



LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST & LA MAISON DE LA NUTRITION  
METTENT EN PLACE À RETHEL (08) LES RENCONTRES SANTÉ :

## "MANGER, BOUGER, 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 les stands "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 la commune de Rethel (08) et alentours de bénéficier d'ateliers complémentaires baptisés "Mangez, bougez, c'est facile !", 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 la Maison de la Nutrition (en partenariat avec la Mutualité Française Champagne-Ardenne SSAM). Il est gratuit et ouvert à tous, sous réserve de participation à la réunion d'information du 9 mai.

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

Mardi 9 mai de 17h à 19h au Centre dentaire mutualiste, 28 rue Thiers à Rethel

Animé par une diététicienne

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

Jeudi 18 mai de 17h à 19h (lieu communiqué lors de la séance d'information)

Animé par une diététicienne

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

Jeudi 15 juin de 17h à 19h (lieu communiqué lors de la séance d'information)

Animé par une diététicienne et une chargée de projets en prévention promotion santé

### 🔊 ATELIER CONVIVAL "AUJOURD'HUI, JE MARCHÉ...NORDIQUE !"

Lundi 19 juin de 17h à 19h (lieu communiqué lors de la séance d'information)

Animé par une éducatrice sportive

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