



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
GRAND EST

RENCONTRES SANTÉ

Consommer de manière plus adaptée *pour la planète & pour ma santé*



Les jeudis 7, 14 & 21



NOVEMBRE 2024

de 10h à 12h



**CENTRE
SOCIO-CULTUREL**

Rue des Berrichons et Nivernais

SARREBOURG



CYCLE DE 3 ATELIERS

pour apprendre à consommer
de manière plus adaptée pour
la planète et pour ma santé :

- 07.11 : Acheter, cuire, conserver :
Comment mieux consommer ?
- 14.11 : Eau : comment préserver
nos ressources et la planète ?
- 21.11 : Recette faciles et
rapides : comment éviter
le gaspillage alimentaire ?

Inscription
GRATUITE

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

**INSCRIPTION
EN LIGNE**



#Rencontresanté

Les partenaires :



**CENTRE SOCIOCULTUREL
SARREBOURG**





**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST



MOINS DE POLLUANTS

Plus de santé !

LE PROGRAMME

ATELIERS

**ACHETER, CUIRE, CONSERVER :
COMMENT MIEUX CONSOMMER ?**

Jeudi 7 novembre 2024

*S'informer sur les circuits courts, les labels et logos,
la saisonnalité des produits, les pesticides, le fait maison
et les modes de cuisson et de conservation.*

**EAU : COMMENT PRÉSERVER
NOS RESSOURCES ET LA PLANÈTE ?**

Jeudi 14 novembre 2024

*S'informer sur le gaspillage alimentaire, sur l'eau du robinet
et l'eau en bouteille et découvrir comment
réduire sa consommation d'eau*

**RECETTE FACILES ET RAPIDES : COMMENT ÉVITER
LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?**

Jeudi 21 novembre 2024

Apprendre à cuisiner des recettes «anti gaspi»

Inscription
GRATUITE

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

**INSCRIPTION
EN LIGNE**



Les ateliers (places limitées)
ont lieu de 10h à 12h
au Centre socio-culturel
Rue des Berrichons et Nivernais
SARREBOURG