

# La nutrition, où en êtes-vous ?

## DIJON

Intervenante :



Contact : FAPA SENIORS 21 - 03.80.30.07.81

<b>Séance 1</b> Présentation : faisons connaissance	<b>vendredi 4 février 2022</b> → 09h30 - 11h30
<b>Séance 2</b> La nutrition : de quoi parle-t-on ?	<b>vendredi 11 février 2022</b> → 09h30 - 11h30
<b>Séance 3</b> Quelles recommandations alimentaires ?	<b>vendredi 4 mars 2022</b> → 09h30 - 11h30
<b>Séance 4</b> Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	<b>vendredi 11 mars 2022</b> → 09h30 - 11h30
<b>Séance 5</b> Quelles recommandations en activité physique ? <b>Animateur APA :</b>	<b>vendredi 18 mars 2022</b> → 09h30 - 11h30
<b>Séance 6</b> Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	<b>vendredi 25 mars 2022</b> → 09h30 - 11h30
<b>Séance 7</b> Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	<b>vendredi 1 avril 2022</b> → 09h30 - 11h30
<b>Séance 8</b> Quelles actions mettre en place ?	<b>vendredi 8 avril 2022</b> → 09h30 - 11h30
<b>Séance 9</b> Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	<b>vendredi 15 avril 2022</b> → 09h30 - 11h30
<b>Bilan</b>	<b>vendredi 9 septembre 2022</b> → 09h30 - 11h30

Salle : Maison des Associations - 2 Rue des Corroyeurs - 21000 DIJON