

La nutrition, où en êtes-vous ?

DIJON (Espace Baudelaire)

Animateur : Fabienne MILLER 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.

Séance 1 Présentation : faisons connaissance	mardi 5 novembre 2024 → 14h30 - 16h30
Séance 2 La nutrition : de quoi parle-t-on ?	mardi 12 novembre 2024 → 14h30 - 16h30
Séance 3 Quelles recommandations alimentaires ?	mardi 19 novembre 2024 → 14h30 - 16h30
Séance 4 Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	mardi 26 novembre 2024 → 14h30 - 16h30
Séance 5 Quelles recommandations en activité physique ? Animateur APA : Virgile ANTHONY	mardi 3 décembre 2024 → 14h30 - 16h30
Séance 6 Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	mardi 10 décembre 2024 → 14h30 - 16h30
Séance 7 Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	mardi 17 décembre 2024 → 14h30 - 16h30
Séance 8 Quelles actions mettre en place ?	mardi 7 janvier 2025 → 14h30 - 16h30
Séance 9 Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	mardi 14 janvier 2025 → 14h30 - 16h30
Séance 10 : Séance Anima'Chef. Réalisation d'un repas ou de préparations guidée par un Chef	mardi 21 janvier 2025 → 14H15-16H45
Bilan	mardi 11 mars 2025 → 14h30 - 16h00

Salle :

Espace Baudelaire - salle Rabelais - 27 Avenue Charles baudelaire - 21000 DIJON