

Cycle de Prévention et d'Accompagnement Nutritionnel À Plumaudan,

à la maison commune de la résidence des Hirondelles



Cycle proposé
GRATUITEMENT
aux habitants
de Plumaudan

5 séances du 7 avril au 26 mai 2020

Une diététicienne et une éducatrice sportive spécialisée en activité physique adaptée

vous invitent

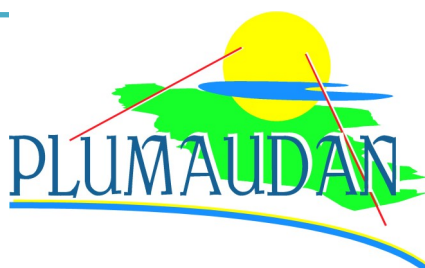
à échanger et expérimenter autour de l'alimentation et l'activité physique

Convivialité Plaisir Bien-être

Pour prévenir ou mieux vivre avec le diabète et les maladies cardiovasculaires

Informations et inscriptions :

Mairie de Plumaudan
1 rue Cassiopée - 22 350 PLUMAUDAN
mairie.plumaudan@wanadoo.fr
Tél : 02 96 86 00 64



En partenariat avec
l'association :



Maison de la Nutrition et du Diabète

Ateliers nutritionnels

Les ateliers nutritionnels sont animés par une **diététicienne** et un **professionnel du sport santé**.



Les ateliers reposent sur **une animation collective et participative basée sur les compétences et les habitudes alimentaires des participants**, pour accompagner chacun vers des choix favorisant le bien-être.

Déroulé et contenu des ateliers nutritionnels :

8 à 12 participants par cycle

1 cycle se compose de 5 rencontres à 8 ou 15 jours d'intervalle

Rencontre n°1, le mardi 07/04 de 14h00 à 15h30 : 1h30 Temps d'échange et d'information sur la nutrition (alimentation et activité physique) co-animé par une diététicienne et un professionnel du sport santé. Explication du contenu des séances. Choix ensemble des ingrédients pour la 2^{ème} rencontre.

Rencontre n°2, le mardi 21/04 de 9h30 à 13h30 : 4h00 Elaboration d'un repas à partir d'un panier de denrées proposées par le diététicien. Partage du repas et échanges. Choix des thématiques à aborder lors de la 4^{ème} rencontre.

Rencontre n°3, le mardi 28/04 de 14h00 à 15h30 : 1h30 Expérimentation d'une activité physique adaptée avec un professionnel du sport santé.

Rencontre n°4, le mardi 12/05 de 14h00 à 15h30 : 1h30 Temps d'échange avec la diététicienne sur une thématique en rapport avec l'alimentation, proposée au préalable par les participants et/ou la diététicienne en fonction des attentes et des besoins. Choix ensemble des ingrédients pour la 5^{ème} et dernière rencontre.

Rencontre n°5, le mardi 26/05 de 9h30 à 14h00 : 4h30 Expérimentation d'une activité physique adaptée avec un professionnel du sport santé (1h) Elaboration d'un repas à partir du panier de denrées choisies ensemble au préalable Partage du repas et échanges (3h30).

Cycle de prévention réalisé grâce au soutien financier de
l'Agence Régionale de Santé de Bretagne
et de la mairie de Plumaudan.

