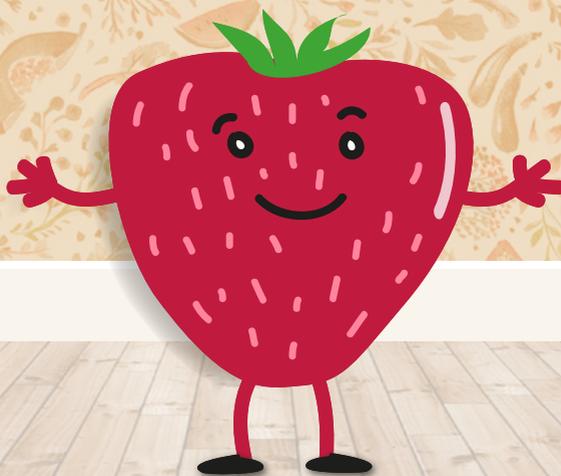


# Invitation personnelle

PARLONS ALIMENTATION,  
PLAISIR, SANTÉ !



**La Carsat Sud Est et La Mutualité Française Sud  
ont le plaisir de vous offrir ce livret  
sur les rencontres « Alimentation, plaisir, santé »**



**Se faire plaisir  
c'est important !**

**Tu vois c'est là que  
j'achète mes légumes.  
Ils sont frais et pas chers !**

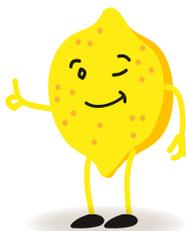


**Regarde,  
c'est facile à faire  
et c'est équilibré.**



## Des rencontres conviviales

C'est gratuit  
et près de chez vous !



- Des rencontres divertissantes
- Réservées aux 60 ans et plus
- Pour échanger autour de l'alimentation
- Partager des trucs et astuces
- En associant plaisir et santé



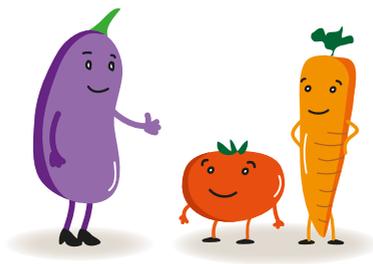
**« Moi qui vais  
difficilement vers les  
autres, je trouve que  
c'est vraiment bien,  
à tous les niveaux ! »**



ensemble  
du temps  
ensemble



## Des professionnels diplômés sur l'alimentation et la santé



- Pour répondre à vos attentes
- Adapter vos repas à vos besoins
- Et manger équilibré
- Dans le respect de votre budget
- Et de vos habitudes



**« J'ai l'impression  
d'être reçue, c'est très  
sympa, chacun donne  
ses idées et on apprend  
plein de choses. »**

**Chacun va à son  
rythme, l'important c'est  
d'écouter son corps !**



**Pour muscler  
ses abdos,  
il faut juste penser  
à se tenir droit.**



**Y'a de l'entrain,  
on est bien !**



## Des rencontres actives

# Des professionnels diplômés de l'activité physique adaptée



- Pour découvrir des mouvements simples
- Adaptés à votre condition physique
- Qui entretiennent votre sens de l'équilibre
- Faciles à réaliser tous les jours chez vous



**« Les exercices  
physiques, au début,  
je n'y croyais pas...  
Et pourtant, sans forcer,  
ça m'a fait beaucoup  
de bien ! »**

# Invitation personnelle

QUI CONTACTER  
PRÈS DE CHEZ VOUS ?

.....

.....

.....



**invite**

“Aller vers pour donner envie d’aller voir”

Partenaires :



Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du bel âge