

RENCONTRES SANTÉ

Ma santé au menu



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

GRAND EST



Les mardis 18 & 25

JUIN 2024

de 9h à 16h



CENTRE SOCIOCULTUREL

25 rue des écoles
ÉTAIN



**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

Centre socioculturel

03 29 87 21 41

06 26 56 02 48



#Rencontresanté



Les partenaires :



CENTRE SOCIOCULTUREL
D'ÉTAIN ET SA RÉGION



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
GRAND EST



MA SANTÉ

au menu

LE PROGRAMME

Toutes les rencontres
santé sont gratuites

Mardi 18 juin 2024

- *Matin : Atelier cuisine*

- *Midi : Repas pris en commun*

- *Après-midi : Atelier équilibre alimentaire*

Informations sur la lecture des étiquettes alimentaires

Mardi 25 juin 2024

- *Matin : Atelier cuisine*

- *Midi : Repas pris en commun*

- *Après-midi : Échanges sur les bienfaits
de l'activité physique et les manières de pratiquer*

Les journées « Ma santé au menu » ont lieu
de 9h à 16h
au Centre socioculturel
25 rue des écoles - ÉTAIN

Sur
Inscription

Centre socioculturel
03 29 87 21 41
06 26 56 02 48