



Vous invite
aux **Rencontres**
Santé



MANGEZ-BOUGEZ RELAXEZ

du 7 Nov. au 12 Déc. 2017



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

CENTRE SPORTIF ARTHUR ASHE - 156 RUE NOUVELLE FRANCE - MONTREUIL (93)



OUVERT À TOUS - INSCRIPTION OBLIGATOIRE

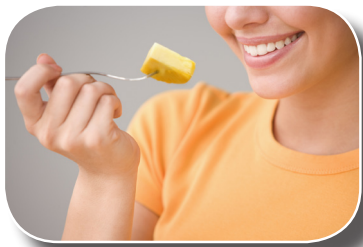
www.prioritesantemutualiste.fr



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :
ALEXIA DUCHEMIN - CENTRE DE SANTÉ DANIEL RENOULT - 01 71 89 25 50
ALEXIA.DUCHEMIN@MONTREUIL.FR
CORINNE PÉGUET - MUTUALITÉ FRANÇAISE IDF - 01 55 07 57 75
CPEGUET@MUTUALITE-IDF.FR

WWW.ILEDEFRANCE.MUTUALITE.FR
WWW.FACEBOOK.COM/MUTUALITEFRANCAISEIDF
TWITTER @MUTIDF

ORGANISME RÉGÉ PAR LE LIVRE 1 DU CODE DE LA MUTUALITÉ IMMATRICULÉ AU RÉPERTOIRE SIRÈNE SOUS LE NUMÉRO SIRÈNE N° 518 102 975



CALENDRIER SANTÉ 2017

. SÉANCE 1 : MARDI 7 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 : MARDI 14 NOV. 2017 DE 14H À 16H

animée par un éducateur sportif

- Découverte d'une activité physique douce

. SÉANCE 3 : MARDI 21 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
- Lectures des étiquettes : mieux comprendre pour mieux choisir



. SÉANCE 4 : MARDI 28 NOV. 2017 DE 14H À 16H

animée par un éducateur sportif

- Activité en extérieur pour (re)découvrir son environnement

. SÉANCE 5 : MARDI 5 DÉC. 2017 DE 14H À 16H

animée par un sophrologue

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

. SÉANCE 6 : MARDI 12 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

