

La nutrition, où en êtes-vous ?

DIJON (Mairie Annexe des Bourroches)

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 26 janvier 2024 → 09h30 -11h30
Séance 2 La nutrition : de quoi parle-t-on ?	vendredi 2 février 2024 → 09h30 -11h30
Séance 3 Quelles recommandations alimentaires ?	vendredi 9 février 2024 → 09h30 -11h30
Séance 4 Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	vendredi 16 février 2024 → 09h30 -11h30
Séance 5 Quelles recommandations en activité physique ?	vendredi 8 mars 2024 → 09h30 -11h30
Séance 6 Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	vendredi 15 mars 2024 → 09h30 -11h30
Séance 7 Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	vendredi 22 mars 2024 → 09h30 -11h30
Séance 8 Quelles actions mettre en place ?	vendredi 29 mars 2024 → 09h30 -11h30
Séance 9 Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	vendredi 5 avril 2024 → 09h30 -11h30
Bilan	vendredi 3 mai 2024 → 10h00 - 11h30

Salle :

Mairie Annexe des Bourroches - 32 Bd Eugène Fyot - 21000 Dijon