habitudes alimentaires favorables à votre santé

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



Séance avec un éducateur sportif pour redécouvrir une activité physique adaptée à votre rythme



Défi santé nutrition



Le Faou
Ar Faou



BRETAGNE

3

Le calendrier

- *Les lundis du 20 Janvier au 06 Avril 2020 (hors vacances scolaires et périodes électorales)*
- *Lieux : Salle Daniélou - Rumengol*
- *Participation de 15 euros pour tout le programme*

	Lundi 20 Janvier	10h – 12h00	Rencontre d'accueil
	Lundi 27 Janvier	10h – 13h30	Atelier cuisine
	Lundi 03 Février	10h – 11h30	Atelier discussion nutrition
	Lundi 10 Février	10h - 13h30	Atelier cuisine
	Lundi 02 Mars	10h – 12h00	Activité physique adaptée
	Lundi 09 Mars	10h – 11h30	Atelier discussion nutrition *salle du conseil municipal
	Lundi 30 Mars	10h – 13h30	Atelier cuisine
	Lundi 06 Avril	10h - 11h30	Rencontre de clôture
			

4

Pour s'inscrire

Contactez l'association **Défi santé nutrition** 
 au **02 98 43 99 17**