



Agenda Ateliers 2018

Accompagnement des Maladies chroniques

(diabète, cholestérol, HTA, surpoids, obésité, maladies cardiovasculaires)



SÉANCE 1 jeudi 6 septembre 14h-16h30

- Présentation du programme 2018
- Remise carnet de bord et podomètre
- Les bienfaits de l'activité physique et de la marche
- Présentation de la plateforme "MARCHE"



SÉANCE 2 mardi 18 septembre 14h-16h

- Tests de condition physique



SÉANCE 3 jeudi 20 septembre 14h-16h

- Découverte de la sophrologie
- Gestion du stress et des émotions
- Lien entre stress/émotion/comportements alimentaires

Début Challenge 1 MARCHE → vendredi 21 sept



SÉANCE 4 jeudi 27 septembre 14h-16h

- Pourquoi mange-t-on ? Que mange-t-on ?
- L'équilibre alimentaire : Habitudes & nutriments



SÉANCE 5 mardi 2 octobre 14h-16h

- Les bienfaits de la pratique d'une activité physique
- Découverte d'exercices physiques à pratiquer chez soi en toute autonomie



SÉANCE 6 jeudi 4 octobre 14h-16h

- Alimentation et santé : Comprendre sa problématique pour mieux gérer sa pathologie



SÉANCE 7 mardi 9 octobre 14h-16h

- Auto-évaluation de son effort



SÉANCE 8 jeudi 11 octobre 14h-16h

- Les familles d'aliments et des nutriments dans son quotidien

Fin Challenge 1 MARCHE → jeudi 11 octobre



SÉANCE 9 mardi 16 octobre 14h-16h

- Partage et coopération : Renforcer l'esprit de groupe et de l'échange



SÉANCE 10 jeudi 18 octobre 11h-14h

- Atelier cuisine : Préparation et dégustation d'un repas



SÉANCE 11 mardi 6 novembre 14h-16h

- Pratique en extérieur : la marche. Gérer son effort



SÉANCE 12 jeudi 8 novembre 14h-16h

- Gestion des matières grasses, du sucre et du sel
- Utilisation des herbes, des épices et des aromates
- Répartition des prises alimentaires



SÉANCE 13 mardi 13 novembre 14h-16h

- Variation d'intensité : Exercices à allures variées



SÉANCE 14 jeudi 15 novembre 14h-16h

- Gestion du sommeil
- Apaisement et sommeil de qualité



SÉANCE 15 mardi 20 novembre 14h-16h

- Sensibilisation sur l'importance de l'équilibre

Début du Challenge 2 MARCHE → mercredi 21 nov



SÉANCE 16 jeudi 22 novembre 14h-16h

- Séance de dégustation en pleine conscience
- Comment résister aux compulsions ?



SÉANCE 17 mardi 27 novembre 14h-16h

- Je me perfectionne en endurance. Comment maintenir un effort plus longtemps ?



SÉANCE 18 jeudi 29 novembre 14h-16h

- Mieux comprendre la lecture des étiquettes et gérer son budget alimentaire



SÉANCE 19 mardi 4 décembre 14h-16h

- Endurance : Progresser dans la durée de l'effort



SÉANCE 20 jeudi 6 décembre 14h-16h

- Enrichir sa motivation à pratiquer en autonomie



SÉANCE 21 mardi 11 décembre 14h-16h

- Favoriser le maintien de la relation au sein de groupe
- Découverte des clubs sportifs environnants

Fin du Challenge 2 MARCHE → mercredi 12 déc



SÉANCE 22 jeudi 13 décembre 14h-16h

- Bilan du programme et objectifs pour la suite
- Collation et dégustation



SÉANCE 23 mardi 18 décembre 14h-16h

- Tests de condition physique



Bulletin d'inscription

Ce bulletin d'inscription INDIVIDUEL est à compléter au dos et à retourner avant le 3 septembre 2018 à :

MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE

Corinne Péguet - 15 Cité Malesherbes - 75009 PARIS



Séances de suivi 2019

L'objectif de Nutrimouv' est de permettre aux participants de poursuivre la démarche engagée (ré-équilibrage alimentaire, activité physique adaptée) dans leur vie quotidienne et en toute autonomie. Pour les y aider, 4 séances de suivi sont proposées dans les mois qui suivent la période d'accompagnement, en présence d'une responsable du service santé de la Mutualité Française Île-de-France.



SUIVI 1 semaine 3 2019

RDV téléphonique individuel



SUIVI 2 jeudi 6 juin 2019 14h-16h

Bilan après programme et objectifs pour la suite



SUIVI 3 semaine 38 2019

RDV téléphonique individuel



SUIVI 4 jeudi 5 déc. 2019 14h-16h

Bilan global du programme : retours et bénéfices



MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE

15 Cité Malesherbes 75009 PARIS

Renseignements / Inscriptions

Corinne Péguet : 01 55 07 57 75 - cpeguet@mutualite-idf.fr



Office Municipal
des Sports

40 bis rue de Rosny
94120 Fontenay-sous-Bois



Maison de la Prévention
55 av. du Maréchal Joffre
94120 Fontenay-sous-Bois



Gymnase Joliot Curie
Salle Crémonési
40 av. Rabelais
94120 Fontenay-sous-Bois



Intervenant MUFIF



Diététicienne



Cuisinier



Éducateur sportif



Sophrologue

Nom Prénom

Adresse

Tél. / Port. E-mail

Bulletin à accompagner de votre règlement de 45 euros (possibilité d'échelonnement en 3 x 15 euros) par chèque(s) à l'ordre de la Mutualité Française Île-de-France.