



SENIORS
Bien vieillir accompagné



Côtes d'Armor

PROGRAMME

Ateliers Prévention : Nutrition

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

Date : Jeudi 05 mars 2026 à 10h00 à la salle Topaze de la salle des fêtes

- 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 : Jeudi 12 mars 2026 à 09h30 à la salle 01 et 02 du tiers lieux « Tinumerik »

- Adapter son alimentation aux besoins nutritionnels changeants et prévenir les pathologies associées aux Carences et à la sédentarité avec Céline Vignau, diététicienne.
- Exercices pratiques adaptés avec la maison sport santé - **Prévoir une tenue adaptée**

Atelier 3 : « Du champ à l'assiette » à la ferme bio de Kerionvarc'h avec David Roulleau

Date : à programmer

Visite d'un producteur local

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

Atelier 4 : « Apprendre à décrypter pour mieux manger »

Date : Jeudi 19 mars 2025 à 10h00 à la salle 01 et 02 du tiers lieux « Tinumerik »

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

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

Date : Jeudi 26 mars 2025 à 10h00 à la salle Topaze de la salle des fêtes

- À partir des produits des producteurs locaux, réalisation et dégustation d'un menu équilibré à l'occasion d'un repas partagé
- Intervention de Céline Vignau, diététicienne

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

Date : Jeudi 02 avril 2025 à 10h00 à la salle 01 et 02 du tiers lieux « Tinumerik »

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





SENIORS
Bien vieillir accompagné



Côtes d'Armor

PROGRAMME

Ateliers Prévention : Nutrition

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

Date : Jeudi 05 mars 2026 à 10h00 à la salle Topaze de la salle des fêtes

- 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 : Jeudi 12 mars 2026 à 09h30 à la salle 01 et 02 du tiers lieux « Tinumerik »

- Adapter son alimentation aux besoins nutritionnels changeants et prévenir les pathologies associées aux Carences et à la sédentarité avec Céline Vignau, diététicienne.
- Exercices pratiques adaptés avec la maison sport santé - **Prévoir une tenue adaptée**

Atelier 3 : « Du champ à l'assiette » à la ferme bio de Kerionvarc'h avec David Roulleau

Date : à programmer

Visite d'un producteur local

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

Atelier 4 : « Apprendre à décrypter pour mieux manger »

Date : Jeudi 19 mars 2025 à 10h00 à la salle 01 et 02 du tiers lieux « Tinumerik »

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

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

Date : Jeudi 26 mars 2025 à 10h00 à la salle Topaze de la salle des fêtes

- À partir des produits des producteurs locaux, réalisation et dégustation d'un menu équilibré à l'occasion d'un repas partagé
- Intervention de Céline Vignau, diététicienne

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

Date : Jeudi 02 avril 2025 à 10h00 à la salle 01 et 02 du tiers lieux « Tinumerik »

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

