



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :
CORINNE PÉGUET - MUTUALITÉ FRANÇAISE IDF - 01 55 07 57 75

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

ORGANISME RÉGISTRÉ AU LIVRE DU CODE DE LA MUTUALITÉ, IMMATRICULÉ AU RÉPERTOIRE SIRENE SOUS LE NUMÉRO SIREN N° 518 102 975



Rencontre santé

MANGEZ-BOUGEZ-RELAXEZ

**Du 11 janvier
au 15 février 2018**



© FOTOLIA.COM - CREATION C.CORMEROIS 2017

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

**Mutualité française Île-de-France
15, Cité Maiesherbes - Paris 9**

OUVERT AUX SENIORS (À PARTIR DE 60 ANS) - INSCRIPTION OBLIGATOIRE



2018 CALENDRIER SANTÉ

SÉANCE 1 : Jeudi 11 Janvier 2018 de 13h30 à 16h
(animée par une diététicienne)

- . Pourquoi mange-t-on ? Que mange-t-on ?
- . Discussions autour des habitudes de chacun
- . Notion d'équilibre alimentaire et les groupes d'aliments
- . Préparation et dégustation de fruits et/ou légumes

SÉANCE 2 : Jeudi 18 Janvier 2018 de 14h à 16h
(animée par un éducateur sportif)

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

SÉANCE 3 : Jeudi 25 Janvier 2018 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
- . Hydratation/Déshydratation

SÉANCE 4 : Jeudi 1^{er} Février 2018 de 14h à 16h
(animée par la Fédération française de Randonnée -Paris)

- . Balade Santé
(tenue confortable + tennis ou chaussures adaptées + bouteille d'eau)

SÉANCE 5 : Jeudi 8 Février 2018 de 14h à 16h
(animée par une sophrologue)

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

SÉANCE 6 : Jeudi 15 Février 2018 de 13h30 à 16h
(animée par une diététicienne)

- . Comment optimiser son budget et manger équilibré ?
- . Lectures des étiquettes : mieux comprendre pour mieux choisir (ramener des étiquettes)
- . Échanges autour du programme