



Courrier suivi par : Laëtitia Perriot
☎ 02 98 85 79 25
Laetitia.perriot@asept-bretagne.fr

Objet : Planning séances ANSS, Langolen
Animatrice : Manon Velly – 06 83 61 01 26

Veillez trouver ci-dessous les dates et horaires prévisionnelles, ainsi que les lieux où se dérouleront les séances des Ateliers Nutrition Santé Seniors.

Séances	Date prévisionnelle	Lieu
<u>Séance n°1 :</u> Pourquoi je mange ?	Lundi 27 février 2023 De 9h30 à 12h	La salle des Mariages en Mairie 3 place Marie Littré 29510 LANGOLEN
<u>Séance n°2 :</u> Le plaisir au bout de ma fourchette	Lundi 6 mars 2023 De 9h30 à 12h	
<u>Séance n°3 :</u> Mon équilibre alimentaire, une histoire de famille	Lundi 13 mars 2023 De 9h30 à 12h	
<u>Séance n°4 :</u> Rythme et diversité, le secret de l'équilibre alimentaire	Lundi 20 mars 2023 De 9h30 à 12h	
<u>Séance n°5 :</u> Mes choix pour bien manger	Lundi 27 mars 2023 De 9h30 à 12h	
<u>Séance n°6 :</u> Je deviens un consommateur averti	Lundi 3 avril 2023 De 9h30 à 12h	
<u>Séance n°7 :</u> Les secrets de mon assiette	Lundi 17 avril 2023 De 9h30 à 12h	
<u>Séance n°8 :</u> Alimentation et activité physique, mes atouts santé	Lundi 24 avril 2023 De 9h30 à 12h	
<u>Séance n°9 :</u> Manger-bouger, mon accord parfait	Lundi 15 mai 2023 De 9h30 à 12h	

Pour les séances, merci de vous munir de vos lunettes, de feuilles, d'une pochette, d'une règle, d'un crayon papier et d'une gomme svp.