

Et si être **retraité** c'était
oser autre chose que
des recettes de
grand-mères ?

**ATELIER
NUTRITION
À
EDERN**

Atelier **“Bien manger pour son bien-être”**
9 séances les lundis matins
du 29 Septembre au 15 Décembre

Animé par une diététicienne de Défi santé nutrition
A l' Espace André Angot
12 places

Gratuit

Défi santé nutrition 🌟🌸🍀🌻

Inscriptions au 02 98 43 99 17 ou 07 60 60 49 16



**POUR Bien
Vieillir
BRETAGNE**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent • pourbienvieillirbretagne.fr

BIEN MANGER POUR SON BIEN ÊTRE

PROGRAMME

DATE	SALLE	SÉANCE	HEURE
29/09/2025	MAIRIE	SÉANCE D'ACCUEIL ET DE PARTAGE	10H00-11H30
06/10/2025	MAIRIE	ATELIER DISCUSSION NUTRITION 1 : LES BESOINS	10H00-11H30
13/10/2025	SALLE ANGOT	ATELIER CUISINE 1	10H00-13H30
03/11/2025	MAIRIE	ATELIER DISCUSSION 2 : DÉCRYPTAGE D'ÉTIQUETTES	10H00-11H30
17/11/2025	SALLE ANDRE ANGOT	ATELIER CUISINE 2	10H00-13H30
24/11/2025	SALLE ANDRE ANGOT	ATELIER CO CONSTRUCTION	10H00-12H00
01/12/2025	SALLE ANDRE ANGOT	ATELIER CUISINE 3	10H00-13H30
08/12/2025	SALLE ANDRE ANGOT	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	10H00-12H00
15/12/2025	SALLE ANDRE ANGOT	BILAN AVEC REPAS PARTAGÉ	11H30-13H30

Marine Mihalevich - Diététicienne - 07 60 60 49 16 - mmiha@defisantenutrition.fr

Défi santé nutrition

contact@defisantenutrition.fr - 02 98 43 99 17

www.defisantenutrition.fr - Retrouvez nous aussi sur



et



Pour vous informer sur les actions de Pour bien vieillir Bretagne :
www.pourbienvieillirbretagne.fr



POUR Bien
Vieillir
BREtagne



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent • pourbienvieillirbretagne.fr

