

# BIEN VIEILLIR BOUGER ET CUISINER POUR SON BIEN ÊTRE!



RENCONTRES  
PARTAGE  
PLAISIR  
CONVIVALITÉ

## 1 Le programme

- 7 séances d'activité physique adaptée
- Séances d'accueil et de bilan
- 4 ateliers cuisine

*Séances  
animées par  
des  
professionnels*

## 2 Informations pratiques

- ✓ Séance d'accueil le Jeudi 21 décembre à 13h30
- ✓ 15 euros pour tout le programme
- ✓ Public séniors



### Lieux des activités:

- Séance d'accueil et bilan : Résidence autonomie les Bruyères, 7 rue de la Croix Duval, Saint Meen
- Activité physique : Résidence les Bruyères
- Ateliers cuisine : Lycée hôtelier Notre Dame

RÉSIDENCE AUTONOMIE

LES BRUYÈRES

St-Méen-Le-Grand

Défi santé nutrition

## 3

*Le calendrier*

Jeudi 21 Décembre

13h30 - 15h30

**Rencontre d'accueil**

Vendredi 12 Janvier

10h00 - 13h00

**Atelier cuisine**

Vendredi 19 Janvier

09h45 - 11h15

**Séance sport adapté**

Vendredi 26 Janvier

09h45 - 11h15

**Séance sport adapté**

Vendredi 02 Février

10h00 - 13h00

**Atelier cuisine**

Vendredi 09 Février

09h45 - 11h15

**Séance sport adapté**

Vendredi 16 Février

09h45 - 11h15

**Séance sport adapté**

Vendredi 23 Février

10h00 - 13h00

**Atelier cuisine**

Vendredi 16 Mars

09h45 - 11h15

**Séance sport adapté**

Vendredi 23 Mars

09h45 - 11h15

**Séance sport adapté**

Vendredi 30 Mars

10h00 - 13h00

**Atelier cuisine**

Vendredi 06 Avril

09h45 - 11h15

**Séance sport adapté**

Vendredi 13 Avril

10h00 - 11h30

**Rencontre Bilan**

## 4

*Pour s'inscrire ou se renseigner*

Contacter Défi santé nutrition au 02 98 43 99 17