

Chers adhérents,

À l'approche de la fin d'année, toute l'équipe de la Mutuelle de France Alpes du Sud tient à vous adresser ses vœux les plus chaleureux. Que cette période festive soit synonyme de partage, de bonheur et de moments précieux en compagnie de vos proches.

Dans cette ambiance joyeuse, prenez également soin de votre santé. Voici quelques conseils de prévention pour vous accompagner durant ces festivités :

1. **Alimentation équilibrée** : Profitez des repas festifs en privilégiant une alimentation équilibrée. Variez les plaisirs en incorporant fruits, légumes et en limitant les excès de matières grasses et de sucre.
2. **Hydratation** : Veillez à bien vous hydrater, surtout si vous consommez des boissons alcoolisées. Alternez avec de l'eau pour éviter la déshydratation.
3. **Activité physique** : Accordez-vous des moments pour pratiquer une activité physique adaptée à vos envies. Que ce soit une balade en montagne, une session de ski ou simplement une promenade, bouger est bénéfique pour votre santé.
4. **Gestion du stress** : Les fêtes peuvent engendrer du stress. Prenez du temps pour vous relaxer, méditer ou pratiquer des activités apaisantes qui vous permettent de vous détendre.
5. **Respect des gestes barrières** : Dans le contexte actuel, restons prudents en respectant les gestes barrières et en suivant les recommandations pour préserver la santé de tous.

En tant que Mutuelle de proximité, nous demeurons à vos côtés pour vous accompagner et répondre à vos besoins en matière de santé tout au long de cette période et au-delà.

Nos agences seront ouvertes du 27 au 29 décembre 2023.

Nous vous remercions pour votre confiance et nous nous réjouissons de continuer à vous soutenir tout au long de la nouvelle année.

Le conseil d'administration a fixé la présentation des vœux 2024, **le vendredi 19 janvier en fin d'après-midi**.

Vous recevrez dans quelques jours une invitation précisant l'heure et le lieu de cette cérémonie.

De la part de toute l'équipe de la Mutuelle de France Alpes du Sud, nous vous souhaitons d'excellentes fêtes de fin d'année, emplies de bonheur, de santé et de moments inoubliables



!

Joyeuses fêtes à vous et à vos proches !

Bien cordialement,

L'équipe de la Mutuelle de France Alpes du Sud