

# La nutrition, où en êtes-vous ?

## VELARS-SUR-OUCHÉ

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.

|   |   |
|---|---|
| <b>Séance 1</b><br>Présentation : faisons connaissance  | <b>jeudi 7 mars 2024</b> → 14h30 -16h30     |
| <b>Séance 2</b><br>La nutrition : de quoi parle-t-on ?  | <b>jeudi 14 mars 2024</b> → 14h30 -16h30    |
| <b>Séance 3</b><br>Quelles recommandations alimentaires ?   | <b>jeudi 21 mars 2024</b> → 14h30 -16h30    |
| <b>Séance 4</b><br>Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?  | <b>jeudi 28 mars 2024</b> → 14h30 -16h30    |
| <b>Séance 5</b><br>Quelles recommandations en activité physique ?<br><b>Animateur APA :</b>             | <b>jeudi 4 avril 2024</b> → 14h30 -16h30    |
| <b>Séance 6</b><br>Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?                                | <b>jeudi 11 avril 2024</b> → 14h30 -16h30   |
| <b>Séance 7</b><br>Quelles sont mes habitudes alimentaires ?  | <b>jeudi 2 mai 2024</b> → 14h30 -16h30      |
| <b>Séance 8</b><br>Quelles actions mettre en place ?  | <b>jeudi 16 mai 2024</b> → 14h30 -16h30     |
| <b>Séance 9</b><br>Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ? | <b>jeudi 23 mai 2024</b> → 14h30 -16h30     |
| <b>Bilan</b>  | <b>jeudi 4 juillet 2024</b> → 14h30 - 16h00 |

### Salle :

Salle de la petite Gare - Place Osburg - 21370 Velars-Sur-Ouche