



Mangez,  
Bougez,  
Relaxez !



## PARCE QUE RIEN N'EST PLUS PRÉCIEUX QUE VOTRE SANTÉ !

*Vous avez 60 ans et plus ? Inscrivez-vous à nos ateliers santé et rencontrez une diététicienne, un éducateur sportif et un sophrologue*



Séances diététiques



Séances d'activité physique



Séance de sophrologie

Programme de 6 séances du 22 juin au 27 juillet 2018  
Centre Socioculturel Les Merisiers - 2 bis, 6 rue Eugène Pottier 78190 TRAPPES

Inscription sur place à l'accueil du Centre Socioculturel Les Merisiers ou à l'accueil du Centre Communal d'Action Sociale - Service "seniors" de la ville de Trappes - Renseignements : 01 30 69 19 79

## MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE

15, Cité Malesherbes - 75009 PARIS  
prevention@mutualite-idf.fr

Retrouvez l'ensemble des services et activités de la Mutualité Française IDF sur :

[www.iledefrance.mutualite.fr](http://www.iledefrance.mutualite.fr)

 [www.facebook.com/MutualiteFrancaiseIDF](https://www.facebook.com/MutualiteFrancaiseIDF)

 [twitter@mutidf](https://twitter.com/mutidf)

Organisme régi par le livre I du code de la Mutualité immatriculé au répertoire Sirene sous le numéro Siren n°518102975



ÎLE-DE-FRANCE

Conférence des financeurs des Yvelines



ÎLE-DE-FRANCE



# Calendrier Santé

## • SÉANCE 1 :

**Vendredi 22 juin 2018 de 9h30 à 12h  
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 :

**Vendredi 29 juin 2018 de 9h30 à 11h30  
animée par le service des Sports et service Seniors de la ville**

Découverte d'une activité physique douce (prévoir une tenue, 1 bouteille d'eau et des chaussures adaptées)

## • SÉANCE 3 :

**Vendredi 6 juillet 2018 de 9h30 à 11h30  
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 :

**Vendredi 13 juillet 2018 de 9h30 à 11h30  
animée par le service des Sports et service Seniors de la ville**

Balade Santé (prévoir une tenue, 1 bouteille d'eau et des chaussures adaptées)

## • SÉANCE 5 :

**Vendredi 20 juillet 2018 de 9h30 à 11h30  
animée par un sophrologue**

Découverte de techniques de relaxation  
Gestion du stress et du sommeil

## • SÉANCE 6 :

**Vendredi 27 juillet 2018 de 9h30 à 12h  
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