



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

Dans le cadre de la Semaine Nationale des Seniors
Programme de 6 séances du 9 octobre au 28 novembre 2018
Espace du Bois du Roi - 17 allée de la Smala, 93270 SEVRAN
Inscrivez-vous à partir du 11 septembre, c'est simple et gratuit : 01 41 52 47 50

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



ÎLE-DE-FRANCE



ÎLE-DE-FRANCE



Calendrier Santé

• **SÉANCE 1 :**
Mardi 9 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 :**
Jeudi 18 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 :**
Vendredi 9 novembre 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 :**
Mercredi 14 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 :**
Mercredi 21 novembre 2018 de 14h à 16h
animée par une sophrologue

Découverte de techniques de relaxation
Gestion du stress et du sommeil

• **SÉANCE 6 :**
Mercredi 28 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