

RENCONTRES SANTÉ

Ma santé au menu



Les vendredis 17 & 31



MAI 2024

de 9h30 à 16h30



**CENTRE SOCIO
CULTUREL DU NEUHOF
ESPACE KLEBSAU**
8 rue George Epstein
STRASBOURG

GRATUIT
Inscription
obligatoire :

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

POUR
S'INSCRIRE
EN LIGNE :



**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.



#Rencontresanté



Les partenaires :





**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
GRAND EST



MA SANTÉ

au menu

LE PROGRAMME

Toutes les rencontres
santé sont gratuites

Vendredi 17 mai 2024

- *Matin : échanges & informations
sur les besoins nutritionnels*

- *Midi : repas préparé et pris en commun*

- *Après-midi : échanges sur l'importance de la marche
et de l'activité physique, suivis d'une séance
d'activité physique*

Vendredi 31 mai 2024

- *Matin : informations & échanges sur la
composition des repas & l'équilibre alimentaire*

- *Midi : repas préparé et 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 au Centre socio-
culturel du Neuhof, espace Klebsau,
8 rue George Epstein à STRASBOURG**

Sur
Inscription

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

**POUR
S'INSCRIRE
EN LIGNE :**

