

LA SEMAINE DE LA NUTRITION C'EST AUSSI...



REDON

Lundi 30 Septembre > 14h

Mardi 1^{er} Octobre > 20h30 à 22h

Jeudi 3 Octobre > 10h à 13h30

A TABLE !!

Pour tous les jeunes de la Mission

Locale

Organisé par la Mission Locale de Redon et en partenariat avec le centre social de Redon, l'OFIS et la MAPAR.

Contact : Sophie Bescond
02 99 72 19 50

REDON

2 Septembre au 4 Octobre

L'IMPORTANCE DE LA PRISE

DU PETIT-DÉJEUNER DANS L'ÉQUILIBRE

QUOTIDIEN

Pour les élèves de l'ISSAT

Organisé par le lycée ISSAT et en partenariat avec Convivio et la Maison de la nutrition, du diabète et du risque vasculaire.

Contact : fabienne.dudouet@issat.cneap.fr
02 99 71 11 00

REDON Agglomération

Samedi 5 octobre

ALIMENTATION POSITIVE, LE DÉFI CONTINU

Pour les participants du Défi Familles à Alimentation Positive

Organisé par REDON Agglomération et en partenariat avec le Centre Social Confluence, le CIAS, la Fedé et la commune de Guémené-Penfao.

Contact : Chloé Petetin
c.petetin@redon-agglomeration.bzh
02 99 70 34 56

RIEUX

30 Septembre au 4 Octobre

DE LA DÉCOUVERTE ET DE LA NUTRITION

Pour les élèves déjeunant au restaurant scolaire de la commune

Organisé par la commune de Rieux via son restaurant scolaire et en partenariat avec la Maison de la nutrition, du diabète et du risque vasculaire et avec l'OFIS.

Contact : s.montarou@mairiederieux.fr
02 99 91 91 51

SAINT-VINCENT-SUR-OUST

30 Septembre au 4 Octobre

SEMAINE DE LA NUTRITION

Pour les élèves déjeunant au restaurant scolaire de la commune

Organisé par la commune de Saint-Vincent-sur-Oust et l'OFIS de Redon.

Contact : 06 38 32 08 54

SAINT-JEAN-LA-POTERIE

Vendredi 4 Octobre

S'ALIMENTER AVANT UNE ÉPREUVE SPORTIVE

Pour les classes de Cycle 2 et 3

Organisé par l'école, le restaurant scolaire de la commune et l'OFIS de Redon.

BAINS-SUR-OUST

Vendredi 4 Octobre > 14h à 16h

À LA RENCONTRE DES PRODUCTEURS LOCAUX

Pour les élèves de l'école des Colibris Organisé par le Conseil de Développement, en partenariat avec l'école des Colibris.

Contact : Emmanuelle Guérin
07 87 41 76 88

SAINT-JACUT-LES-PINS

Septembre et Octobre

ON PRÉPARE À MANGER TOUS ENSEMBLE !

Pour les enfants du centre de loisirs et les adultes de l'atelier cuisine et du foyer de vie de Saint Vincent.

Organisé par le CIAS, la Fedé (Centre Social Intercommunal) et l'OFIS de Redon.

Contact : cias@lafede.fr

ANIMATIONS & ATELIERS

GRATUITS SAUF MENTION CONTRAIRE

- > CYCLE D'ATELIERS NUTRITIONNELS
- > ATELIERS BIEN-ÊTRE
- > LE SUCRE CHEZ L'ENFANT, QUELS EFFETS ?
- > APPRIVOISER LES LÉGUMINEUSES ET SE BALADER DANS LES JARDINS PARTAGÉS
- > BIEN MANGER OU MANGER BIEN ?
- > CAPOEIRA ET DÉGUSTATION DE FRUITS ET SMOOTHIES
- > COMMENT RÉUSSIR SA TRANSITION VERS LE BIO ?
- > L'ALIMENTATION VITALISANTE
- > SOIRÉE DE CLÔTURE DE LA SEMAINE DE LA NUTRITION

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS ET ORGANISATIONNELS



Animation Territoriale de Santé

02 99 72 51 03

contact.sante@redon-agglomeration.bzh

www.redon-agglomeration.bzh

SEMAINE

DE LA NUTRITION



30 SEPTEMBRE AU 5 OCTOBRE 2019

Atelier 31 | Redon

REDON
Agglomération
Bretagne Sud

ATELIER CUISINE PETIT-DÉJEUNER ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

8h³⁰ à 11h

Mer. 25 Septembre > ALLAIRE | Ferme de Coueslé

Mer. 2 Octobre > ST-JACUT-LES-PINS | Salle Polyvalente

Mer. 9 Octobre > BÉGANNE | Salle Polyvalente

Faire un zoom sur le petit-déjeuner lors des ateliers cuisine adultes et familles du centre social intercommunal et faire le lien entre alimentation et activité physique en proposant la découverte d'une activité physique.

Pour les habitants des communes du centre social et les résidents des foyers de vie.

Organisé par le CIAS, La Fédé, l'OFIS de Redon (Centre Social Intercommunal)
Contact : cias@lafede.fr

CYCLE D'ATELIERS NUTRITIONNELS

Les lundis

14 Octobre > 9h³⁰ à 11h

30 Septembre > 9h³⁰ à 11h

21 Octobre > 9h³⁰ à 11h

7 Octobre > 9h³⁰ à 13h³⁰

4 Novembre > 9h³⁰ à 14h

Ateliers proposés par une diététicienne et un professionnel du sport santé. 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.

REDON | Centre Social de Redon

PUBLIC ADULTE | SUR INSCRIPTION
12€ pour tous les ateliers
02 99 41 83 78
maisonnutrition35@orange.fr

Organisé par la Maison de la nutrition, diabète et du risque vasculaire, en partenariat avec l'OFIS de Redon

3 ATELIERS BIEN-ÊTRE

Mardi 1^{er} Octobre > 13h³⁰ à 17h

DE LA CHRONOBIOLOGIE À LA CHRONONUTRITION
13h³⁰. Découvrir à quel moment de la journée un aliment sera assimilé par le corps avec Marie Le Bail.

BAIN DE FORÊT
14h. Se reconnecter à la nature par une immersion au milieu des plantes et des arbres, afin de redécouvrir la respiration, les 5 sens, etc... avec Marie Le Bail.

QI GONG
16h. Présentation du Qi Gong- travail de l'énergie avec la pratique d'un mouvement de la méthode « nourrir l'intérieur » avec Catherine Dehureau

Ces activités se prolongeront hebdomadairement ou mensuellement pour ceux qui le souhaitent.

REDON | Mutuelle des Pays de Vilaine, 13 rue des Douves

TOUT PUBLIC
02 56 50 11 44
tousensibles@laposte.net

Organisé par l'association Tous Sensibles et en partenariat avec la Mutuelle des Pays de Vilaine et Ressources Santé Pays de Vilaine

LE SUCRE CHEZ L'ENFANT, QUELS EFFETS ?

Mercredi 2 Octobre > 15h³⁰ à 17h

Sensibilisation aux effets du sucre via une animation ludique à destination des enfants et des parents, suivi d'un temps de dégustation et d'échanges. Animé par deux praticiennes en santé naturelle.

REDON | Chant du Bien-Être, 4 rue des États

PARENTS ET ENFANTS
à partir de 5 ans | SUR INSCRIPTION
Participation libre

Organisé par le Chant du Bien-Être
06 07 50 70 98
06 67 30 33 41

BIEN MANGER OU MANGER BIEN ?

Les jeudis : 3, 17, 24 Octobre > 9h³⁰ à 14h³⁰

Venez découvrir et vous approprier les clés d'une alimentation équilibrée et variée en participant à trois ateliers cuisine.

REDON | MAPAR, 2 rue Claude Chantebel

TOUT PUBLIC | SUR INSCRIPTION
02 22 06 29 15
bretagne_prevention@camieg.org

Organisé par la Caisse d'Assurance Maladie des Industries Électriques et Gazières (CAMIEG)

CAPOEIRA ET DÉGUSTATION DE FRUITS ET SMOOTHIES

Jeudi 3 Octobre > 18h³⁰ et 20 h

Découverte de la Capoeira sur 1 heure et dégustation de brochettes de fruits et de smoothies avant et après l'activité.

REDON | MAPAR, 2 rue Claude Chantebel

TOUT PUBLIC | SUR INSCRIPTION
02 99 72 14 39

Organisé par la MAPAR

COMMENT RÉUSSIR SA TRANSITION VERS LE BIO ?

Vendredi 4 Octobre > 20h à 22h

Temps d'échanges et de débats sur la transition vers le bio avec des agriculteurs du territoire. Quels sont les outils possibles ? Quelles sont les possibilités ? Une dégustation de produits locaux sera proposée à la fin de la séance.

BAINS-SUR-OUST | Salle Polyvalente

TOUT PUBLIC
Emmanuelle Guérin
07 87 41 76 88

Organisé par le Conseil de Développement

L'ALIMENTATION VITALISANTE

Samedi 5 Octobre - 9h³⁰ à 12h¹⁵

9h³⁰. Atelier d'information autour des bienfaits et vertus de celle-ci pour favoriser le bon fonctionnement du corps avec Angélique Lacroix.

10h⁴⁵. Atelier de réalisation de recettes avec des produits bio, frais et locaux, qui seront préparés de façon à optimiser leurs bienfaits avec Barbara Chetelat.

Ces activités se prolongeront hebdomadairement ou mensuellement pour ceux qui le souhaitent.

REDON | Mutuelle des Pays de Vilaine, 13 rue des Douves

TOUT PUBLIC | SUR INSCRIPTION
avant le mardi 1^{er} octobre pour l'atelier de 10h⁴⁵
02 56 50 11 44
tousensibles@laposte.net

Organisé par l'association Tous Sensibles et en partenariat avec la Mutuelle des Pays de Vilaine et Ressources Santé Pays de Vilaine.

APPRIVOISER LES LÉGUMINEUSES ET SE BALADER DANS LES JARDINS PARTAGÉS

Mardi 1^{er} Octobre > 15h

Balades dans les jardins partagés d'Incroyables Comestibles et loto autour des légumineuses.

REDON | Maison Confluences, 12 rue de l'Union

TOUT PUBLIC
Emmanuelle Guérin
07 87 41 76 88

Organisé par les Incroyables Comestibles en partenariat avec le Conseil de Développement

SOIRÉE DE CLÔTURE DE LA SEMAINE DE LA NUTRITION

SAMEDI 5 OCTOBRE AU LYCÉE ISSAT REDON

Venez participer à la soirée de clôture de la Semaine de la Nutrition en partageant un temps convivial autour d'un cocktail dînatoire préparé par le réseau des cuisiniers du Programme Alimentaire du Territoire et l'association Du Pain sur la Planche.

Au programme : diverses animations autour de la nutrition et un spectacle proposé par la compagnie de théâtre La Mouette.

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

NOUS VOUS ATTENDONS DE 18h30 À 21h - ISSAT - 6 RUE DE LA MAILLARDAIS