



RENCONTRES SANTÉ

CHARLOTTE & PAPILLOTES

Faites le ménage en cuisine



Les Jendis 2, 16, 23
& 30 juin 2022

de 14h à 16h



SALLE DES POMPIERS
petite rue de l'église
WESTHOUSE



CYCLE DE 4 ATELIERS
pour apporter les clés d'une
alimentation santé : achat,
transformation, consommation,
conservation qui ont lieu
du 2 au 30 juin 2022
à WESTHOUSE

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



**INSCRIPTION
EN LIGNE**



#Rencontresanté

**PROGRAMME DÉTAILLÉ
AU VERSO**

Les partenaires :





CHARLOTTE & PAPILLOTES

*Faites le ménage
en cuisine*

LE PROGRAMME

ATELIERS

Parlons habitudes alimentaires !
Augmenter ? Aller vers ? Réduire ?
Les clés d'une alimentation saine

Jeudi 2 juin 2022

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

Jeudi 16 juin 2022

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

Jeudi 23 juin 2022

Être un cuisinier.ère averti.e

Jeudi 30 juin 2022

Les ateliers ont lieu de 14h à 16h
à la Salle des Pompiers
petite rue de l'église à WESTHOUSE

Inscription
obligatoire
GRATUITE

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



INSCRIPTION
EN LIGNE