



Côtes d'Armor

PROGRAMME

Ateliers Prévention : Nutrition

Atelier 1 : « Temps de présentation du cycle et découverte des participants »

Date : jeudi 9 octobre 2025 à 10h00 en salle de réunion à la mairie

- Échanges sur les pratiques et interconnaissance
- Premières notions sur la nutrition avec le jeu Self-Service

Atelier 2 : L'alimentation et le vieillissement : « Mieux manger pour mieux vieillir »

Date : vendredi 17 octobre 2025 à 10h00 en salle d'animation (à droite, collé à la mairie)

- Adapter son alimentation pour prévenir les pathologies associées aux carences et à la sédentarité avec Maria Bouchard, diététicienne à Paimpol.
- Exercices pratiques adaptés avec Chloé Pinochet de la maison sport santé de Guingamp

Prévoir une tenue adaptée

Atelier 3 : « Du champ à l'assiette »

Date : Mardi 21 octobre 2025 à 10h à la ferme de Kermellou à Ploezal

Visite d'un producteur local :

- La meilleure conservation des nutriments et la qualité préservée dans le circuit court

Atelier 3 : « Apprendre à décrypter pour mieux manger »

Date : Jeudi 30 octobre 2025 à 10h00 en salle de réunion

- Le décryptage des étiquettes pour mieux manger (labels, ingrédients, nutriments, rapport kcal)

Atelier 5 : « Maintenant, on cuisine... »

Date : Jeudi 6 novembre 2025 à 10h00 en salle de réunion à la mairie

- À partir des produits des producteurs locaux, réalisation et dégustation d'un menu équilibré pour la santé et pour le budget
- Avec la participation de Maria Bouchard, diététicienne à Paimpol

Atelier 6 : « Pour vous c'est quoi bien manger ? »

Date : Jeudi 13 novembre 2025 à 10h00 en salle de Réunion à la mairie

À partir des informations données tout le long du cycle ;

- Bilan animé des facteurs qui influencent notre alimentation avec la consultation du guide des bonnes pratiques
- Bilan et évaluation du cycle d'atelier

Pour plus d'informations :

Laure Le Coquil, Conseillère en Économie Sociale et Familiale.

☎ 06.99.17.48.16



SENIORS
Bien vieillir accompagné



Côtes d'Armor

PROGRAMME

Ateliers Prévention : Nutrition

Atelier 1 : « Temps de présentation du cycle et découverte des participants »

Date : jeudi 9 octobre 2025 à 10h00 en salle de réunion à la mairie

- Échanges sur les pratiques et interconnaissance
- Premières notions sur la nutrition avec le jeu Self-Service

Atelier 2 : L'alimentation et le vieillissement : « Mieux manger pour mieux vieillir »

Date : vendredi 17 octobre 2025 à 10h00 en salle d'animation (à droite, collé à la mairie)

- Adapter son alimentation pour prévenir les pathologies associées aux carences et à la sédentarité avec Maria Bouchard, diététicienne à Paimpol.
- Exercices pratiques adaptés avec Chloé Pinochet de la maison sport santé de Guingamp

Prévoir une tenue adaptée

Atelier 3 : « Du champ à l'assiette »

Date : Mardi 21 octobre 2025 à 10h à la ferme de Kermellou à Ploezal

Visite d'un producteur local :

- La meilleure conservation des nutriments et la qualité préservée dans le circuit court

Atelier 3 : « Apprendre à décrypter pour mieux manger »

Date : Jeudi 30 octobre 2025 à 10h00 en salle de réunion

- Le décryptage des étiquettes pour mieux manger (labels, ingrédients, nutriments, rapport kcal)

Atelier 5 : « Maintenant, on cuisine... »

Date : Jeudi 6 novembre 2025 à 10h00 en salle de réunion à la mairie

- À partir des produits des producteurs locaux, réalisation et dégustation d'un menu équilibré pour la santé et pour le budget
- Avec la participation de Maria Bouchard, diététicienne à Paimpol

Atelier 6 : « Pour vous c'est quoi bien manger ? »

Date : Jeudi 13 novembre 2025 à 10h00 en salle de Réunion à la mairie

À partir des informations données tout le long du cycle ;

- Bilan animé des facteurs qui influencent notre alimentation avec la consultation du guide des bonnes pratiques
- Bilan et évaluation du cycle d'atelier

Pour plus d'informations :

Laure Le Coquil, Conseillère en Économie Sociale et Familiale.

☎ 06.99.17.48.16



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

