



RENCONTRE SANTÉ

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



➤ MA SANTÉ AU MENU

**17 & 18
sept. 2026**



DE 9H À 16H



LANGRES

M2K - Centre social
de la Ville de Langres
79 avenue de la résistance



**DEUX JOURNÉES D'ÉCHANGE & D'ACTIVITÉS
PRATIQUES AUTOUR DE LA NUTRITION POUR LES
PLUS DE 60 ANS HABITANTS DU GRAND LANGRES**

- ✶ 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.

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ CIAS de Langres
03 25 84 82 48
cias@grand-langres.fr
(inscription obligatoire)



#Rencontresanté

L
langres

CIAS
Centre Intercommunal
d'Action Sociale

GL
grandlangres



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



ATELIERS MA SANTÉ AU MENU

➤ Jeudi 17 septembre 2026

Matin : atelier d'informations les besoins nutritionnels et l'équilibre alimentaire

Midi : repas préparé et pris en commun

Après-midi : atelier sur l'activité physique

➤ Vendredi 18 septembre 2026

Matin : atelier sur les aliments protecteurs ou à risque pour la santé & l'adaptation de l'alimentation selon les pathologies

Midi : repas préparé et pris en commun

Après-midi : atelier sur le budget, les étiquettes alimentaires & le plaisir

Les ateliers (places limitées) ont lieu de 9h à 16h
dans les locaux du M2K Centre social de la Ville de Langres
79 avenue de la résistance - LANGRES

INSCRIPTION GRATUITE

➤ CIAS de Langres
03 25 84 82 48
cias@grand-langres.fr
(inscription obligatoire)



#Rencontresanté