

La nutrition, où en êtes-vous ?

Fontaine-Les-Dijon

Animateur : Valérie MICHOT



Contact : FAPA SENIORS 21 - 03.80.30.07.81

*Les horaires indiqués sont les horaires des séances. Pour la réservation de la salle, merci de prendre en compte 30 min supplémentaires avant et après chaque séance.

Séance 1 Présentation : faisons connaissance	jeudi 26 septembre 2024 → 9h30 - 11h30
Séance 2 La nutrition : de quoi parle-t-on ?	jeudi 3 octobre 2024 → 9h30 - 11h30
Séance 3 Quelles recommandations alimentaires ?	jeudi 10 octobre 2024 → 9h30 - 11h30
Séance 4 Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	jeudi 17 octobre 2024 → 9h30 - 11h30
Séance 5 Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	jeudi 7 novembre 2024 → 9h30 - 11h30
Séance 6 Quelles recommandations en activité physique ? Animateur APA : Jean FAUCHER	jeudi 14 novembre 2024 → 9h30 - 11h30
Séance 7 Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	jeudi 28 novembre 2024 → 9h30 - 11h30
Séance 8 Quelles actions mettre en place ?	jeudi 5 décembre 2024 → 9h30 - 11h30
Séance 9 Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	jeudi 12 décembre 2024 → 9h30 - 11h30
Séance 10 Séance Anima'Chef. Réalisation d'un repas ou de préparations guidée par un Chef	jeudi 19 décembre 2024 → 9H15-11H45
Bilan	jeudi 30 janvier 2025 → 9h30 - 11h00

Salle :

CAPJ -2 RUE DU GENERAL DE GAULLE 21121 FONTAINE-LES-DIJON