



# Une alimentation équilibrée

Il a été prouvé qu'une alimentation équilibrée ralentissait les effets du vieillissement, non seulement physique mais aussi mental, et pouvait contribuer à la prévention de maladies pouvant entraîner la dépendance.

Nous vous proposons l'intervention d'une diététicienne qui vous donnera des conseils et son avis sur différentes recettes. Les thèmes sont les suivants :



Recette  
du patrimoine  
familial

Recette  
pour  
les petits  
enfants

Recette  
locale

Recette  
à partir  
des restes  
du frigo

*Avec l'intervention de Mme Hélène JULLIARD, diététicienne*

**Séances les lundis (de 14h30 à 16h30)**

**19 mars 2018**

**26 mars • 7 mai • 14 mai • 28 mai**

**MARPA Les Narcisses  
65, route de Champdor  
01110 BRENOD**

*Merci de venir  
avec vos propres recettes !*



**AFP 01**

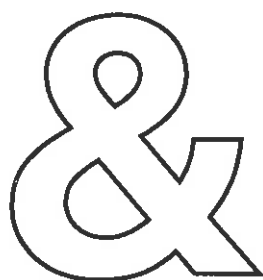
**Aide aux Familles  
et Personnes de l'Ain**

1 rue Dallemagne  
01000 BOURG-EN-BRESSE  
Tel : 04 74 52 45 20  
adomicile@aafp01.org



**Aide à  
domicile**

Famille, Particulier,  
Personne âgée,  
Personne  
handicapée



**croix-rouge française**

PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS

1635 rue de Majornas - 01440 VIRIAT

Tél. 04 74 23 39 87 - [saad.ain@croix-rouge.fr](mailto:saad.ain@croix-rouge.fr)

Ne pas jeter sur la voie publique

imagesmots [www.images-mots.com](http://www.images-mots.com)

## Conventionnés avec...

- Le Conseil Départemental
- La Caisse d'Allocations Familiales
- Les Caisses de retraite
- Les Mutuelles, les Communes
- La CARSAT...



**Possibilité de crédit d'impôt  
ou de déduction fiscale  
en fonction de la législation  
en vigueur**

