



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
BRETAGNE



GROUPE **vyv**

RENCONTRE SANTÉ



ALIMENTATION



➤ MA FOURCHETTE CHANGE D'ASSIETTE

**10 & 17
sept. 2026**



DE 14H30 À 16H30



SAINT-MALO DE BEIGNON

24 rue de la république
Salle polyvalente



DES ATELIERS :

- Pour aborder l'alimentation équilibrée et durable, participez aux ateliers des jeudis 10 et 17 septembre 2026.
 - Découvrez comment mieux manger tout en prenant soin de votre santé et de la planète.
- Inscription obligatoire à l'ensemble des deux séances | Places limitées.

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ Mairie de Saint-Malo de Beignon
mairie.stmalodebeignon@wanadoo.fr
02 97 75 76 16

📍 **Nos partenaires**



ars
Agence Régionale de Santé
Bretagne



#Rencontresanté



**VOUS VOULEZ MANGER PLUS ÉQUILIBRÉ ?
VOUS AIMERIEZ FAIRE UN GESTE POUR LA PLANÈTE ?
VOUS NE SAVEZ PAS TOUJOURS PAR OÙ COMMENCER ?**

Ces ateliers sont faits pour vous. À travers des temps d'échange, des jeux et des quiz, nous vous proposons de découvrir comment mieux manger, pour votre santé et pour l'environnement, avec des conseils simples et concrets.

Ensemble, nous aborderons :

- ce qu'est une **alimentation équilibrée et durable**,
- les **besoins** de notre corps,
- les **produits de saison, locaux**, bio, transformés,
- comment **décrypter les étiquettes** et repérer les pièges marketing,
- des idées pour **manger varié, malin... et à petit budget**.

Un moment convivial pour apprendre, partager et repartir avec des astuces faciles à appliquer au quotidien.

**MANGER ÉQUILIBRÉ ET DURABLE,
C'EST POSSIBLE !**

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ Mairie de Saint-Malo de Beignon
mairie.stmalodebeignon@wanadoo.fr
02 97 75 76 16