



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 18 octobre 2018  
Maison de quartier des Paradis - 8/12 rue Paul Verlaine,  
92260 FONTENAY-AUX-ROSES  
Inscrivez-vous dès maintenant, c'est simple, rapide  
et gratuit : 01 46 61 70 90

Conférence des financeurs des Hauts-de-Seine


## 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 :**  
**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 :**  
**Jeudi 4 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 9 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 :**  
**Jeudi 11 octobre 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 16 octobre 2018 de 14h à 16h**  
**animée par une sophrologue**

Découverte de techniques de relaxation  
Gestion du stress et du sommeil

• **SÉANCE 6 :**  
**Jeudi 18 octobre 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