

# La nutrition, où en êtes-vous ?

## VITTEAUX

Animateur : Fabienne MILLET-ARMBRUSTER



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><br>Présentation : faisons connaissance  | <b>vendredi 15 mars 2024</b> → 9H30 - 11H30    |
| <b>Séance 2</b><br>La nutrition : de quoi parle-t-on ?  | <b>vendredi 22 mars 2024</b> → 9H30 - 11H30    |
| <b>Séance 3</b><br>Quelles recommandations alimentaires ?   | <b>vendredi 29 mars 2024</b> → 9H30 - 11H30    |
| <b>Séance 4</b><br>Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?  | <b>vendredi 5 avril 2024</b> → 9H30 - 11H30    |
| <b>Séance 5</b><br>Quelles recommandations en activité physique ?<br>Animateur APA : Julie Maurage      | <b>vendredi 12 avril 2024</b> → 9H30 - 11H30   |
| <b>Séance 6</b><br>Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?                                | <b>vendredi 3 mai 2024</b> → 9H30 - 11H30      |
| <b>Séance 7</b><br>Quelles sont mes habitudes alimentaires ?  | <b>vendredi 17 mai 2024</b> → 9H30 - 11H30     |
| <b>Séance 8</b><br>Quelles actions mettre en place ?  | <b>vendredi 24 mai 2024</b> → 9H30 - 11H30     |
| <b>Séance 9</b><br>Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ? | <b>vendredi 31 mai 2024</b> → 9H30 - 11H30     |
| <b>Bilan</b>  | <b>vendredi 19 juillet 2024</b> → 9h30 - 11h00 |

### Salle :

Salle basse de la Mairie - 23 rue de l'Hôtel de ville 21350 VITTEAUX