

# La nutrition, où en êtes-vous ?

## BRAZEY-EN-PLAINE

Animateur : Stéphane BARTHOULOT



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>vendredi 7 octobre 2022</b> → 14h00 - 16h00
<b>Séance 2</b> La nutrition : de quoi parle-t-on ?	<b>vendredi 14 octobre 2022</b> → 14h00 - 16h00
<b>Séance 3</b> Quelles recommandations alimentaires ?	<b>vendredi 21 octobre 2022</b> → 14h00 - 16h00
<b>Séance 4</b> Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	<b>vendredi 18 novembre 2022</b> → 14h00 - 16h00
<b>Séance 5</b> Quelles recommandations en activité physique ? <b>Animateur APA :</b> Chloé MARCHANDEAU	<b>vendredi 25 novembre 2022</b> → 14h00 - 16h00
<b>Séance 6</b> Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	<b>vendredi 2 décembre 2022</b> → 14h00 - 16h00
<b>Séance 7</b> Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	<b>vendredi 9 décembre 2022</b> → 14h00 - 16h00
<b>Séance 8</b> Quelles actions mettre en place ?	<b>vendredi 16 décembre 2022</b> → 14h00 - 16h00
<b>Séance 9</b> Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	<b>vendredi 6 janvier 2023</b> → 14h00 - 16h00
<b>Bilan</b>	<b>vendredi 3 février 2023</b> → 14h00 - 15h30

### Salle :

Château Magnin (1er étage) - Rue Joseph Magnin - 21470 BRAZEY-EN-PLAINE