



RENCONTRES SANTÉ

CHARLOTTE & PAPILOTES

*Faites le ménage
en cuisine*



5, 19, 26 novembre
& 3 décembre 2021
de 14h à 16h30



**CENTRE DE MAINTIEN À
DOMICILE EUGÉNIE COTTON**
salle Saint Jacques
47 rue Léon Bourgeois
CHÂLONS EN CHAMPAGNE



CYCLE DE 4 ATELIERS

pour apporter les clés d'une
alimentation santé : achat,
transformation, consommation,
conservation qui ont lieu
du 5 novembre au 3 décembre
2021 à **CHÂLONS EN
CHAMPAGNE**

**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 :



**CHÂLONS
EN CHAMPAGNE**





CHARLOTTE & PAPILLOTES

*Faites le ménage
en cuisine*

LE PROGRAMME

ATELIERS

Parlons habitudes alimentaires !
Augmenter ? Aller vers ? Réduire ?
Les clés d'une alimentation saine.
Vendredi 5 novembre 2021

Décrypter les étiquettes pour choisir
ce que l'on met dans son assiette
Vendredi 19 novembre 2021

Partageons nos astuces
pour cuisiner autrement !
Vendredi 26 novembre 2021

Consommons autrement ! Repérer
les additifs, choisir ses modes
de cuisson et de conservation
Vendredi 3 décembre 2021

Les ateliers ont lieu de 14h à 16h30
au Centre de Maintien à Domicile Eugénie Cotton
(salle Saint 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**

