

CATÉGORIES D'ACTUS

- Actus (13)
- Aménagement (19)
- AquaSud (15)
- J.O (10)
- Medias (23)
 - Vidéos (23)
- Musée de la Préhistoire (2)
- Publications (4)
 - Plaquettes & Brochures (1)
 - Plaquettes - Eaux (1)
 - Rapports d'activités (3)
 - R.A. - Déchets (1)
 - R.A. - Eau (1)
- Rubriques (163)
 - La CCPBS (56)
 - Comptes-rendus du conseil communautaire (43)
 - Les grands projets (10)
 - Sports de glisse (6)
 - Stade (4)
 - Les services (81)
 - Action sociale (4)
 - Aménagement (4)
 - Déchets (27)
 - Eau (6)
 - Economie (10)
 - Environnement (24)
 - Habitat (2)
 - Sport (2)
 - Tourisme (17)
- Agenda des manifestations
 - Aquasud
 - Ateliers - Animations
 - Conseil communautaire
 - Permanences
 - Randonnées

Atelier nutrition pour les séniors à Pont-l'Abbé



Depuis que les Communauté de communes du Pays Bigouden ont pris la gestion du Centre local d'information et de coordination (Clic) gérontologique en 2012, de nombreux ateliers ont été mis en place pour le bien être des personnes de plus de 60 ans sur notre territoire. Prévenir les chutes, travailler sa mémoire, aujourd'hui le Clic propose des ateliers « nutrition » gratuits à la Maison de la Particip'actions de Pont l'Abbé.

À chaque âge, bien se nourrir est important et peut-être encore plus lorsque l'on passe 60 ans. Alliée à une activité physique, une bonne alimentation permet de prévenir certaines maladies. 5 ateliers seront animés par une diététicienne de l'association Brain Up sur des thématiques différentes :

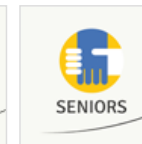
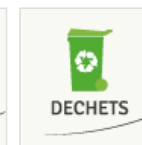
1. L'alimentation, le mouvement, la vie / L'alimentation, une alliée indispensable

Localisation



rue du petit train, Pont-l'Abbé

ACCÈS RAPIDE



ARTICLES EN RELATION

Catégorie(s) : [Action sociale](#)

 [Atelier nutrition pour les séniors à Pont-l'Abbé](#)

NEWSLETTER

Courriel:

S'abonner

2. les composantes essentielles / L'équilibre alimentaire et le plaisir de manger
3. l'alimentation et le rythme de vie / Faire face aux coups de fatigue grâce à l'alimentation
4. la lecture des étiquettes
5. consommer malin, dépenser moins / Comment avoir une alimentation saine et équilibrée à petit budget.

Chaque séance sera composée 1h30 d'apports et d'échanges et de 30 minutes d'activité physique (marche, gym douce).

Les ateliers sont destinés aux personnes de plus de 60 ans vivant sur le Pays Bigouden Sud. Les séances auront lieu jeudis 27/04, 04/05, 11/05, 18/05, 01/06 de 10h à 12h dans la salle de réunion à l'étage de la Maison de la Particip'actions (Centre Social de la rue du Petit Train à Pont-l'Abbé).

Inscriptions
Elles se font directement auprès du CLIC situé 14 rue Charles le Bastard à Pont-l'Abbé ou par téléphone au 02 98 87 39 50 ou à l'adresse suivante : clic@ccpbs.fr

Categorie(s): [Action sociale](#)

Mot-clef(s): [activité physique](#) / [manger](#) / [nutrition](#) / [seniors](#) / [sport](#)

Partager:

- [Portage de repas à domicile : un plébiscite](#)
- [Continuité ville-hôpital pour favoriser le maintien à domicile](#)
- [Une formation pour les aidants familiaux](#)

DERNIERS ARTICLES

- [Aquasud - Préparez votre inscription](#)
- [Modification du rythme de collecte des ordures ménagères - Collecte 1 semaine sur 2 du 21 octobre au 6 avril](#)
- [Collecte d'amiante pour les particuliers](#)
- [Haliotika inaugure son Hatelier](#)
- [Plantes invasives : les reconnaître et adopter le bon comportement](#)
- [Conseil : compte-rendu 21/03/2019](#)



Communauté de Communes du Pays Bigouden Sud

17 Rue Raymonde Folgoas Guillou
29120 Pont-l'Abbé
France

Tél. : +33 (0)2 98 87 14 42

Horaires d'ouverture :

Du lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h,
le vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 16 h.

CCPBS	Projets	Actualité	Services	Tourisme
Pays bigouden Sud	J.O 2024	Toute l'actualité	Développement économique	Webcams
Conseil communautaire	Programme local de l'habitat	Agenda des manifestations	Action sociale – Emploi	Cartes
Guichet des services		Lettre d'information, newsletter	Petite enfance / jeunesse	Description du territoire
Budget		Photothèque	Déplacements – Transports	Schéma touristique
Marchés publics		Publications communautaires	Habitat – Logement	Office de tourisme communautaire
Services communautaires		Vidéos	Développement touristique	Musée de la Préhistoire Finistérienne
Structures intercommunales			Gestion des déchets	Balades « nature » avec Steven
			Eau et Assainissement	
			Environnement	
			Gestion des espaces naturels	
			Équipements sportifs	

