

Je fais un bilan de santé chez mon médecin – et toi?



**Notre petit tour quotidien
nous met de bonne humeur.**



**Etre dans le coup, malgré
les difficultés!**





En avant, marche!
C'est ma devise.

Vieillir en s'amusant.



**Trouver un équilibre, surtout
quand les difficultés arrivent.**



Il n'y a pas d'âge pour
apprendre!



**Nous récoltons tous les
jours les fruits de notre
entraînement physique.**

**Nous cuisinons ensemble
pour rester en forme!**

**Partager un repas, c'est bon pour
les papilles, la santé et l'humeur!**

