

La nutrition, où en êtes-vous ?

CHEVIGNY-SAINT-SAUVEUR

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 27 septembre 2024 → 14H30 - 16H30
Séance 2 La nutrition : de quoi parle-t-on ?	vendredi 4 octobre 2024 → 14H30-16H30
Séance 3 Quelles recommandations alimentaires ?	vendredi 11 octobre 2024 → 14H30-16H30
Séance 4 Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	vendredi 18 octobre 2024 → 14H30-16H30
Séance 5 Quelles recommandations en activité physique ? Animateur APA : Jean FAUCHER	vendredi 8 novembre 2024 → 14H30-16H30
Séance 6 Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	vendredi 15 novembre 2024 → 14H30-16H30
Séance 7 Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	vendredi 22 novembre 2024 → 14H30-16H30
Séance 8 Quelles actions mettre en place ?	vendredi 29 novembre 2024 → 14H30-16H30
Séance 9 Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	vendredi 6 décembre 2024 → 14H30-16H30
Séance 10 : Salle Jean Froussart Séance Anima'Chef. Réalisation d'un repas ou de préparations guidée par un Chef	vendredi 13 décembre 2024 → 14H15-16H45
Bilan	vendredi 17 janvier 2025 → 14H30-16H00

Salle :

Salle Pierre Père - Place du Général de Gaulle - 21800 Chevigny-Saint-Sauveur

Séance 10 : Salle Jean Froussart - 9 rue Meursault - 21800 Chevigny-Saint-Sauveur