



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



➤ MA SANTÉ AU MENU

19 & 22
oct. 2026



DE 9H À 16H



SARREGUEMINES

Périscolaire de la cité
6 rue de la cité



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**

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



INSCRIPTION
EN LIGNE

🏠 Nos partenaires



#Rencontresanté



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



ATELIERS MA SANTÉ AU MENU

» Lundi 19 octobre 2026

Atelier sur les besoins nutritionnels et l'équilibre alimentaire
Repas préparé et pris en commun

» Jeudi 22 octobre 2026

Atelier sur l'importance de l'activité physique
suivi d'une séance d'activité physique
Repas préparé et pris en commun

Les ateliers (places limitées) ont lieu de 9h à 16h
au Périscolaire de la cité - 6 rue de la cité - SARREGUEMINES

**INSCRIPTION
GRATUITE**

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



#Rencontresanté



INSCRIPTION
EN LIGNE