La nutrition, où en êtes-vous ?

DIJON (Mairie Annexe des Bourroches)

Animateur : Valérie MICHOT

N° atelier: 3245LANU21

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 6 octobre 2026**	→	09h30 - 11h30
Séance 2 La nutrition : de quoi parle-t-on ?	**mardi 13 octobre 2026**	→	09h30 - 11h30
Séance 3 Quelles recommandations alimentaires ?	**mardi 3 novembre 2026**	→	09h30 - 11h30
Séance 4 Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	**mardi 10 novembre 2026**	→	09h30 - 11h30
Séance 5 Quelles recommandations en activité physique ? **Animateur APA :** Jean FAUCHER	**mardi 17 novembre 2026**	→	09h30 - 11h30
Séance 6 Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	**mardi 24 novembre 2026**	→	09h30 - 11h30
Séance 7 Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	**mardi 1 décembre 2026**	→	09h30 - 11h30
Séance 8 Quelles actions mettre en place ?	**mardi 8 décembre 2026**	→	09h30 - 11h30
Séance 9 Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	**mardi 15 décembre 2026**	→	09h30 - 11h30
Bilan	**mardi 23 février 2027**	→	10h00 - 11h30

Salle :

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