

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

**ATELIER
NUTRITION
À
PLOMODIERN**

**Réunion publique “Alimentation et plaisir
pour bien vieillir” Le 23 Septembre à 10h**

**Animé par une diététicienne de Défi santé nutrition
Salle Claude Bellin, place Saint-Yves - Plomodiern**

Suivi du **programme “Bien manger pour son bien-être”** de 9 **séances les mardis
matin** du 7 Octobre au 6 Janvier. 12 places - Inscriptions à l'issue de la réunion publique

Gratuit

Défi santé nutrition 🌟🌸🍀🌻

Renseignements auprès de Défi santé nutrition au 07 60 60 49 16
Entrée libre sans inscription à la réunion publique



**POUR BIEN
VIEILLIR
BRETAGNE**



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

BIEN MANGER POUR SON BIEN ÊTRE

PROGRAMME

DATE	SALLE	SÉANCE	HEURE
23/09/2025	SALLE CLAUDE BELLIN	REUNION PUBLIQUE	10H00 12H00
07/10/2025	SALLE CLAUDE BELLIN	SÉANCE D'ACCUEIL ET DE PARTAGE	10H00-11H30
14/10/2025	SALLE CLAUDE BELLIN	ATELIER DISCUSSION NUTRITION 1 : LES BESOINS	10H00-11H30
04/11/2025	SALLE CLAUDE BELLIN	ATELIER CUISINE 1	10H00-13H30
18/11/2025	SALLE CLAUDE BELLIN	ATELIER DISCUSSION 2 : DÉCRYPTAGE D'ÉTIQUETTES	10H00-11H30
25/11/2025	SALLE CLAUDE BELLIN	ATELIER CUISINE 2	10H00-13H30
02/12/2025	SALLE CLAUDE BELLIN	ATELIER CO CONSTRUCTION	10H00-12H00
09/12/2025	SALLE CLAUDE BELLIN	ATELIER CUISINE 3	10H00-13H30
16/12/2025	SALLE CLAUDE BELLIN	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	10H00-12H00
06/01/2026	SALLE CLAUDE BELLIN	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



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

**ATELIER
NUTRITION
À
PLOMODIERN**

**Réunion publique “Alimentation et plaisir
pour bien vieillir” Le 23 Septembre à 10h**

**Animé par une diététicienne de Défi santé nutrition
Salle Claude Bellin, place Saint-Yves - Plomodiern**

Suivi du **programme “Bien manger pour son bien-être”** de 9 **séances les mardis
matin** du 7 Octobre au 6 Janvier. 12 places - Inscriptions à l'issue de la réunion publique

Gratuit

Défi santé nutrition 🌟🌸🍀🌻

Renseignements auprès de Défi santé nutrition au 07 60 60 49 16
Entrée libre sans inscription à la réunion publique

BIEN MANGER POUR SON BIEN ÊTRE

PROGRAMME

DATE	SALLE	SÉANCE	HEURE
23/09/2025	SALLE CLAUDE BELLIN	REUNION PUBLIQUE	10H00 12H00
07/10/2025	SALLE CLAUDE BELLIN	SÉANCE D'ACCUEIL ET DE PARTAGE	10H00-11H30
14/10/2025	SALLE CLAUDE BELLIN	ATELIER DISCUSSION NUTRITION 1 : LES BESOINS	10H00-11H30
04/11/2025	SALLE CLAUDE BELLIN	ATELIER CUISINE 1	10H00-13H30
18/11/2025	SALLE CLAUDE BELLIN	ATELIER DISCUSSION 2 : DÉCRYPTAGE D'ÉTIQUETTES	10H00-11H30
25/11/2025	SALLE CLAUDE BELLIN	ATELIER CUISINE 2	10H00-13H30
02/12/2025	SALLE CLAUDE BELLIN	ATELIER CO CONSTRUCTION	10H00-12H00
09/12/2025	SALLE CLAUDE BELLIN	ATELIER CUISINE 3	10H00-13H30
16/12/2025	SALLE CLAUDE BELLIN	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	10H00-12H00
06/01/2026	SALLE CLAUDE BELLIN	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

