

RENCONTRES SANTÉ

# CHARLOTTE & PAPILOTES

*Faites le ménage  
en cuisine*



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

GRAND EST



*Judis 3, 10, 17 & 24  
juin 2021*

de 10h à 12h



**RÉSEAU CANOPÉ**  
10 bis boulevard Gambetta  
**CHAUMONT**



## CYCLE DE 4 ATELIERS

animé par une diététicienne et  
une chargée de prévention pour  
apporter les clés d'une  
alimentation santé : achat,  
transformation, consumma-  
tion, conservation qui ont lieu  
du 3 au 24 juin 2021  
à CHAUMONT

Inscription  
**obligatoire**  
**GRATUITE**

Mutualité Française  
Grand Est

inscription@mfge.fr  
06 49 85 62 31



**INSCRIPTION  
EN LIGNE**



#Rencontresanté



Les partenaires :

 **malakoff  
humanis**



**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 juin 2021

Parlons équilibre alimentaire !  
Bien manger, bien digérer.

Jeudi 10 juin 2021

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

Jeudi 17 juin 2021

Partageons nos astuces  
pour cuisiner autrement !

Jeudi 24 juin 2021

Les ateliers ont lieu de 10h à 12h  
au Réseau Canopé  
10 bis boulevard Gambetta à CHAUMONT

Inscription  
**obligatoire**  
**GRATUITE**

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



**INSCRIPTION  
EN LIGNE**