

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Les centres sociaux Familles Actives de Fougères et L'Oasis du territoire de Louvigné-du-Désert, la Maison de la Nutrition et du Diabète de Rennes et le Lycée Jean-Baptiste le Taillandier de Fougères, proposent,

ALIMENTONS-NOUS ! Du 20 au 31 mai 2024

Un programme d'animations gratuites pour tous pour comprendre les enjeux de l'alimentation

Ce vaste sujet touche tout le monde dans différentes dimensions que sont l'accès au bien manger, la sensibilisation, l'information des publics et la prévention santé.

Au menu de ces 15 jours, des animations spécifiques, réservées aux adhérents des centres sociaux de Fougères et du territoire de Louvigné-du-Désert, mais également des temps d'activités ouverts à tous.

Nous pouvons citer en particulier :

- Mardi 21 mai à 14h à L'arobase - 8 Rue Radiguer à Louvigné-du-Désert

Une visite virtuelle d'une sélection d'œuvres d'Art sur le thème de l'alimentation, proposée par la Micro Folie. Places limités - Inscription obligatoire à L'Oasis.

- Mardi 21 mai à 18h30 à Familles Actives

Soirée info débat « Une alimentation équilibrée pour toute la famille » animée par Perrine GAMBIER, nutritionniste.

Garde d'enfant possible pendant l'animation.

Porte ouverte de deux jardins partagés de Fougères

- o Mercredi 22 mai de 17h15 à 19h au Jardin de la Châtière, 17 Square de la Châtière à Fougères.
- o Jeudi 23 mai de 14h à 17h au jardin des Cotterêts – Rue de Bayeux à Fougères.

- Mercredi 22 mai de 16h à 20h – Marché de Fougères – Esplanades des Chaussonnières

Temps d'animations proposés par des élèves de 1ère du Lycée Jean-Baptiste le Taillandier, site Edmond Michelet : Exposition sur le diabète, cinéma au « Club », échanges, jeux, ...

- Jeudi 23 mai à 10h à Familles Actives

Atelier numérique : Découverte de l'Intelligence Artificielle. Quelle aide peut-elle nous apporter dans l'élaboration de menus et de recettes ?

CEMONBUS : Dispositif mobile de prévention et de promotion de la santé - sur deux sites

- o Jeudi 30 mai de 8h30 à 16h30 parking de la Rencontre, Bd de Groslay à Fougères. Avec le Marché des Cotterêts jusqu'à 12h30.
- o Vendredi 31 mai de 8h30 à 14h30 au Marché – Place Charles de Gaulle à Louvigné-du-Désert.

Des professionnels de prévention en santé du Centre Eugène Marquis viennent à votre rencontre pour vous offrir des conseils personnalisés en prévention santé : Échanges conviviaux, entretiens et temps d'accompagnement individuels possibles.

- Vendredi 31 mai à 18h30 - à la salle des Petits Lutins à Landéan

Café équilibre alimentaire : Avec Jean-François Héleux de la Maison de la Nutrition et du Diabète. Autour d'un apéritif (Léger), nous échangerons pour élaborer ensemble des menus types équilibrés.

Activités physiques

Pratiquer une activité physique adaptée est également important.

- o Mardi 21 mai à 14h - Rendez-vous à Salle de judo du complexe sportif Yves Derieux - Rue de Touraine à Louvigné-du-Désert pour une découverte des ateliers de Gym Douce de L'Oasis.
 - o Mardi 28 mai à 10h30 - Rendez-vous à Famille Actives pour une découverte de l'atelier de Gym Douce
 - o Jeudi 30 mai à 14h - Rendez-vous à Famille Actives pour une Balade Découverte dans Fougères
- Places limitées pour chaque atelier. Inscription préalable obligatoire auprès de chaque structure.

Un programme plus détaillé est disponible auprès des centres sociaux Familles Actives à Fougères 02 99 94 45 22 et L'Oasis à Louvigné-du-Désert 02 99 98 55 55.