

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**

**Animé par Caroline Villéger, diététicienne**

**Salle Houat - 3 rue Pors -Huel - L'hôpital Camfrou**

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

**Gratuit**

Défi santé nutrition ✨✿✕🌻

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



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



POUR Bien Vieillir BreTagne



ANOSPITAL L'HOPITAL CAMFROUT