

**Coordonnateur des Ateliers Bons Jours :** Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté, Manon HORSIN : 03.86.72.11.88. [lesbonjours89@bfc.mutualite.fr](mailto:lesbonjours89@bfc.mutualite.fr)

**Garant :** CARSAT Bourgogne-Franche-Comté, Elise BARTHELEMY

**Diététicienne :** Pascale TROUBADOUR

**Animateur Activités Physiques Adaptées :**

**Lieu :** Maison du « Jardin de l'érable », 1 rue de l'église, Vareilles - 89320 Les Vallées de la Vanne

Séances	Dates	Intervenants
<b>Séance 1 : Présentation de l'atelier</b>	<b>Vendredi 14 octobre 2022</b> De 14h00 à 16h00	Coordonnateur Diététicienne
<b>Séance 2 : Nutrition : de quoi parle-t-on ?</b>	<b>Vendredi 21 octobre 2022</b> De 14h00 à 16h00	
<b>Séance 3 : Quelles recommandations alimentaires ?</b>	<b>Vendredi 28 octobre 2022</b> De 14h00 à 16h00	Diététicienne
<b>Séance 4 : Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?</b>	<b>Vendredi 4 novembre 2022</b> De 14h00 à 16h00	
<b>Séance 5 : Quelles recommandations en activité physique ?</b>	<b>Vendredi 18 novembre 2022</b> De 14h00 à 16h00	Animateur APA Diététicienne
<b>Séance 6 : Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?</b>	<b>Vendredi 25 novembre 2022</b> De 14h00 à 16h00	
<b>Séance 7 : Quelles sont mes habitudes alimentaires ?</b>	<b>Vendredi 2 décembre 2022</b> De 14h00 à 16h00	
<b>Séance 8 : Quelles actions mettre en place ?</b>	<b>Vendredi 9 décembre 2022</b> De 14h00 à 16h00	Diététicienne
<b>Séance 9 : Quelles ressources nutritionnelles pour élargie ma gamme alimentaire et me repérer ?</b>	<b>Vendredi 16 décembre 2022</b> De 14h00 à 16h00	
<b>Séance 10 : Bilan et temps convivial</b>	<b>Vendredi 27 janvier 2023</b> De 14h00 à 15h00	Coordonnateur