

RENCONTRES SANTÉ

CHARLOTTE & PAPILOTES

*Faites le ménage
en cuisine*



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

GRAND EST



27 avril, 4, 11 mai

de 14h30 à 17h

& 18 mai 2020

de 10h30 à 14h



KAFE

7 rue Jean-Jaurès

SAINT DIÉ DES VOSGES



**CYCLE DE 4 ATELIERS A
DESTINATION DES SENIORS**
pour apporter les clés d'une
alimentation santé : achat,
transformation, consommation,
conservation qui ont lieu
du 27 avril au 18 mai 2020 à
SAINT DIÉ DES VOSGES

Inscription
obligatoire
GRATUITE

Mutualité Française
Grand Est

inscription@mfgc.fr
06 49 85 62 31



**INSCRIPTION
EN LIGNE**



#Rencontresanté

**PROGRAMME DÉTAILLÉ
AU VERSO**



Les partenaires :





**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.

Lundi 27 avril 2020

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

Lundi 4 mai 2020

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

Lundi 11 mai 2020

Cuisinons ensemble :
de la théorie à la pratique !

Lundi 18 mai 2020

Les ateliers du 27 avril, 4, 11 mai ont lieu
de 14h30 à 17h et celui du 18 mai 2020
de 10h30 à 14h au KAFE 7 rue Jean-Jaurès
à SAINT DIÉ DES VOSGES

Inscription
obligatoire
GRATUITE

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



**INSCRIPTION
EN LIGNE**