

# La nutrition, où en êtes-vous ?

## LA ROCHE EN BRENIL

Animateur : Clarisse BONNEVIOT



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.

<b>Séance 1</b> Présentation : faisons connaissance	<b>mardi 27 septembre 2022</b> → 10h00 - 12h00
<b>Séance 2</b> La nutrition : de quoi parle-t-on ?	<b>mardi 4 octobre 2022</b> → 10h00 - 12h00
<b>Séance 3</b> Quelles recommandations alimentaires ?	<b>mardi 11 octobre 2022</b> → 10h00 - 12h00
<b>Séance 4</b> Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	<b>mardi 18 octobre 2022</b> → 10h00 - 12h00
Quelles recommandations en activité physique ? <b>Animateur APA :</b> Chloé MARCHANDEAU	<b>mardi 8 novembre 2022</b> → 10h00 - 12h00
<b>Séance 6</b> Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	<b>mardi 15 novembre 2022</b> → 10h00 - 12h00
<b>Séance 7</b> Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	<b>mardi 22 novembre 2022</b> → 10h00 - 12h00
<b>Séance 8</b> Quelles actions mettre en place ?	<b>mardi 29 novembre 2022</b> → 10h00 - 12h00
<b>Séance 9</b> Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	<b>mardi 6 décembre 2022</b> → 10h00 - 12h00
<b>Bilan</b>	<b>mardi 10 janvier 2023</b> → 10h00 - 11h30

### Salle :

Salle des fêtes - 19 Rue de Lyon - 21530 LA-ROCHE-EN-BRENIL