

La nutrition, où en êtes-vous ?

EPOISSES

Animateur : Céline LEQUIN



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 salle du conseil - 26 rue des Forges - 21460 Epoisses	mardi 3 octobre 2023 → 9h - 11H
Séance 2 La nutrition : de quoi parle-t-on ? salle du conseil - 26 rue des Forges - 21460 Epoisses	mardi 10 octobre 2023 → 9h - 11H
Séance 3 Quelles recommandations alimentaires ?	mardi 17 octobre 2023 → 9h - 11H
Séance 4 Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	mardi 7 novembre 2023 → 9h - 11H
Séance 5 Quelles recommandations en activité physique ? Animateur APA :	mardi 21 novembre 2023 → 9h - 11H
Séance 6 Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	mardi 28 novembre 2023 → 9h - 11H
Séance 7 Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	mardi 5 décembre 2023 → 9h - 11H
Séance 8 Quelles actions mettre en place ?	mardi 12 décembre 2023 → 9h - 11H
Séance 9 Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	mardi 19 décembre 2023 → 9h - 11H
Bilan	mardi 16 janvier 2024 → 9h - 11H

Salle :

Espace Rencontre et Loisirs - 2 rue de la Gare