

La nutrition, où en êtes-vous ?

DIJON (mairie annexe des Bourroches)

Animateur : Fabienne MILLET-ARMBURSTER



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 6 octobre 2023 → 9H30 -11H30
Séance 2 La nutrition : de quoi parle-t-on ?	vendredi 13 octobre 2023 → 9H30 -11H30
Séance 3 Quelles recommandations alimentaires ?	vendredi 20 octobre 2023 → 9H30 -11H30
Séance 4 Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	vendredi 10 novembre 2023 → 9H30 -11H30
Séance 5 Quelles recommandations en activité physique ?	vendredi 17 novembre 2023 → 9H30 -11H30
Animateur APA :	
Séance 6 Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	vendredi 24 novembre 2023 → 9H30 -11H30
Séance 7 Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	vendredi 1 décembre 2023 → 9H30 -11H30
Séance 8 Quelles actions mettre en place ?	vendredi 8 décembre 2023 → 9H30 -11H30
Séance 9 Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	vendredi 15 décembre 2023 → 9H30 -11H30
Bilan	vendredi 19 janvier 2024 → 10H00 -11H30

Salle :

Mairie Annexe des Bourroches-Valendons - 32 Bd Eugène FYOT - 21000 DIJON