MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST

RENCONTRE SANTÉ

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

MA SANTÉ AU MENU

3 déc. 2026 > 21 jan. 2027

DE 10H À 16H
(03 & 10.12)
DE 14H30 À 16H
(21.01)

MARCKOLSHEIM
Résidence seniors
2, rue de l'hôpital

DEUX JOURNÉES D'ÉCHANGE & 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.

Elles sont suivies d'une séance bilan (21.01.2027)

INSCRIPTION GRATUITE

Nos partenaires

Commission des financeurs Prévention de la perte d'autonomie Alsace

ALSACE Habitat

ALSACE Collectivité européenne

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

INSCRIPTION EN LIGNE

#Rencontresanté

MUTUALITÉ FRANÇAISE
GRAND EST

RENCONTRE SANTÉ

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

ATELIERS MA SANTÉ AU MENU

- **Jeudi 3 décembre 2026 - 10h-16h**
  Matin : Atelier - les besoins nutritionnels
  Midi : Repas préparé pris en commun
  Après-midi : Atelier - l'importance de la marche et de l'activité physique suivi d'une séance d'1h d'activité physique
- **Jeudi 10 décembre 2026 - 10h-16h**
  Matin : Atelier - les aliments protecteurs et à risque pour sa santé
  Midi : Repas préparé pris en commun
  Après-midi : Atelier - budget, étiquettes alimentaires et plaisir
- **Jeudi 21 janvier - 14h30 -16h**
  Atelier bilan

Les journées et l'atelier bilan ont lieu à la Résidence seniors - 2, rue de l'hôpital - MARCKOLSHEIM

INSCRIPTION GRATUITE

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

INSCRIPTION EN LIGNE

#Rencontresanté

MFGE: Service communication - Janvier 2025 - © Adobestock / Drazen Zigic-freepik- N° SIREN 517 784 088 109 - régi par le code de la mutualité