

BIEN DANS MON ASSIETTE

Un temps pour apprendre et réaliser des plats ensemble !

Réservé aux personnes de plus de 60 ans



Cycle de 4 ateliers nutrition avec un rendez-vous
préalable suivi du partage du repas cuisiné

Conférence le lundi 12 Octobre 2026 à 14h30

(Marie de la Chapelle des Fougeretz - Salle du Conseil)

- **Suivi d'un entretien individuel le mardi 10 novembre 2026**
(médiathèque - La Chapelle des Fougeretz)
- **4 séances les mardis 17 novembre 2026, mardi 8 décembre 2026, mardi 12 janvier 2027, mardi 26 janvier 2027 de 10h à 13h30**
(Pôle socioculturel - La Chapelle des Fougeretz)
- **Bilan individuel : mardi 2 février 2027**
(médiathèque - La Chapelle des Fougeretz)

Animé par Rozenn, diététicienne

Avec le soutien de :



Gratuit



Information et inscription :
02 99 13 13 13 ou mairie@lachapelledesfougeretz.fr

