

La nutrition, où en êtes-vous ?

GILLY-LES-CITEAUX

Animateur : Valérie MICHOT



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 12 mars 2024	→	09h30-11h30
Séance 2 La nutrition : de quoi parle-t-on ?	mardi 19 mars 2024	→	09h30-11h30
Séance 3 Quelles recommandations alimentaires ?	mardi 26 mars 2024	→	09h30-11h30
Séance 4 Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	mardi 2 avril 2024	→	09h30-11h30
Quelles recommandations en activité physique ? Animateur APA :	mardi 9 avril 2024	→	09h30-11h30
Séance 6 Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	mardi 30 avril 2024	→	09h30-11h30
Séance 7 Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	mardi 14 mai 2024	→	09h30-11h30
Séance 8 Quelles actions mettre en place ?	mardi 21 mai 2024	→	09h30-11h30
Séance 9 Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	mardi 28 mai 2024	→	09h30-11h30
Bilan	mardi 25 juin 2024	→	10h00 - 11h30

Salle :

Salle Saint Vincent (cour de la Mairie) - 2 av Recteur Marcel Bouchard 21640 Gilly-Lès-Cîteaux