

LES ATELIERS  
**BONS  
JOURS**  
VIVEZ INTENSÉMENT  
VOTRE RETRAITE

À PARTIR DE  
**60**  
ANS

Où trouver les bonnes informations  
pour bien manger ?

Comment manger et bouger  
avec plaisir au quotidien ?

**GRATUIT**



Participez à la présentation de l'atelier :

**La nutrition, où en êtes-vous ?**

**9 séances de 2h**

**Vendredi 15 mars à 9h30**

**Salle basse de la Mairie – 23 Rue de l'Hôtel de ville  
VITTEAUX**

**Inscriptions auprès de la FAPA Seniors 21 : 03.80.30.07.81**



Actions financées  
également par :



# La nutrition, où en êtes-vous ?

## VITTEAUX

Animateur : Fabienne MILLET-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.

<b>Séance 1</b> Présentation : faisons connaissance	<b>vendredi 15 mars 2024</b> →	9H30 - 11H30
<b>Séance 2</b> La nutrition : de quoi parle-t-on ?	<b>vendredi 22 mars 2024</b> →	9H30 - 11H30
<b>Séance 3</b> Quelles recommandations alimentaires ?	<b>vendredi 29 mars 2024</b> →	9H30 - 11H30
<b>Séance 4</b> Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	<b>vendredi 5 avril 2024</b> →	9H30 - 11H30
<b>Séance 5</b> Quelles recommandations en activité physique ? <b>Animateur APA : Julie Maurage</b>	<b>vendredi 12 avril 2024</b> →	9H30 - 11H30
<b>Séance 6</b> Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	<b>vendredi 3 mai 2024</b> →	9H30 - 11H30
<b>Séance 7</b> Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	<b>vendredi 17 mai 2024</b> →	9H30 - 11H30
<b>Séance 8</b> Quelles actions mettre en place ?	<b>vendredi 24 mai 2024</b> →	9H30 - 11H30
<b>Séance 9</b> Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	<b>vendredi 31 mai 2024</b> →	9H30 - 11H30
<b>Bilan</b>	<b>vendredi 19 juillet 2024</b> →	9h30 - 11h00

### Salle :

Salle basse de la Mairie - 23 rue de l'Hôtel de ville 21350 VITTEAUX