

# La nutrition, où en êtes-vous ?

## SEMUR-EN-AUXOIS

Animateur : Clarisse LABONDE



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>vendredi 26 janvier 2024</b> → 9h30 - 11h30
<b>Séance 2</b> La nutrition : de quoi parle-t-on ?	<b>vendredi 2 février 2024</b> → 9h30 - 11h30
<b>Séance 3</b> Quelles recommandations alimentaires ?	<b>vendredi 9 février 2024</b> → 9h30 - 11h30
<b>Séance 4</b> Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	<b>vendredi 16 février 2024</b> → 9h30 - 11h30
<b>Séance 5</b> Quelles recommandations en activité physique ? <b>Animateur APA :</b> Chloé MARCHANDEAU	<b>vendredi 8 mars 2024</b> → 9h30 - 11h30
<b>Séance 6</b> Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	<b>vendredi 15 mars 2024</b> → 9h30 - 11h30
<b>Séance 7</b> Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	<b>vendredi 22 mars 2024</b> → 9h30 - 11h30
<b>Séance 8</b> Quelles actions mettre en place ?	<b>vendredi 29 mars 2024</b> → 9h30 - 11h30
<b>Séance 9</b> Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	<b>vendredi 5 avril 2024</b> → 9h30 - 11h30
<b>Bilan</b>	<b>vendredi 3 mai 2024</b> → 9h30 - 11h00

### Salle :

Centre Social - 1 avenue Pasteur 21140 SEMUR-EN-AUXOIS