



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 18 octobre au 20 décembre 2018  
Centre Social APMV - 22 allée Albert Thomas, 91300 MASSY

Pré-inscrivez-vous à partir du 10 septembre au 32 allée Albert Thomas  
Simple, rapide et gratuit : 01 69 53 17 75 - vducongeapmvmassy@gmail.com

Avec le concours financier de la Conférence des Financeurs du département de l'Essonne

## MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE

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

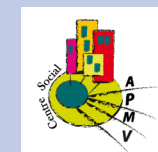
Retrouvez l'ensemble des services et activités de la Mutualité Française IDF sur :

[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





# Calendrier Santé

• **SÉANCE 1 :**  
**Jeudi 18 octobre 2018 de 9h à 11h30**  
**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 25 octobre 2018 de 9h30 à 11h30**  
**animée par un coach sportif**

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

• **SÉANCE 3 :**  
**Jeudi 8 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 4 :**  
**Jeudi 22 novembre 2018 de 9h30 à 11h30**  
**animée par l'association Chemin Faisant**

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

• **SÉANCE 5 :**  
**Jeudi 6 décembre 2018 de 9h30 à 11h30**  
**animée par une sophrologue**

Découverte de techniques de relaxation  
Gestion du stress et du sommeil

• **SÉANCE 6 :**  
**Jeudi 20 décembre 2018 de 9h à 11h30**  
**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