

**Être présent  
tout simplement**

## Pourquoi consommer des fruits et légumes ?

Parce qu'ils sont riches en fibres, en vitamines et minéraux, et parce que leur effet favorable sur la santé a été démontré. Ils ont un rôle protecteur dans la prévention de maladies, comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète... Enfin et surtout, ils offrent une incroyable variété de saveurs, de couleurs à vos plats, tout ce qu'il faut pour conjuguer santé et plaisir.

- Aimerez-vous avoir un petit jardin ?
- Quelle est votre recette préférée de légumes ?

<https://www.mangerbouger.fr/l-essentiel/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite/augmenter/augmenter-les-fruits-et-legumes#>

## Avez-vous droit au Chèque Energie entre 48 et 277 € ?

Entrez votre numéro fiscal dans le simulateur sous ce lien :

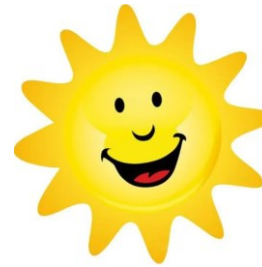
<https://chequeenergie.gouv.fr/beneficiaire/eligibilite>

Campagne d'envoi automatique des chèques, par courrier à partir du 2 avril 24.



## France Travail **cherche à Guebwiller le 17 avril 24**

- . Ouvrier entretien espaces verts . Ouvrier viticole tractoriste
- . Murailleur vignoble
- . Agent d'entretien . Nettoyeur de locaux
- . Cuisinier . Pizzaiolo . Commis de cuisine . Plongeur
- . Employé de restauration . Femme de chambre
- . Equipier polyvalent Lidl . Facteur
- . Assistant de vie aux familles . Auxiliaire de vie . Aide-ménagère
- . Aide-soignant . Agent service hospitalier
- . Préparateur de commandes-Cariste . Cariste CACES 5
- . Aide maçon-coffreur . Electricien . Chauffeur PL/SPL TP
- . Poseur de fenêtre . Poseur de panneaux photovoltaïques
- . Peintre industriel . Carrossier . Aide mécanicien
- . Aide installateur chauffage sanitaire



## Café-Rencontre Maison RITTER

Tous les vendredis de 15h à 18h  
Gratuit – pour tous

Prenez de la hauteur

### TEMPS DE PARTAGE-DEBAT

Samedi 4 mai 2024

De 9h30 à 11h00

## Comment manger plus de légumes ?

Discussion libre  
Ouvert à tous !

### La pensée du mois avec des légumes :

- Se fendre la poire
- Avoir un cœur d'artichaut
- Haut comme 3 pommes
- Avoir la banane
- Avoir du blé, de l'oseille
- Ne plus avoir un radis
- Tomber dans les pommes
- Appuyer sur le champignon

