






Agenda Ateliers 2018


Accompagnement des Maladies chroniques
(diabète, cholestérol, HTA, surpoids, obésité, maladies cardiovasculaires)


-  **SÉANCE 1** mardi 11 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** jeudi 20 septembre 14h-16h
- Tests de condition physique


Début Challenge 1 MARCHE → lundi 24 septembre

-  **SÉANCE 3** mardi 25 septembre 14h-16h
- Découverte de la sophrologie
 - Gestion du stress et des émotions
 - Lien entre stress/émotion/comportement alimentaire

-  **SÉANCE 4** mardi 2 octobre 14h-16h
- Pourquoi mange-t-on ? Que mange-t-on ?
 - L'équilibre alimentaire : Habitudes & nutriments

-  **SÉANCE 5** jeudi 4 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** mardi 9 octobre 14h-16h
- Alimentation et santé : Comprendre sa problématique pour mieux gérer sa pathologie

-  **SÉANCE 7** jeudi 11 octobre 14h-16h
- Auto-évaluation de son effort


Fin Challenge 1 MARCHE → dimanche 14 octobre


-  **SÉANCE 8** mardi 16 octobre 14h-16h
- Les familles d'aliments et des nutriments dans son quotidien

-  **SÉANCE 9** jeudi 18 octobre 14h-16h
- Partage et coopération : Renforcer l'esprit de groupe et de l'échange


-  **SÉANCE 10** mardi 6 novembre 11h-14h
- Atelier cuisine : Préparation et dégustation d'un repas

-  **SÉANCE 11** jeudi 8 novembre 14h-16h
- Pratique en extérieur : la marche. Gérer son effort


-  **SÉANCE 12** mardi 13 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** jeudi 15 novembre 14h-16h
- Variation d'intensité : Exercices à allures variées


-  **SÉANCE 14** mardi 20 novembre 14h-16h
- Gestion du sommeil
 - Apaisement et sommeil de qualité

-  **SÉANCE 15** jeudi 22 novembre 14h-16h
- Sensibilisation sur l'importance de l'équilibre

Début du Challenge 2 MARCHE → lundi 26 nov


-  **SÉANCE 16** mardi 27 novembre 14h-16h
- Séance de dégustation en pleine conscience
 - Comment résister aux compulsions ?

-  **SÉANCE 17** jeudi 29 novembre 14h-16h
- Je me perfectionne en endurance. Comment maintenir un effort plus longtemps ?


-  **SÉANCE 18** mardi 4 décembre 14h-16h
- Mieux comprendre la lecture des étiquettes et gérer son budget alimentaire


-  **SÉANCE 19** jeudi 6 décembre 14h-16h
- Endurance : Progresser dans la durée de l'effort

-  **SÉANCE 20** mardi 11 décembre 14h-16h
- Enrichir sa motivation à pratiquer en autonomie

-  **SÉANCE 21** jeudi 13 décembre 14h-16h
- Favoriser le maintien de la relation au sein de groupe
 - Découverte des clubs sportifs environnants

Fin du Challenge 2 MARCHE → dimanche 16 déc

-  **SÉANCE 22** mardi 18 décembre 14h-16h
- Bilan du programme et objectifs pour la suite
 - Collation et dégustation

-  **SÉANCE 23** jeudi 20 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 7 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 4 2019
RDV téléphonique individuel

 **SUIVI 2** mardi 4 juin 2019 14h-16h
Bilan après programme et objectifs pour la suite




 **SUIVI 3** semaine 37 2019
RDV téléphonique individuel


 **SUIVI 4** mardi 3 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

   Mutualité Française IDF
15 cité Malesherbes
75009 Paris

 L'atelier cuisine A&D
22 rue de la Prévoyance
94300 Vincennes

 Gada Fitness
45 rue de Clignancourt
75018 Paris

 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.