



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 une sophrologue



Séances diététiques



Séances d'activité physique



Séance de sophrologie

Programme de 6 séances du 5 novembre au 10 décembre 2018
Maison des associations - 143 rue Jean Jaurès
94807 VILLEJUIF

Inscrivez-vous dès maintenant, c'est simple, rapide
et gratuit : 01 55 07 57 75

Avec le concours financier de la Conférence des Financeurs du Val-de-Marne

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

 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





Calendrier Santé

• SÉANCE 1 :

**Lundi 5 novembre 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 :

**Lundi 12 novembre 2018 de 9h30 à 11h30
animée par un maître Tai-chi**

Découverte d'une activité physique douce « Tai-chi » (prévoir une tenue, des chaussures adaptées et 1 bouteille d'eau)

• SÉANCE 3 :

**Lundi 19 novembre 2018 de 9h30 à 11h30
animée par une éducatrice sport/santé**

Marche nordique accessible à tous (prévoir une tenue, des chaussures adaptées et 1 bouteille d'eau)

• SÉANCE 4 :

**Lundi 26 novembre 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 5 :

**Lundi 3 décembre 2018 de 9h30 à 11h30
animée par une sophrologue**

Découverte de techniques de relaxation
Gestion du stress et du sommeil

• SÉANCE 6 :

**Lundi 10 décembre 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