

RENCONTRES SANTÉ

Ma santé au menu



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

GRAND EST



Les jeudis 30 mars
& 6 avril 2023
de 9h à 16h



**MAISON DE QUARTIER
LA MIE TOUPIE**
223 rue de Touraine
CONTREXÉVILLE



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.

Inscription
obligatoire
GRATUITE

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



**INSCRIPTION
EN LIGNE**



#Rencontresanté



Les partenaires :





**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
GRAND EST



MA SANTÉ

au menu

LE PROGRAMME

Toutes les rencontres
santé sont gratuites

Jeudi 30 mars 2023

- *Matin : Atelier cuisine*

- *Midi : Repas pris en commun*

- *Après-midi : Atelier équilibre alimentaire*

Informations sur la lecture des étiquettes alimentaires

Jeudi 6 avril 2023

- *Matin : Atelier cuisine*

- *Midi : Repas pris en commun*

- *Après-midi : Échanges sur les bienfaits
de l'activité physique et les manières de pratiquer
suivis d'une séance de gym sur chaise*

Les journées « Ma santé au menu » ont lieu
de 9h à 16h
à la Maison de quartier - La Mie Toupie
223 rue de Touraine - CONTREXÉVILLE

Sur
Inscription

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



**INSCRIPTION
EN LIGNE**