

RENCONTRES SANTÉ

Ma santé au menu



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
GRAND EST



Les mardis 5 & 12

NOVEMBRE 2024

de 9h30 à 16h30



ORRPA

4 rue Marteau

REIMS

GRATUIT

Inscription
obligatoire :

Office des Seniors

du Grand Reims

03 26 88 40 86

direction@orrpa.com



#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 :

Reims.fr

ORRPA
Office des Seniors du Grand Reims





MA SANTÉ

au menu

LE PROGRAMME

Toutes les rencontres
santé sont gratuites

Mardi 5 novembre 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*

Mardi 12 novembre 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
à l'ORRPA
4 rue Marteau - REIMS**

Sur
Inscription

Office des Seniors
du Grand Reims
03 26 88 40 86
direction@orrpa.com