



Rencontre santé

MANGEZ-BOUGEZ-RELAXEZ

**Du 5 avril
au 3 mai 2018**



© FOTOLIA.COM - CREATION C.CORMEROIS 2018

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

**Espaces Georges Brassens & Paul Curien
Les Mureaux (78)**

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



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :
BADRI RKIA – ANIMATRICE ADULTES/FAMILLES : 01 30 91 26 64
ESPACE GEORGES BRASSENS : 01 30 91 39 56

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



#Rencontresanté

2018 CALENDRIER SANTÉ

SÉANCE 1 : Jeudi 5 Avril 2018 de 15h à 17h30 ⁽¹⁾
(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 : Mardi 10 Avril 2018 de 15h à 17h ⁽¹⁾
(animée par un éducateur sportif)

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

SÉANCE 3 : Mardi 17 Avril 2018 de 15h à 17h ⁽²⁾
(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 19 Avril 2018 de 15h à 17h ⁽¹⁾
(animée par une sophrologue)

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

SÉANCE 5 : Mardi 24 Avril 2018 de 15h à 17h ⁽²⁾
(animée par un éducateur sportif)

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

SÉANCE 6 : Jeudi 3 Mai 2018 de 15h à 17h30 ⁽²⁾
(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

⁽¹⁾ ESPACE GEORGES BRASSENS, 14 RUE LOUIS BLÉRIOT - 78130 LES MUREAUX

⁽²⁾ ESPACE PAUL CURIEN, RUE PABLO PICASSO - 78130 LES MUREAUX