

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" Jeudi 08 JANVIER à 10h00

Gratuit

Animé par Caroline Villéger, diététicienne

Salle Houat - 3 rue Pors -Huel - L'hôpital Camfroult

suivi du programme "Bien manger pour son bien-être" de 9 séances les jeudis matin du 22 Janvier au 09 Avril. 12 places - Inscriptions à l'issue de la réunion publique

Défi santé nutrition

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



Soutenu par



BIEN MANGER POUR SON BIEN ÊTRE

PROGRAMME

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

Marine Mihalevich - Diététicienne - 07 60 60 49 16 - mmiha@defisantenutrition.fr

Défi santé nutrition ✨ *

contact@defisantenutrition.fr - 02 98 43 99 17

www.defisantenutrition.fr - Retrouvez nous aussi sur  et 

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

www.pourbienvieillirbretagne.fr