



Harmonie  
mutuelle



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

GRAND EST

# Rencontre santé Nutrition

MANGEZ, BOUGEZ C'EST FACILE !



## Ateliers prévention

Du 10 octobre au  
3 novembre 2017

5 rendez-vous autour  
de l'alimentation &  
de l'activité physique

**CHAUMONT**

Les partenaires :



**CMES**  
Centre de Médecine et d'Évaluation Sportive  
Chaumont • Haute-Marne

### INSCRIPTIONS

Mutualité Française Grand Est  
03 26 84 51 71  
vbrochard@mfge.fr



# Programme Ateliers

Mangez, bougez  
C'est facile

**MARDI 10 OCTOBRE 2017**

- 14H - 16H : PARLONS "ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE" AUTOUR D'UN GOÛTER !  
animé par une diététicienne  
Réseau Canopée, 10<sup>bis</sup> Boulevard Gambetta à Chaumont

**JEUDI 19 OCTOBRE 2017**

- 9H - 11H : PARLONS "ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE" AUTOUR D'UN PETIT DÉJEUNER !  
animé par une diététicienne  
Réseau Canopée, 10<sup>bis</sup> Boulevard Gambetta à Chaumont

**LUNDI 23 OCTOBRE 2017**

- 14H - 16H : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DÉCOUVERTE DE LA VILLE !  
animé par un éducateur sportif  
Départ du Réseau Canopée, 10<sup>bis</sup> Boulevard Gambetta à Chaumont

**VENDREDI 3 NOVEMBRE 2017**

- 10H - 12H : ALIMENTATION ET SANTÉ ENVIRONNEMENTALE : M'INFORMER POUR MIEUX CONSOMMER  
animé par une conseillère en santé environnementale  
Départ du Réseau Canopée, 10<sup>bis</sup> Boulevard Gambetta à Chaumont

**FIN NOVEMBRE**

- 17H30 - 19H30 : ATELIER CONVIVAL  
animé par une diététicienne et un éducateur sportif  
Lieu en attente de confirmation

Dans le cadre de votre parcours prévention :

- retrouvez des informations et le calendrier des Rencontres santé sur [www.prioritesantemutualiste.fr/rsnutrition](http://www.prioritesantemutualiste.fr/rsnutrition)
- bénéficiez d'un coaching personnalisé avec un diététicien sur une durée de six mois, pour faire le point sur vos habitudes alimentaires et être conseillé sur des menus adaptés à votre mode de vie, en appelant le

**3935**

Service gratuit  
+ prix appel

