

## Agenda de Réseau Santé Sud Alsace pour Décembre 2021

### Nos ateliers

**Jeudi 02 décembre 2021 - Les étiquettes à la loupe (à Altkirch) :**

Devenez un consommateur averti en apprenant à décrypter les étiquettes alimentaires!

**Vendredi 03 décembre 2021 - Prévention cardio-vasculaire (à Mulhouse) :**

Où en êtes-vous de votre santé "cardiovasculaire"? Alimentation, activité physique, traitement, autosurveillance... Participez à notre cycle de 3 ateliers!

**Lundi 06 décembre 2021 - Diabétique, oui mais je me soigne! (à Altkirch) :**

Mieux comprendre ma maladie pour mieux me prendre en charge!

**Mardi 07 décembre 2021 - Manger, c'est plus que se nourrir (à Mulhouse) :**

Être à l'écoute de ses sensations alimentaires, se faire plaisir à travers une expérience de dégustation.

**Jeudi 09 décembre 2021 - Sucres : où et combien? (à Mulhouse) :**

Plaisir, besoin, poison... En savoir plus sur la place des sucres dans notre quotidien.

**Jeudi 09 décembre 2021 - Graisses : un peu, beaucoup, passionnément! (à Altkirch) :**

Lipides, Oméga 3, graisses cachées, acides gras saturés... Quel casse-tête! On vous dit tout!

**Vendredi 10 décembre 2021 - Gestion du stress (à Mulhouse) :**

Comprendre et apprendre à gérer votre stress.

**Vendredi 10 décembre 2021 - Prévention cardio-vasculaire (à Mulhouse) :**

Où en êtes-vous de votre santé "cardiovasculaire"? Alimentation, activité physique, traitement, autosurveillance... Participez à notre cycle de 3 ateliers!

**Mardi 14 décembre 2021 - Sucres : où et combien? (à Altkirch) :**

Plaisir, besoin, poison... En savoir plus sur la place des sucres dans notre quotidien.

**Jeudi 16 décembre 2021 - Cuisinons ensemble! (à Mulhouse) :**

Venez participer à un atelier pratique pour découvrir de nouvelles recettes santé!

**Vendredi 17 décembre 2021 - Cuisinons ensemble! (à Mulhouse) :**

Venez participer à un atelier pratique pour découvrir de nouvelles recettes santé!