

La nutrition, où en êtes-vous ?

PONTAILLER-SUR-SAÔNE

Animateur : Marie BRESSON



N° atelier: 3480LANU21

Contact : FAPA SENIORS 21 - 03.80.30.07.81

Connaître les effets de l'âge sur l'alimentation et adapter ses comportements alimentaires		
Séance 1 Présentation : faisons connaissance	lundi 2 novembre 2026	→ 9H30-11H30
Séance 2 La nutrition : de quoi parle-t-on ?	lundi 9 novembre 2026	→ 9H30-11H30
Séance 3 Quelles recommandations alimentaires ?	lundi 16 novembre 2026	→ 9H30-11H30
Séance 4 Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	lundi 23 novembre 2026	→ 9H30-11H30
Séance 5 Quelles recommandations en activité physique ? Animateur APA : Jean FAUCHER	lundi 30 novembre 2026	→ 9H30-11H30
Séance 6 Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	lundi 7 décembre 2026	→ 9H30-11H30
Séance 7 Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	lundi 14 décembre 2026	→ 9H30-11H30
Séance 8 Quelles actions mettre en place ?	lundi 4 janvier 2027	→ 9H30-11H30
Séance 9 Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	lundi 11 janvier 2027	→ 9H30-11H30
Séance 10 <i>Séance Anima'Chef.</i> <i>Réalisation d'un repas ou de préparations guidée par un Chef</i> Salle des fêtes - Place du Marché 21270 Pontailleur-sur-Saône	mercredi 20 janvier 2027	→ 9H15-11H45
Bilan	lundi 1 mars 2027	→ 9H30-11H00

Salle :

Salle intercommunale - 11 rue de la Gare - 21270 PONTAILLER-SUR-SAÔNE