

La nutrition, où en êtes-vous ?

Dijon (Maison des Associations)

Animateur : Justine PACAUD



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	vendredi 25 novembre 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 2 La nutrition : de quoi parle-t-on ?	vendredi 2 décembre 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 3 Quelles recommandations alimentaires ?	vendredi 9 décembre 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 4 Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	vendredi 16 décembre 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 5 Quelles recommandations en activité physique ? Animateur APA : Kévin FRASES	vendredi 6 janvier 2023 → 09h30 - 11h30
Séance 6 Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	vendredi 13 janvier 2023 → 09h30 - 11h30
Séance 7 Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	vendredi 20 janvier 2023 → 09h30 - 11h30
Séance 8 Quelles actions mettre en place ?	vendredi 27 janvier 2023 → 09h30 - 11h30
Séance 9 Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	vendredi 3 février 2023 → 09h30 - 11h30
Bilan	vendredi 24 mars 2023 → 10h00 - 11h30

Salle :

Maison des Associations - 2 Rue des Corroyeurs - 21000 DIJON