



« Et si la santé venait en mangeant ? »

Des besoins nutritionnels qui évoluent avec l'âge... Des mauvaises habitudes alimentaires...

L'alimentation a un impact direct sur l'organisme et donc notre état de santé ! Elle peut avoir des effets négatifs (fatigue, irritabilité, prise de poids, maladies chroniques, maladies cardiovasculaires, ...) mais **elle est aussi un partenaire indispensable pour se protéger, lutter contre les maladies et améliorer son bien-être au quotidien !**

Pour en savoir plus :

UNA 43 en partenariat avec **l'ARSEPT Auvergne** issue de l'union des régimes de retraite (CARSAT, MSA, sécurité sociale des indépendants et CAMIEG), la **commune de Vorey/Arzon**, et avec le soutien du Conseil Départementale et de la CNSA, organise un atelier « alimentation et bien-être » :

- Pour qui ?** toute personne de plus de 60 ans
15 personnes maximum
- Quoi ?** 5 séances thématiques de 2H
- Quand ?** le 2/10, 9/10, 16/10, 6/11, 13/11 de 9h30 à 11h30
- Où ?** Salle des Associations (Derrière l'Embarcadère)
rue du 11 novembre à Vorey/Arzon

Cout de la participation pris en charge par UNA 43

Inscription obligatoire / renseignements
au 04 71 09 10 47 ou à contact@una43.fr