

RENCONTRES SANTÉ

# Ma santé au menu



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

GRAND EST



Lundi 28 & Mercredi 30

**NOVEMBRE 2022**

de 9h30 à 16h30



**FAMILLES RURALES  
CENTRE SOCIAL**

3 rue du Général Leclerc  
**DORMANS**

Inscription  
obligatoire  
**GRATUITE**

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



**INSCRIPTION  
EN LIGNE**



**#Rencontresanté**



**DEUX JOURNÉES D'ÉCHANGE  
ET D'ACTIVITÉS PRATIQUES  
AUTOUR DE LA NUTRITION :**

besoins nutritionnels, menus,  
lecture des étiquettes, budget,  
plaisir, activité physique...

Les repas des deux journées  
sont préparés et partagés en  
commun.



**Les partenaires :**

**Familles  
rurales**  
Vivre mieux !

**ASSOCIATION  
DE DORMANS  
Centre Social**



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
GRAND EST



## MA SANTÉ

### *au menu*

## LE PROGRAMME

Toutes les rencontres  
santé sont gratuites

### **Lundi 28 novembre 2022**

- *Matin : Echanges & informations sur les besoins nutritionnels*
- *Midi : Repas préparé & pris en commun*
- *Après-midi : Echanges sur l'importance de la marche & de l'activité physique suivi d'une séance d'1h d'activité physique*

### **Mercredi 30 novembre 2022**

- *Matin : Informations et échanges sur la composition des repas & l'équilibre alimentaire*
- *Midi : Repas préparé & pris en commun*
- *Après-midi : Astuces pour concilier budget & plaisir*  
*Informations sur la lecture des étiquettes alimentaires*

**Les journées « Ma santé au menu » ont lieu  
de 9h30 à 16h30  
chez Familles Rurales - Centre Social  
3 Rue du Général Leclerc - DORMANS**

Sur  
Inscription

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



**INSCRIPTION  
EN LIGNE**