



RENCONTRES SANTÉ

CHARLOTTE & PAPILLOTES

*Faites le ménage
en cuisine*



*Judi 3, 10, 17 & 24
Septembre 2020*

de 9h30 à 12h



MUTUALITÉ FRANÇAISE

GRAND EST - 3^{ème} étage

11 rue des Elus

REIMS



CYCLE DE 4 ATELIERS

pour apporter les clés d'une
alimentation santé : achat,
transformation, consommation,
conservation qui ont lieu
du 3 au 24 septembre 2020
à REIMS

**PROGRAMME DÉTAILLÉ
AU VERSO**

Inscription
**obligatoire
GRATUITE**

Mutualité Française
Grand Est

inscription@mfge.fr
06 49 85 62 31



**INSCRIPTION
EN LIGNE**



#Rencontresanté



Les partenaires :

Reims.fr



Action gratuite financée par la Conférence des financeurs de la Marne



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 3 septembre 2020

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

Jeudi 10 septembre 2020

Cuisinons ensemble :
de la théorie à la pratique !

Jeudi 17 septembre 2020

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

Jeudi 24 septembre 2020

Les ateliers ont lieu de 9h30 à 12h
dans les bureaux de Mutualité Française
Grand Est - 3ème étage 11 rue des Elus à **REIMS**

Inscription
obligatoire
GRATUITE

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



**INSCRIPTION
EN LIGNE**