

Coordonnateur des Ateliers Bons Jours : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté,
03.81.25.17.60 lesbonsjours25@bfc.mutualite.fr

Garant : CARSAT Bourgogne-Franche-Comté, Elise BARTHELEMY

Diététicienne : Manon BOUVIER

Animateur Activités Physiques Adaptées : Manon BOUVIER

Lieu : salle des Fêtes – 2 rue des Tilleuls - 25300 ARCON

Séances	Dates	Intervenants
Séance 1 : Présentation de l'atelier	Jeudi 21 octobre De 14h00 à 16h00	Coordonnateur Diététicienne
Séance 2 : Nutrition : de quoi parle-t-on ?	Jeudi 18 novembre De 14h00 à 16h00	
Séance 3 : Quelles recommandations alimentaires ?	Jeudi 25 novembre De 14h00 à 16h00	Diététicienne
Séance 4 : Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	Jeudi 2 décembre De 14h00 à 16h00	
Séance 5 : Quelles recommandations en activité physique ?	Jeudi 9 décembre De 14h00 à 16h00	Animateur APA Diététicienne
Séance 6 : Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	Jeudi 16 décembre De 14h00 à 16h00	
Séance 7 : Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	Jeudi 6 janvier 2022 De 14h00 à 16h00	
Séance 8 : Quelles actions mettre en place ?	Jeudi 13 janvier 2022 De 14h00 à 16h00	Diététicienne
Séance 9 : Quelles ressources nutritionnelles pour élargie ma gamme alimentaire et me repérer ?	Jeudi 20 janvier 2022 De 14h00 à 16h00	