



LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST & LA MGEN  
METTENT EN PLACE À NANCY (54) LA RENCONTRE SANTÉ :

## "MANGEZ, BOUGEZ, C'EST FACILE !"

*les ateliers*

Afin de prévenir l'apparition ou l'aggravation des maladies chroniques, la Mutualité Française Grand Est et ses partenaires ont mis en place récemment des stands d'information et d'échanges autour de la nutrition baptisés "En avril, mangez, bougez, c'est facile !" sur l'ensemble de la région Grand Est. Face à l'intérêt suscité par cette initiative, il sera proposé aux habitants de Nancy (54) et de son agglomération de bénéficier d'un cycle d'ateliers complémentaires, afin d'approfondir leurs connaissances et pratiques autour de l'alimentation et de l'activité physique.

Ce cycle d'ateliers est organisé par la Mutualité Française Grand Est et le centre médical et dentaire de la MGEN. Il est gratuit et ouvert à tous, sous réserve d'inscription préalable (nombre de places limité). Il aura lieu au 6 rue Désilles à Nancy (centre de santé MGEN) et sera animé par des diététiciennes, une coach sportive et une conseillère en santé environnementale.

### 🔊 SÉANCE D'INFORMATION "PARLONS ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE - ET SI JE COMMENÇAIS PAR LES BASES ?"

Jeudi 11 mai de 14h30 à 16h30

Information relative au contenu des ateliers, suivie d'un recueil des attentes de chacun et d'échanges sur la thématique de l'équilibre alimentaire.

### 🔊 ATELIER "PARLONS ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE - VOS RÉPONSES À MES QUESTIONS !"

Jeudi 18 mai de 14h30 à 16h30

Thématiques abordées : équilibre alimentaire, lecture des étiquettes, variété et choix alimentaires.

### 🔊 ALIMENTATION & SANTÉ ENVIRONNEMENTALE - M'INFORMER POUR MIEUX CONSOMMER

Jeudi 8 juin de 14h30 à 16h30

Au programme : aliments et contenants, mode de cuisson, additifs alimentaires, etc.

### 🔊 TRUCS ET ASTUCES POUR BIEN BOUGER DANS MON QUOTIDIEN

Jeudi 15 juin de 14h30 à 16h30

Quelles astuces pour intégrer l'activité physique à mon quotidien ?

### 🔊 ATELIER CONVIVAL AVEC PARTAGE D'UN REPAS

Jeudi 22 juin de 10h à 14h

Temps fort composé d'un atelier pratique "alimentation" (préparation et partage d'un pique-nique équilibré) et d'un atelier pratique "activité physique" (marche).

📞 Renseignements et inscriptions : 03 26 84 51 73 ou [dfamiliari@mfge.fr](mailto:dfamiliari@mfge.fr)