

+ 65 ans

SENIOR ACTIF: CUISINER, BOUGER ET MIEUX DORMIR

1 Le programme

- 2 ateliers discussion nutrition
- 3 ateliers cuisine
- 1 atelier discussion sommeil
- 4 séances d'activité physique adaptée

Rencontres
Partage
Plaisir
Savoirs



2 Les détails



Ateliers discussion sur la nutrition avec une diététicienne pour renforcer vos connaissances

Ateliers cuisine avec une diététicienne pour adapter votre savoir - faire culinaire à vos besoins.

Ateliers discussion sur le sommeil avec un professionnel des rythmes de vie pour renforcer vos connaissances sur les leviers et freins du sommeil

Séances avec un éducateur sportif pour redécouvrir une activité physique adaptée à votre rythme



Défi santé nutrition



Finistère
Penn-ar-Bed
LE DÉPARTEMENT

ars
Agence Régionale de Santé
Bretagne

Ville de Pont-Croix

-Naturellement-

3

Le calendrier

Mercredi 21 mars	10h30-12h	Café senior/réunion publique
Mercredi 11 avril	10h30– 12h	Rencontre d'accueil/ atelier discussion nutrition
Mercredi 18 avril	10h30 – 13h30	Atelier cuisine
Mercredi 25 avril	10h30– 12h	Activité physique adaptée
Mercredi 16 mai	10h30– 12h	Activité physique adaptée
Mercredi 23 mai	10h30– 12h	Atelier discussion nutrition
Mercredi 30 mai	10h30 – 13h30	Atelier cuisine
Mercredi 6 juin	10h30– 12h	Atelier discussion sommeil
Mercredi 13 juin	10h30– 12h	Activité physique adaptée
Mercredi 20 juin	10h30 – 13h30	Atelier cuisine
Mercredi 27 juin	10h30– 12h	Activité physique adaptée
Mercredi 4 juillet	10h30– 12h	Bilan

- **Lieux:**
 - *Ateliers cuisine: Maison Familiale Rurale, 2 Rue Park ar Ménez, Poullan sur mer*
 - *Autres rencontres: Salle 3, espace Bolloré, rue Jean Louis le Goff, Pont Croix*
- *Participation de 15 euros pour tout le programme*

4

Pour s'inscrire au programme

Lors de la réunion publique ou ensuite par téléphone au 02 98 43 99 17