



RENCONTRES SANTÉ

CHARLOTTE & PAPILLOTES

Faites le ménage en cuisine



Vendredi 6, 13, 20 &
27 novembre 2020
de 9h30 à 12h



**CENTRE EUGÉNIE
COTTON**
Salle St-Jacques
47 rue Léon Bourgeois
CHÂLONS-EN-CHAMPAGNE

Inscription
**obligatoire
GRATUITE**

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



**INSCRIPTION
EN LIGNE**



#Rencontresanté



**CYCLE DE 4 ATELIERS A
DESTINATION DES SENIORS**
pour apporter les clés d'une
alimentation santé : achat,
transformation, consommation,
conservation qui ont lieu
du 6 au 27 novembre 2020 à
CHÂLONS-EN-CHAMPAGNE

**PROGRAMME DÉTAILLÉ
AU VERSO**



Les partenaires :

Action gratuite financée
par la Conférence des
financiers de la Marne



**CHÂLONS
EN CHAMPAGNE**





**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.

Vendredi 6 novembre 2020

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

Vendredi 13 novembre 2020

Cuisinons ensemble :
de la théorie à la pratique !

Vendredi 20 novembre 2020

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

Vendredi 27 novembre 2020

Les ateliers ont lieu les vendredis du 6 au 27
novembre 2020 de 9h30 à 12h au Centre Eugénie
Cotton Salle St-Jacques 47 rue Léon Bourgeois
à CHÂLONS-EN-CHAMPAGNE

Inscription
obligatoire
GRATUITE

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



**INSCRIPTION
EN LIGNE**