Une action de prévention conçue par mutuelle entrain et déployée avec cpr MCN Mutuelle Cheminots Nord MCRN mutuelle solidaire Mfcf mutuelle mutuelle MGC

Et si la clé pour vieillir en bonne santé se trouvait dans votre assiette ?

Madame, Monsieur,

Saviez-vous que l'alimentation joue un rôle essentiel dans la prévention des maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires, etc.) mais aussi dans le maintien de votre autonomie et vitalité au fil des ans ? Bien manger, ce n'est pas seulement une question de poids ou de régime, c'est avant tout un acte de prévention et de bien-être au quotidien.

Un atelier pour tous !
Que vous soyez novice ou déjà sensibilisé, cet atelier est conçu pour vous donner des clés simples et pratiques.

Pourquoi participer ?
Parce que manger sainement, c'est investir dans votre santé future. Et surtout, parce que c'est l'occasion d'apprendre dans la bonne humeur, avec des échanges et des conseils adaptés à votre quotidien.

Prêt à prendre soin de vous en commençant par votre assiette ? Inscrivez-vous dès maintenant et rejoignez-nous pour un atelier gratuit animé par un expert en nutrition.

Jeudi 10 décembre

Hôtel L'Arbre Voyageur
45 Boulevard Carnot 59800 Lille
Au choix un atelier de 10h à 12h30 ou un de 14h à 16h30
Sur inscription au 04 95 04 04 56

**Caisse de prévoyance et de retraite du personnel ferroviaire (CPR), Mutuelle Cheminots Nord (MCN), Mutuelle des Cheminots de la Région de Nantes (MCRN), Mutuelle Entrain, Mutuelle Familiale des Cheminots de France (MFCF), Mutuelle Générale des Cheminots (MGC)*

Nous comptons sur votre présence.