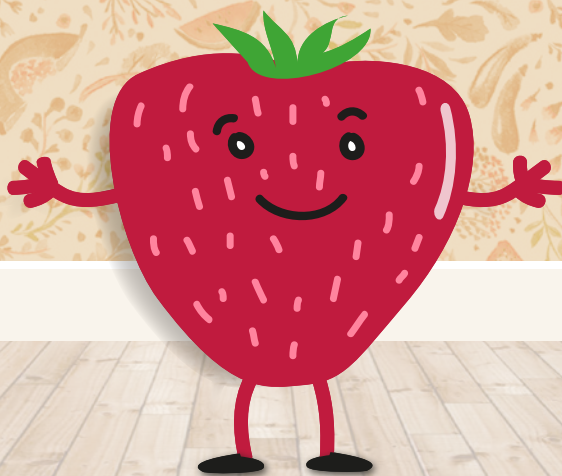


Invitation personnelle

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 !**

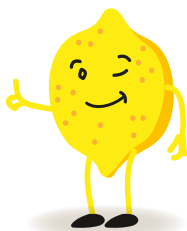


**Regarde,
c'est facile à faire
et c'est équilibré.**

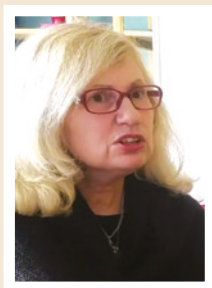


Des rencontres conviviales

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



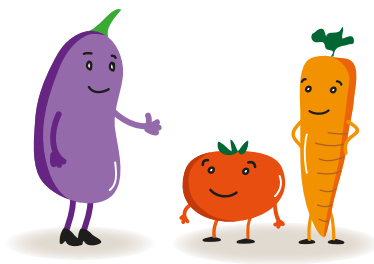
**« Moi qui vais
difficilement vers les
autres, je trouve que
c'est vraiment bien,
à tous les niveaux ! »**



ensemble
du temps
ville



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 ! »**

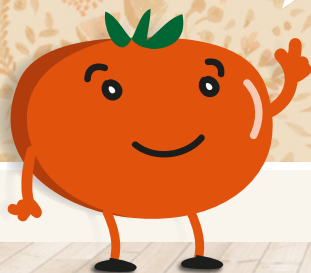
Invitation personnelle

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