



ATELIER NUTRITION

“L’alimentation dans tous ses états” – Un loto gourmand pour débiter un cycle riche en découvertes

SÉANCES DE PRÉVENTION POUR LES PLUS DE 60 ANS

Dans le cadre de la programmation soutenue par la Commission des financeurs de l’Ille-et-Vilaine, Les Insatiables, qui luttent contre les inégalités face à l’alimentation, proposent un cycle de quatre ateliers pour appréhender l’alimentation de manière ludique, concrète et innovante.

AU PROGRAMME

Le **Jeudi 10 décembre de 14h à 16h30**, l’association Les Insatiables s’invite à Crevin et proposera aux habitants de plus de 60 ans un loto gourmand pour explorer l’alimentation sous toutes ses facettes pour vieillir en bonne santé ! Ce loto est public et ouvert à toutes personnes de plus de 60 ans.



Mené en partenariat avec la mairie de Crevin, la coopération Locale de la Prévention de la Perte d’Autonomie et le CLIC des 4 rivières cet atelier sera l’introduction d’une série de 3 séances, placées sous le signe du jeu, de la découverte de producteurs locaux et de la pratique culinaire.

Les participants seront invités à s’inscrire aux 3 séances à la suite du loto gourmand, qui auront lieu **les jeudis 17 décembre, 7 et 14 janvier 2027 de 14h30 à 16h30** et qui ont pour but d’aller plus loin dans les notions abordées lors du loto. Une diététicienne accompagnera le groupe sur l’ensemble du parcours, partagera des recettes originales pour renforcer les connaissances sur la nutrition, transmettra des astuces sur l’alimentation locale et abordera les bénéfices du fait-maison. Le parcours est aussi l’occasion de rencontrer des habitants du territoire autour du manger mieux.

Informations complémentaires :

Les Insatiables invitent les intéressés de plus de 60 ans à participer, et à contacter notre association pour tout renseignement à bretagne@lesinsatiables.org ou au 07 86 86 22 09.

Cet atelier est gratuit et se déroulera à la Maison des associations, Salle Océane, 15 rue de la mairie, 35320 CREVIN.

LES INSATIABLES

Cet événement est organisé dans le cadre de la programmation Les Insatiables de l’Ille-et-Vilaine, qui organisent de nombreuses animations culinaires pour tous les seniors, et qui se poursuit jusqu’en 2027 dans tout le département.

Sarah Louërat – Cheffe de Projet Les Insatiables Nord-Ouest
bretagne@lesinsatiables.org – 07 86 86 22 09