

CALENDRIER **nutrimut**

RÉUNION DE PRÉSENTATION DU PROGRAMME mardi 24 octobre 2017 > 14h-15h30

SÉANCE 1 mardi 14 novembre 2017 > 10h -12h ⁽¹⁾ **SÉANCE 12** jeudi 21 décembre 2017 > 14h -16h ⁽¹⁾

- Programme D-marche
- Présentation des bienfaits de l'activité physique
- Découverte des podomètres et du site internet

- Échanges sur les freins et difficultés rencontrés
- Travail sur l'image de soi
- Comment résister aux compulsions ?

SÉANCE 2 jeudi 16 novembre 2017 > 14h -16h ⁽¹⁾

- Présentation de l'équilibre alimentaire
- Brainstorming « Pourquoi mange-t-on ? »
- Les déterminants du surpoids, de l'obésité

SÉANCE 13 mardi 9 janvier 2018 > 14h -16h ⁽²⁾

- Variation d'intensité
- Réaliser un maximum d'exercices à allure variée

SÉANCE 3 mardi 21 novembre 2017 > 14h -16h ⁽²⁾

Test de condition physique

- Batterie de Tests Forme Plus Sport©

SÉANCE 14 jeudi 11 janvier 2018 > 14h -16h ⁽¹⁾

- Savoir déchiffrer les étiquettes alimentaires

SÉANCE 4 jeudi 23 novembre 2017 > 14h -16h ⁽¹⁾

- Que mange-t-on? Les groupes d'aliments et leurs rôles

SÉANCE 15 mardi 16 janvier 2018 > 14h -16h ⁽²⁾

- Je me perfectionne en équilibre
- Sensibiliser sur l'importance de l'équilibre

SÉANCE 5 mardi 28 novembre 2017 > 14h -16h ⁽²⁾

- Découverte des exercices à domicile à des fins de pratique en autonomie

SÉANCE 16 jeudi 18 janvier 2018 > 14h -16h ⁽¹⁾

- Diabète cholestérol HTA... : comprendre sa problématique, apprendre à être acteur de sa santé
- Mise en place d'un objectif réalisable

SÉANCE 6 jeudi 30 novembre 2017 > 14h -16h ⁽¹⁾

- Astuces pour gérer ses courses
- Composer des menus équilibrés

SÉANCE 17 mardi 23 janvier 2018 > 14h -16h ⁽²⁾

- Je me perfectionne en endurance
- Maintenir un effort plus longtemps

SÉANCE 7 mardi 5 décembre 2017 > 14h -16h ⁽²⁾

- Mieux se connaître, évaluer son effort (échelle de Borg)

SÉANCE 18 jeudi 25 janvier 2018 > 11h -14h ⁽³⁾

- Préparation et dégustation d'un repas équilibré

SÉANCE 8 jeudi 7 décembre 2017 > 11h -14h ⁽³⁾

- Préparation et dégustation d'un repas

SÉANCE 19 mardi 30 janvier 2018 > 14h -16h ⁽²⁾

- Progresser dans la durée de l'effort
- Travail en endurance

SÉANCE 9 mardi 12 décembre 2017 > 14h -16h

- Pratique en extérieur - Mieux gérer son effort - 2 km marche

SÉANCE 20 jeudi 1^{er} février 2018 > 14h30 -16h30 ⁽¹⁾

- Repérer les difficultés du changement
- Manger différemment en prenant soin de soi

SÉANCE 10 jeudi 14 décembre 2017 > 14h -16h ⁽¹⁾

- Identifier, comprendre, écouter ses sensations alimentaires

SÉANCE 21 mardi 6 février 2018 > 14h -16h ⁽²⁾

- Découverte d'activités d'un club environnant

SÉANCE 11 mardi 19 décembre 2017 > 14h -16h ⁽²⁾

- Partage - Coopération - Renforcer l'esprit de groupe, l'échange, la communication

SÉANCE 22 jeudi 8 février 2018 > 14h30 -16h30 ⁽¹⁾

- Bilan diététique et échanges sur le programme
- Évaluation collective

SÉANCE 23 mardi 13 février 2018 > 14h -16h ⁽²⁾

- Test de condition physique
- Batterie de Tests Forme Plus Sport©

Psychologue

Éducateur sportif

Cuisinier

Diététicienne

Intervenants
Lieux (adresse au verso)

Bulletin d'inscription au programme **nutrimut** 2017

Bulletin d'inscription INDIVIDUEL à compléter au dos
et à retourner avant le 20 octobre 2017 à :

MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE
Corinne Péguet
15 Cité Malessherbes • 75009 PARIS



Remplir le formulaire au dos →

SÉANCES DE SUIVI **nutrimut**

L'objectif de Nutrimut est de permettre aux participants de poursuivre la démarche engagée (ré-équilibre alimentaire, activité physique adaptée) dans leur vie quotidienne et en toute autonomie. Pour les y aider, 4 séances de suivi sont proposées dans les mois qui suivent la période d'accompagnement, en présence d'une responsable du service santé de la Mutualité française Île-de-France.

Séance de suivi 1

Jeudi 15 mars 2018 > 14h-16h ⁽¹⁾

- Les changements mis en place depuis le début du programme.

Séance de suivi 2

Jeudi 17 mai 2018 > 14h-16h ⁽¹⁾

- Bilan et bénéfices du programme.

Séance de suivi 3

Jeudi 20 septembre 2018 > 14h-16h ⁽¹⁾

- Bilan et objectifs pour la suite.

Bilan de fin de programme

Jeudi 6 décembre 2018 > 14h-16h ⁽¹⁾

- Ce bilan de fin de programme permet de se revoir en groupe et se déroule en présence de la diététicienne.

Mutualité française IDF ⁽¹⁾
Salle du Jardin
15, Cité Malesherbes
75009 Paris

GADA Fitness ⁽²⁾
45, Rue de Clignancourt
75018 Paris

Interfel ⁽³⁾
19, Rue de la Pépinière
75008 Paris

MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE 15 Cité Malesherbes 75009 PARIS

Renseignements / Inscriptions Corinne Péguet : 01 55 07 57 75 • cpeguet@mutualite-idf.fr

Bulletin d'inscription **nutrimut** 2017

Nom Prénom

Adresse

Tél. / Port.....

E-mail

Bulletin à accompagner de votre règlement de 45 euros (possibilité d'échelonnement en 3 x 15 euros) par chèque(s) à l'ordre de la Mutualité Française Île-de-France.

Adresse au dos →