

## Atelier « La Nutrition, où en êtes-vous ? »

### VERDUN-SUR-LE-DOUBS – 1<sup>er</sup> Semestre 2024

**Coordonnateur des Ateliers Bons Jours** : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté, Sarah DURAND : 03.85.42.07.98. [lesbonsjours71@bfc.mutualite.fr](mailto:lesbonsjours71@bfc.mutualite.fr)

**Garant** : CARSAT Bourgogne-Franche-Comté, Gabrielle MINE

**Diététicienne** : Sonia GANDREAU

**Lieu** : Salle de la communauté de communes, 16 rue de la République, 71350 VERDUN-SUR-LE-DOUBS

Séances	Dates	Intervenants
Séance 1 : Présentation de l'atelier	<b>Jeudi 28 mars 2024</b> De 9h30 à 11h30	Coordonnateur Diététicienne
Séance 2 : Nutrition : de quoi parle-t-on ?	<b>Jeudi 4 avril 2024</b> De 9h30 à 11h30	Diététicienne
Séance 3 : Quelles recommandations alimentaires ?	<b>Jeudi 11 avril 2024</b> De 9h30 à 11h30	
Séance 4 : Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	<b>Jeudi 25 avril 2024</b> De 9h30 à 11h30	
Séance 5 : Quelles recommandations en activité physique ?	<b>Jeudi 2 mai 2024</b> De 9h30 à 11h30	
Séance 6 : Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	<b>Jeudi 16 mai 2024</b> De 9h30 à 11h30	
Séance 7 : Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	<b>Jeudi 23 mai 2024</b> De 9h30 à 11h30	
Séance 8 : Quelles actions mettre en place ?	<b>Jeudi 30 mai 2024</b> De 9h30 à 11h30	
Séance 9 : Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	<b>Jeudi 6 juin 2024</b> De 9h30 à 12h00	
Séance 10 : Bilan et temps convivial	<b>Jeudi 29 août 2024</b> De 10h00 à 11h30	