



**LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST & L'ASSOCIATION CITE SANTE NEUHOF
METTENT EN PLACE À STRASBOURG (67) LES RENCONTRES 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 très récemment une semaine d'animations et de rencontres intitulée "En avril, mangez, bougez, c'est facile !" sur le quartier du Neuhof à Strasbourg. Face à l'intérêt suscité par cette initiative, il est proposé aux habitants du quartier du Neuhof à Strasbourg (67) et alentours de poursuivre cette action en bénéficiant d'ateliers complémentaires baptisés "Mangez, bougez, c'est facile !". Ils leur permettront 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 & l'association Cité santé Neuhof (en partenariat avec la maison de santé du Neuhof, la CGET, l'ARS Grand Est, la Ville de Strasbourg, le Centre socioculturel du Neuhof et l'OPI du Neuhof). Il est gratuit et ouvert à tous sur inscription.

🔊 ATELIER CULINAIRE "PARLONS ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE"

Lundi 22 mai 2017 - Rendez-vous à 13h20 devant la Maison de Santé - 2A rue Brantôme, Strasbourg
Animé par une Diététicienne de Nutrilibre

🔊 ATELIER "TRUCS & ASTUCES POUR INTÉGRER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À MON QUOTIDIEN"

Lundi 29 mai 2017 - 13h30-15h30 - Centre socio-culturel Espace Ziegel - 5 rue de Bergerac, Strasbourg
Animé par une Educatrice sportive de la Mutualité Française Grand Est

🔊 ATELIER "MON ALIMENTATION ET SES CONTENANTS, J'EN FAIS TOUT UN PLAT"

Lundi 19 juin 2017 - 13h30-15h30 - Centre socio-culturel Espace Ziegel - 5 rue de Bergerac, Strasbourg
Animé par une Conseillère en Santé Environnement de L'avis en vert

🔊 ATELIER "1, 2, 3 À VOS BÂTONS - INITIATION À LA MARCHE NORDIQUE"

Lundi 26 juin 2017 - Rendez-vous à 13h20 devant la Maison de Santé - 2A rue Brantôme, Strasbourg
Animé par une Educatrice sportive de la Mutualité Française Grand Est

🔊 ATELIER CONVIVIAL CULINAIRE

Lundi 3 juillet 2017 - Rendez-vous à 13h20 devant la Maison de Santé - 2A rue Brantôme, Strasbourg
Animé par une Diététicienne de Nutrilibre

📞 **Renseignements et inscriptions : Aoitef Aitelhaj - aoitef.aitlhaj@gmail.com - 09 52 75 02 91**