



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

sud.mutualite.fr

Bien
Vieillir

MA SANTÉ AU MENU

Vendredis 13 et 20 décembre
De 9h00 à 16h00
(repas offerts pris en commun)

Les Roches bleues
GREOUX-LES-BAINS

**2 jours
de stage**

- Equilibre alimentaire adapté à chacun
- Idées de menus
- Lecture des étiquettes alimentaires
- Plaisir de manger
- Activité physique
- Rompre la monotonie
- Partager un moment de convivialité

Participation gratuite
Inscriptions :
Centre social San Sébastian :
04 92 78 19 17

Les partenaires :

Avec le soutien de la
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

cnsa



Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux



#BienVieillir