

La nutrition, où en êtes-vous ?

Corcelles-lès-Monts

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.

Séance 1 Présentation : faisons connaissance	vendredi 10 novembre 2023 → 09h30 - 11h30
Séance 2 La nutrition : de quoi parle-t-on ?	vendredi 17 novembre 2023 → 09h30 - 11h30
Séance 3 Quelles recommandations alimentaires ?	vendredi 24 novembre 2023 → 09h30 - 11h30
Séance 4 Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ? Quelles recommandations en activité physique ? Animateur APA :	vendredi 1 décembre 2023 → 09h30 - 11h30 vendredi 8 décembre 2023 → 09h30 - 11h30
Séance 6 Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	vendredi 15 décembre 2023 → 09h30 - 11h30
Séance 7 Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	vendredi 22 décembre 2023 → 09h30 - 11h30
Séance 8 Quelles actions mettre en place ?	vendredi 12 janvier 2024 → 09h30 - 11h30
Séance 9 Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	vendredi 19 janvier 2024 → 09h30 - 11h30
Bilan	vendredi 16 février 2024 → 10h00 - 11h30

Salle :

Salle Saint-Vincent (à côté de la Mairie) - 15 Rue Eiffel - 21160 CORCELLES-LES-MONTS