

MANGEZ-BOUGEZ RELAXEZ

du 6 Nov. au 11 Déc. 2017



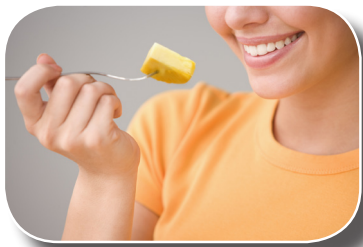
3 SÉANCES DIÉTÉTIQUES - 2 SÉANCES ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE
1 SÉANCE DE RELAXATION

CENTRE SOCIOCULTUREL CHRISTIAN MARIN - RUE D'AQUITAINE - LIMEIL BREVANNES (94)

Limeil-Brévannes

OUVERT À TOUS - INSCRIPTION OBLIGATOIRE

www.prioritesantemutualiste.fr



CALENDRIER SANTÉ 2016

. SÉANCE 1 : LUNDI 6 NOV. 2017 DE 13H30 À 16H

animée par une diététicienne

- Notion d'équilibre alimentaire, les groupes d'aliments
- Discussions autour des habitudes de chacun
- Préparation et dégustation de fruits et/ou légumes
- Questionnaire début de programme

. SÉANCE 2 : LUNDI 14 NOV. 2017 DE 14H À 16H

animée par un éducateur sportif

- Découverte d'une activité physique douce
(tenue confortable + tennis ou chaussures adaptées)

. SÉANCE 3 : LUNDI 20 NOV. 2017 DE 14H À 16H

animée par une diététicienne

- Distinguer les familles d'aliments et leur rôle dans l'équilibre alimentaire - les portions - la balance énergétique



. SÉANCE 4 : LUNDI 27 NOV. 2017 DE 14H À 16H

animée par un éducateur sportif

- Balade Santé

. SÉANCE 5 : LUNDI 4 DÉC. 2017 DE 14H À 16H

animée par une sophrologue

- Découverte de techniques de relaxation
- Gestion du stress et du sommeil

. SÉANCE 6 : LUNDI 11 DÉC. 2017 DE 13H30 À 16H

animée par une diététicienne

- Comment optimiser son budget et manger équilibré ?
- Lectures des étiquettes : mieux comprendre pour mieux choisir
- Échanges autour du programme
- Questionnaire fin de programme

