

La nutrition, où en êtes-vous ?

SELONGEY

Animateur : Sylvie WALCH



N° atelier:

Contact : FAPA SENIORS 21 - 03.80.30.07.81

Séance 1 Présentation : faisons connaissance	jeudi 19 novembre 2026 → 14h30 - 16h30
Séance 2 La nutrition : de quoi parle-t-on ?	jeudi 26 novembre 2026 → 14h30 - 16h30
Séance 3 Quelles recommandations alimentaires ?	jeudi 3 décembre 2026 → 14h30 - 16h30
Séance 4 Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	jeudi 10 décembre 2026 → 14h30 - 16h30
Séance 5 Quelles recommandations en activité physique ? Animateur APA :	jeudi 17 décembre 2026 → 14h30 - 16h30
Séance 6 Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	jeudi 7 janvier 2027 → 14h30 - 16h30
Séance 7 Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	jeudi 14 janvier 2027 → 14h30 - 16h30
Séance 8 Quelles actions mettre en place ?	jeudi 21 janvier 2027 → 14h30 - 16h30
Séance 9 Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	jeudi 28 janvier 2027 → 14h30 - 16h30
Séance 10 Séance Anima'Chef. Réalisation d'un repas ou de préparations guidée par un Chef <i>Salle PMR - Rue Henri Jevain</i>	jeudi 4 février 2027 → 14h30 - 17h00
Bilan	jeudi 1 avril 2027 → 14h30 - 16h00

Salle :

salle Gundersheim - Place de la Mairie - SELONGEY