

# La nutrition, où en êtes-vous ?

## PLOMBIERE-LES-DIJON

Animateur : Sylvie WALCH



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>jeudi 12 octobre 2023</b> → 9h30 - 11h30
<b>Séance 2</b> La nutrition : de quoi parle-t-on ?	<b>jeudi 19 octobre 2023</b> → 9h30 - 11h30
<b>Séance 3</b> Quelles recommandations alimentaires ?	<b>jeudi 9 novembre 2023</b> → 9h30 - 11h30
<b>Séance 4</b> Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	<b>jeudi 16 novembre 2023</b> → 9h30 - 11h30
<b>Séance 5</b> Quelles recommandations en activité physique ? <b>Animateur APA :</b> <b>Julie MAURAGE</b>	<b>jeudi 23 novembre 2023</b> → 9h30 - 11h30
<b>Séance 6</b> Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	<b>jeudi 30 novembre 2023</b> → 9h30 - 11h30
<b>Séance 7</b> Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	<b>jeudi 7 décembre 2023</b> → 9h30 - 11h30
<b>Séance 8</b> Quelles actions mettre en place ?	<b>jeudi 14 décembre 2023</b> → 9h30 - 11h30
<b>Séance 9</b> Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	<b>jeudi 21 décembre 2023</b> → 9h30 - 11h30
<b>Bilan</b>	<b>jeudi 18 janvier 2024</b> → 10h00 - 11h30

### Salle :

Espace Germaine Tillion - 3 rue du château d'eau - 21370 Plombières-les-dijon