

La nutrition, où en êtes-vous ?

Venarey-Lès-Laumes

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.

Séance 1 Présentation : faisons connaissance	mardi 10 octobre 2023	→ 09h30 - 11h30
Séance 2 La nutrition : de quoi parle-t-on ?	mardi 17 octobre 2023	→ 09h30 - 11h30
Séance 3 Quelles recommandations alimentaires ?	mardi 7 novembre 2023	→ 09h30 - 11h30
Séance 4 Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	mardi 14 novembre 2023	→ 09h30 - 11h30
Séance 5 Quelles recommandations en activité physique ? Animateur APA : Julie MAURAGE	mardi 21 novembre 2023	→ 09h30 - 11h30
Séance 6 Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	mardi 28 novembre 2023	→ 09h30 - 11h30
Séance 7 Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	mardi 5 décembre 2023	→ 09h30 - 11h30
Séance 8 Quelles actions mettre en place ?	mardi 12 décembre 2023	→ 09h30 - 11h30
Séance 9 Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	mardi 19 décembre 2023	→ 09h30 - 11h30
Bilan	mardi 23 janvier 2024	→ 09h30 - 11h00

Salle :

Salle intergénérationnelle - Le Pantographe - Avenue de la Gare