Les INSATIABLES
Groupe SOS



ATELIER NUTRITION

Et si être retraité c'était oser autre chose que des recettes de grand-mères ?

SÉANCES DE PRÉVENTION POUR LES PLUS DE 60 ANS

Dans le cadre de la programmation soutenue par la Commission des financeurs du Morbihan et l'association Pour Bien Vieillir Bretagne, Les Insatiables, qui luttent contre les inégalités face à l'alimentation, proposent des ateliers de prévention pour appréhender l'alimentation de manière ludique et innovante.



AU PROGRAMME

Le **Lundi 11 janvier de 10h à 11h30**, l'association Les Insatiables s'invite à Limerzel et proposera aux habitants de plus de 60 ans une conférence interactive sur l'alimentation à 360° pour vieillir en bonne santé ! Cette conférence est publique et ouverte à toute personne retraitée.

Mené en partenariat avec le Centre Social Eveil, cet atelier sera l'introduction d'une série de 5 séances, placées sous le signe du plaisir dans l'assiette, des besoins nutritionnels et de la dégustation en pleine conscience.

Les participants seront invités à s'inscrire aux 5 séances à la suite de la conférence, qui auront lieu **les lundis 25 janvier, 1er, 8 et 15 février et 8 mars de 10h à 11h30** et qui ont pour but d'aller plus loin dans les notions abordées lors de la conférence. 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 l'importance de l'activité physique. 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 le Centre Social Eveil pour tout renseignement à anim.viesociale@eveilcentresocial.org.

Cet atelier est gratuit et se déroulera au Centre social Éveil, 8 rue de la métairie, 56220 LIMERZEL.

LES INSATIABLES

Cet événement est organisé dans le cadre de la programmation Les Insatiables du Morbihan, 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