



BRETAGNE

RENCONTRE SANTÉ

MA FOURCHETTE

change d'assiette



Manger équilibré et durable

Mercredis 23 et

30 novembre - 14h - 16h

(inscription aux deux séances)

Mon eau en Bretagne

Mercredi 7 décembre - 14h - 16h



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

Participez à ces ateliers
interactifs.

Inscription possible sur les
deux thèmes ou sur un seul.



CENTRE SOCIAL ULAMIR AULNE
Rue du Glédig

CHÂTEAUNEUF DU FAOU

GRATUIT

sur inscription

07 56 37 98 29



#Rencontresanté

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

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 perdus.

Avec « **Ma fourchette change d'assiette !** », essayons d'y voir plus clair avec des ateliers ludiques et respectueux des choix de chacun :

Manger équilibré et durable

2 ateliers pour réfléchir ensemble aux grands principes de l'équilibre alimentaire tout en se souciant des impacts de notre alimentation sur la planète, et ceci, sans se ruiner !

(animés par une chargée de prévention de la Mutualité Française Bretagne)

Mon eau en Bretagne

1 atelier pour en savoir plus sur le cycle de l'eau, les contrôles effectués sur l'eau potable, sa qualité en Bretagne, les moyens de préserver cette ressource. (animé par un chargé de mission)

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

Le groupe est limité à une douzaine de participants !

Une navette pourra être mise en place pour les personnes qui en auraient besoin pour se rendre aux ateliers (voir avec le centre social)

 **Les partenaires :**

