



GRATUIT

Où trouver les bonnes informations pour bien manger ?

Comment manger et bouger avec plaisir au quotidien ?



Participez au lancement de l'atelier :

La nutrition, où en êtes-vous ?

10 séances de 2h

Jeudi 6 novembre à 14h30

Mairie (Salle du conseil)
Rue de Dijon
à BRESSEY-SUR-TILLE

Inscriptions auprès de la FAPA Seniors 21 : 03 80 30 07 81



Actions financées également par :



La nutrition, où en êtes-vous ?

Bressey-sur-Tille

Animateur : Fabienne MILLET-ARMBRUSTER



Contact : FAPA SENIORS 21 - 03.80.30.07.81

Séance 1 Présentation : faisons connaissance	jeudi 6 novembre 2025	→	14h30 -16h30
Séance 2 La nutrition : de quoi parle-t-on ?	jeudi 13 novembre 2025	→	14h30 -16h30
Séance 3 Quelles recommandations alimentaires ?	jeudi 20 novembre 2025	→	14h30 -16h30
Séance 4 Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	jeudi 27 novembre 2025	→	14h30 -16h30
Séance 5 Quelles recommandations en activité physique ? Animateur APA : Chloé MARCHANDEAU	jeudi 4 décembre 2025	→	14h30 -16h30
Séance 6 Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	jeudi 11 décembre 2025	→	14h30 -16h30
Séance 7 Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	jeudi 18 décembre 2025	→	14h30 -16h30
Séance 8 Quelles actions mettre en place ?	jeudi 8 janvier 2026	→	14h30 -16h30
Séance 9 Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	jeudi 15 janvier 2026	→	14h30 -16h30
Séance 10 Séance Anima'Chef. Réalisation d'un repas ou de préparations guidée par un Chef	jeudi 22 janvier 2026	→	14h30 - 17h00
Bilan	jeudi 12 mars 2026	→	14h30 -16h00

La nutrition, où en êtes-vous ?

Bressey-sur-Tille

Animateur : Fabienne MILLET-ARMBRUSTER



Contact : FAPA SENIORS 21 - 03.80.30.07.81

Séance 1 Présentation : faisons connaissance	jeudi 6 novembre 2025	→	14h30 -16h30
Séance 2 La nutrition : de quoi parle-t-on ?	jeudi 13 novembre 2025	→	14h30 -16h30
Séance 3 Quelles recommandations alimentaires ?	jeudi 20 novembre 2025	→	14h30 -16h30
Séance 4 Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	jeudi 27 novembre 2025	→	14h30 -16h30
Séance 5 Quelles recommandations en activité physique ? Animateur APA : Chloé MARCHANDEAU	jeudi 4 décembre 2025	→	14h30 -16h30
Séance 6 Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	jeudi 11 décembre 2025	→	14h30 -16h30
Séance 7 Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	jeudi 18 décembre 2025	→	14h30 -16h30
Séance 8 Quelles actions mettre en place ?	jeudi 8 janvier 2026	→	14h30 -16h30
Séance 9 Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	jeudi 15 janvier 2026	→	14h30 -16h30
Séance 10 Séance Anima'Chef. Réalisation d'un repas ou de préparations guidée par un Chef	jeudi 22 janvier 2026	→	14h30 - 17h00
Bilan	jeudi 12 mars 2026	→	14h30 -16h00