



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 2 octobre au 20 novembre 2018  
Centre social Bel Air - 40 rue Bel Air, 93100 MONTREUIL

Inscrivez-vous dès maintenant, c'est simple, rapide  
et gratuit : 01 48 70 65 01 (Nicole DUCROT)

## 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



ÎLE-DE-FRANCE



# Calendrier Santé

## • SÉANCE 1 :

**Mardi 2 octobre 2018 de 14h à 16h30**  
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 9 octobre 2018 de 14h à 16h**  
animée par un coach sportif

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

## • SÉANCE 3 :

**Mardi 16 octobre 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 :

**Mardi 6 novembre 2018 de 14h à 16h**  
animée par un coach sportif

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

## • SÉANCE 5 :

**Mardi 13 novembre 2018 de 14h à 16h**  
animée par une sophrologue

Découverte de techniques de relaxation  
Gestion du stress et du sommeil

## • SÉANCE 6 :

**Mardi 20 novembre 2018 de 14h à 16h30**  
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