

RENCONTRES SANTÉ

CHARLOTTE & PAPILOTES

*Faites le ménage
en cuisine*



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST



*Jeu*di 5, 12, 19 mars

de 14h à 16h30

& 2 avril 2020

de 10h30 à 13h30



**CIAS DE LIGNY
EN BARROIS**

14 rue des Etats-Unis

LIGNY EN BARROIS



**CYCLE DE 4 ATELIERS A
DESTINATION DES SENIORS**
pour apporter les clés d'une
alimentation santé : achat,
transformation, consom-
mation, conservation
qui ont lieu du 5 mars
au 2 avril 2020
à LIGNY EN BARROIS

Inscription
**obligatoire
GRATUITE**

Mutualité Française
Grand Est

inscription@mfge.fr
06 49 85 62 31



**INSCRIPTION
EN LIGNE**



#Rencontresanté



Les partenaires :



Instance
Locale
Coordination
Gérontologique





**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST



CHARLOTTE & PAPILLOTES

*Faites le ménage
en cuisine*

LE PROGRAMME

ATELIERS

Parlons habitudes alimentaires!
Augmenter ? Aller vers ? Réduire ?
Les clés d'une alimentation saine.

Jeudi 5 mars 2020

Parlons équilibre alimentaire ! Bien manger,
bien digérer. Le ventre, deuxième cerveau ?

Jeudi 12 mars 2020

Consommons autrement !
Décrypter les étiquettes, choisir ses modes
de cuisson et de conservation.

Jeudi 19 mars 2020

Cuisinons ensemble :
de la théorie à la pratique !

Jeudi 2 avril 2020

Les ateliers de mars ont lieu de 14h à 16h30
et celui d'avril de 10h30 à 13h30.

au CIAS de Ligny en Barrois
14 rue des Etats-Unis à LIGNY EN BARROIS

Inscription
obligatoire
GRATUITE

Mutualité Française
Grand Est
inscription@mfge.fr
06 49 85 62 31



**INSCRIPTION
EN LIGNE**