



RENCONTRE SANTÉ

# MA FOURCHETTE *change d'assiette*



*Jendis*

**13 ET 20 OCTOBRE**

18h -20h



**PÔLE MÉDICO-SOCIAL**

5 Rue de Brocéliande

**MERDRIGNAC**



**UN GESTE POUR MA SANTE  
ET LA PLANETE**

**Participez aux deux  
ateliers interactifs de 2h,**  
pour aborder l'alimentation  
équilibrée et durable

**GRATUIT**

Sur inscription  
**06 83 96 26 16**  
[ljeplot@bretagne.  
mutualite.fr](mailto:ljeplot@bretagne.mutualite.fr)



**#Rencontresanté**

**Vous voulez manger plus équilibré ?  
Vous aimeriez faire un geste  
pour la planète ?  
Mais vous ne savez pas  
par où commencer ?**

## **Participez aux deux ateliers « Ma fourchette change d'assiette ! »**

En 50 ans, nos habitudes alimentaires ont changé. Nous consommons moins de produits frais, plus de plats préparés... et le budget consacré à l'alimentation diminue. Ces comportements impactent notre santé et notre environnement.

Entre les informations pour prendre soin de sa santé et celles pour préserver l'environnement, on est parfois perdu. Alors pour réfléchir ensemble au contenu de notre assiette pour qu'elle respecte notre équilibre alimentaire et la planète sans se ruiner, la MFB propose un cycle de deux ateliers, ludiques et respectueux des choix de chacun, animés par une chargée de prévention.

### **Manger équilibré et durable, c'est possible !**

Ces ateliers sont gratuits, mais l'inscription est obligatoire (contact au dos).

**Le groupe est limité à une douzaine de participants !**

**Les partenaires :**



**Bretagne Centre**