

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

ATELIER  
NUTRITION  
À L'HÔPITAL  
CAMFROUT



Réunion publique “Alimentation et plaisir pour bien vieillir” Le (date) à (heure)

Animé par une diététicienne de Défi santé nutrition  
(Lieu)

Suivi du programme “Bien manger pour son bien-être” de 9 séances les (jours) matin du (dates à dates). 12 places - Inscriptions à l'issue de la réunion publique

Gratuit

Défi santé nutrition

Renseignements au 07 60 60 49 16  
Entrée libre sans inscription à la réunion publique



POUR BIEN  
VIEILLIR  
BRETAGNE

l'assurance  
retraite  
Bretagne

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
agirc-arrco

santé  
famille  
retraite  
services  
L'essentiel & plus encore

CNRACL  
Le centre de formation  
et de recherche  
sur l'âge et la  
capacité à l'acte

ircantec  
La retraite complémentaire publique

enim  
le régime social

Camieg

DÉPARTEMENT  
Finistère  
Penn-ar-Bed

logo ville

# PROGRAMME



**Public visé : Personnes de + de 60 ans, 12 personnes/programme**

**Objectifs : Rendre accessible les recommandations nutritionnelles protectrices du bien vieillir**

- Renforcer les connaissances nutritionnelles protectrices du bien vieillir
- Renforcer les savoirs-faires culinaires adaptés
- Développer le pouvoir d'agir des seniors par la prise d'initiatives au sein du programme
- Connaître les ressources disponibles pour des pratiques nutritionnelles (alimentation et activité physique) au quotidien
- Favoriser le lien social, les échanges et l'éducation par les pairs



**1 réunion publique gratuite, ouverte à tous pour sensibiliser sur la thématique, présenter le programme et recueillir les inscriptions. (1h30)**

PUIS

**12 ateliers thématiques sur inscriptions avec des professionnels pour 12 personnes  
1 rencontre par semaine, le même jour de la semaine sur 3 mois (hors vacances scolaires)**

## ► 1 SÉANCE D'ACCUEIL (1H30)

Temps convivial afin de présenter le programme, faire connaissances entre les participants, recueillir les attentes. animé par la diététicienne



## ► 2 ATELIERS DISCUSSIONS NUTRITION (1H30)

Exemple de Thèmes abordés : Le besoin nutritionnel des seniors, lever les idées reçues sur les besoins nutritionnels des seniors - Rendre consom'acteurs les seniors (emballage alimentaire), et autres thèmes fonction des demandes des participants. Ateliers animés par une diététicienne



## ► 3 ATELIERS CUISINE (3H30)

Ateliers cuisine avec partage du repas avec des recettes adaptées aux besoins nutritionnels des seniors et aux situations de vie des participants mélant l'équilibre alimentaire, le plaisir, la saisonnalité, le budget, la qualité et le choix des produits. Ateliers animés par une diététicienne



POUR BIEN  
VIEILLIR  
BRETAGNE

Défi santé nutrition

## ► 1 ATELIER CO-CONSTRUCTION (2H)



Séance de partage "hors les murs" (visite d'une ferme de producteur, d'un marché,...) ou réalisation d'un livret ressources pour favoriser une alimentation saine et durable et une activité physique régulière (recettes, approvisionnements locaux, circuits de marche, associations sportives/loisirs...) en co-construction avec le groupe.

## ► ATELIER D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (1H30)

Discussion sur les recommandations, les ressources et la gamme de choix dans les activités physiques puis mise en mouvement avec des ateliers et exercices simples à refaire chez soi. Ateliers encadré par un enseignant en activité physique adaptée.



## ► BILAN AVEC REPAS PARTAGÉ

Pour clôturer le programme sur un moment de convivialité, un repas partagé sain et durable sera organisé mélant participants et intervenants.



## Informations pratiques

- Programme gratuit subventionné par la conférence des financeurs du finistère avec l'adhésion à Defi santé nutrition requise pour s'inscrire (5 euros pour 1 an de date à date permettant de bénéficier de toutes les activités mise en place par l'association)



## Moyens nécessaires



- Pour la **réunion publique** : Salle pouvant accueillir 30 personnes minimum avec chaises, mur pour projeter un diaporama et toilettes
- Pour les **ateliers discussion** : salle pouvant accueillir 13 personnes avec tables, chaises et toilettes
- Pour les **ateliers cuisine** : cuisine équipée (à minima avec un frigo et un évier, idéalement avec plaques et four) et pouvant accueillir jusqu'à 13 personnes, avec un espace assez grand pour déjeuner, toilettes
- Pour l'**activité physique** : Salle de 40 m<sup>2</sup> minimum avec chaises et toilettes



POUR BIEN  
VIEILLIR  
BRETAGNE

Défi santé nutrition

# BIEN MANGER POUR SON BIEN ÊTRE

## PROGRAMME

DATE	SALLE	SÉANCE	HEURE
08/01/2026	SALLE 30 PERSONNES AVEC MUR POUR PROJETER	RÉUNION PUBLIQUE	10H00-11H30
22/01/2026	SALLE DE REUNION 13 PERS.	SÉANCE D'ACCUEIL ET DE PARTAGE	10H00-11H30
05/02/2026	SALLE DE REUNION 13 PERS.	ATELIER DISCUSSION NUTRITION 1 : LES BESOINS	10H00-11H30
12/02/2026	SALLE AVEC CUISINE	ATELIER CUISINE 1	10H00-13H30
05/03/2026	SALLE DE REUNION 13 PERS.	ATELIER DISCUSSION 2 : DÉCRYPTAGE D'ÉTIQUETTES	10H00-11H30
12/03/2026	SALLE AVEC CUISINE	ATELIER CUISINE 2	10H00-13H30
19/03/2026	SALLE DE REUNION 13 PERS.	ATELIER CO CONSTRUCTION	10H00-12H00
26/03/2026	SALLE AVEC CUISINE	ATELIER CUISINE 3	10H00-13H30
02/04/2026	SALLE ACT PHYSIQUE 40M2 MINI	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	10H00-12H00
09/04/2026	SALLE AVEC CUISINE	BILAN AVEC REPAS PARTAGÉ	11H30-13H30

Marine Mihalevich - Diététicienne - 07 60 60 49 16 - [mmiha@defisantenustration.fr](mailto:mmiha@defisantenustration.fr)

Défi santé nutrition 

[contact@defisantenustration.fr](mailto:contact@defisantenustration.fr) - 02 98 43 99 17

[www.defisantenustration.fr](http://www.defisantenustration.fr) - Retrouvez nous aussi sur  et 

Pour vous informer sur les actions de Pour bien vieillir Bretagne :

[www.pourbienvieillirbretagne.fr](http://www.pourbienvieillirbretagne.fr)