



RENCONTRES SANTÉ

CHARLOTTE & PAPILLOTES

*Faites le ménage
en cuisine*



*Jeudis 30 septembre,
7, 14 & 21 octobre 2021*

de 14h30 à 17h



SALLE DES CHARMOTTES
7 rue des écoles
CHARMES



CYCLE DE 4 ATELIERS
pour apporter les clés d'une
alimentation santé : achat,
transformation, consommation,
conservation qui ont lieu
du 30 septembre au
21 octobre 2021 à **CHARMES**

**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 :

Ville de
Charmes
au cœur de la proximité



**LA VIE EN
VOSGES**
le Département

Conférence des Financeurs de la
Prévention de la Perte d'Autonomie



CHARLOTTE & PAPILLOTES

*Faites le ménage
en cuisine*

LE PROGRAMME

ATELIERS

Parlons habitudes alimentaires !
Augmenter ? Aller vers ? Réduire ?
Les clés d'une alimentation saine.
Jeudi 30 septembre 2021

Décrypter les étiquettes pour choisir
ce que l'on met dans son assiette
Jeudi 7 octobre 2021

Consommons autrement ! Repérer
les additifs, choisir ses modes
de cuisson et de conservation
Jeudi 14 octobre 2021

A la découverte de
nos sensations alimentaires
Jeudi 21 octobre 2021

Les ateliers ont lieu de 14h30 à 17h
à la Salle des Charmottes 7 rue des écoles
à CHARMES

Inscription
obligatoire
GRATUITE

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



**INSCRIPTION
EN LIGNE**