



## RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



# MA SANTÉ AU MENU

**20 & 27  
oct. 2025**



**DE 9H À 16H**



**CHAMBLEY-BUSSIÈRES**

salle Baron de Wangen  
14 rue de l'église



### DEUX JOURNÉES D'ÉCHANGE & D'ACTIVITÉS PRATIQUES AUTOUR DE LA NUTRITION POUR

- » s'informer sur les besoins nutritionnels
- » apprendre à lire les étiquettes alimentaires
- » savoir comment combiner budget et plaisir
- » et découvrir l'importance et les bienfaits de l'activité physique

Les repas des deux journées sont préparés et pris en commun.

**INSCRIPTION  
GRATUITE**

» Mairie  
03 82 33 75 32  
(avant le 10 octobre)



**#Rencontresanté**





## RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



### ATELIERS MA SANTÉ AU MENU

#### » Lundi 20 octobre 2025

Matin : atelier cuisine

Midi : repas préparé pris en commun

Après-midi : atelier sur les besoins nutritionnels et l'équilibre alimentaire

#### » Lundi 27 octobre 2025

Matin : atelier cuisine

Midi : repas préparé pris en commun

Après-midi : atelier sur l'activité physique

Les ateliers (places limitées) ont lieu de 9h à 16h  
à la salle Baron de Wangen - 14 rue de l'église  
CHAMBLEY-BUSSIÈRES

## INSCRIPTION GRATUITE

» Mairie

03 82 33 75 32

(avant le 10 octobre)



#Rencontresanté