

La nutrition, où en êtes-vous ?

NOLAY

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	jeudi 16 novembre 2023 → 9H30 - 11H30
Séance 2 La nutrition : de quoi parle-t-on ?	jeudi 23 novembre 2023 → 9H30 - 11H30
Séance 3 Quelles recommandations alimentaires ?	jeudi 30 novembre 2023 → 9H30 - 11H30
Séance 4 Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	jeudi 7 décembre 2023 → 9H30 - 11H30
Séance 5 Quelles recommandations en activité physique ? Animateur APA : Julie Maurage	jeudi 14 décembre 2023 → 9H30 - 11H30
Séance 6 Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	jeudi 21 décembre 2023 → 9H30 - 11H30
Séance 7 Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	jeudi 11 janvier 2024 → 9H30 - 11H30
Séance 8 Quelles actions mettre en place ?	jeudi 18 janvier 2024 → 9H30 - 11H30
Séance 9 Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	jeudi 25 janvier 2024 → 9H30 - 11H30
Bilan	jeudi 7 mars 2024 → 10H - 11h30

Salle :

Petite salle du COSEC - Route d'Autun - 21340 Nolay