



# Agenda Ateliers 2019

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

-  **SÉANCE 1** mardi 12 février 14h-16h30
- Présentation du programme 2019
  - Remise carnet de bord et podomètre
  - Les bienfaits de l'activité physique et de la marche
  - Présentation de la plateforme "MARCHE"

-  **SÉANCE 2** mardi 19 février 14h-16h
- Tests de condition physique

-  **SÉANCE 3** jeudi 21 février 14h-16h
- Découverte de la sophrologie
  - Gestion du stress et des émotions
  - Lien entre stress/émotion/comportements alimentaires

**Début Challenge 1 MARCHE → 11 mars 2019**

-  **SÉANCE 4** mardi 12 mars 14h-16h
- Les bienfaits de la pratique d'une activité physique
  - Découverte d'exercices physiques à pratiquer chez soi en toute autonomie

-  **SÉANCE 5** jeudi 14 mars 14h-16h
- Pourquoi mange-t-on ? Que mange-t-on ?
  - L'équilibre alimentaire : Habitudes & nutriments

-  **SÉANCE 6** mardi 19 mars 14h-16h
- Auto-évaluation de son effort

-  **SÉANCE 7** jeudi 21 mars 14h-16h
- Alimentation et santé : Comprendre sa problématique pour mieux gérer sa pathologie

-  **SÉANCE 8** mardi 26 mars 14h-16h
- Pratique en extérieur - Promouvoir la marche

-  **SÉANCE 9** jeudi 28 mars 11h-14h
- Atelier cuisine : Préparation et dégustation d'un repas

**Fin Challenge 1 MARCHE → 31 mars 2019**

-  **SÉANCE 10** mardi 2 avril 14h-16h
- Partage et coopération : Renforcer l'esprit de groupe et de l'échange

-  **SÉANCE 11** jeudi 4 avril 14h-16h
- Les familles d'aliments et des nutriments dans son quotidien

-  **SÉANCE 12** mardi 9 avril 14h-16h
- Variation d'intensité : Exercices à allures variées

-  **SÉANCE 13** jeudi 11 avril 14h-16h
- Gestion des matières grasses, du sucre et du sel
  - Utilisation des herbes, des épices et des aromates
  - Répartition des prises alimentaires

-  **SÉANCE 14** mardi 16 avril 14h-16h
- Sensibilisation sur l'importance de l'équilibre

-  **SÉANCE 15** jeudi 18 avril 14h-16h
- Gestion du sommeil
  - Apaisement et sommeil de qualité

**Début du Challenge 2 MARCHE → 6 mai 2019**

-  **SÉANCE 16** mardi 7 mai 14h-16h
- Perfectionnement en endurance - Comment maintenir un effort plus longtemps

-  **SÉANCE 17** jeudi 9 mai 14h-16h
- Séance de dégustation en pleine conscience
  - Comment résister aux compulsions ?

-  **SÉANCE 18** mardi 14 mai 14h-16h
- Endurance : Progresser dans la durée de l'effort

-  **SÉANCE 19** jeudi 16 mai 14h-16h30
- Mieux comprendre la lecture des étiquettes et gérer son budget alimentaire

-  **SÉANCE 20** mardi 21 mai 14h-16h
- Favoriser le maintien de la relation au sein de groupe
  - Découverte des clubs sportifs environnants

-  **SÉANCE 21** jeudi 23 mai 14h-16h
- Enrichir sa motivation à pratiquer en autonomie

**Fin du Challenge 2 MARCHE → 26 mai 2019**

-  **SÉANCE 22** mardi 28 mai 14h-16h
- Tests de condition physique

-  **SÉANCE 23** mercredi 29 mai 14h-16h30
- Bilan du programme et objectifs pour la suite
  - Collation et dégustation



## Bulletin d'inscription

Ce bulletin d'inscription INDIVIDUEL est à compléter au dos et à retourner avant le 8 février 2019 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 26 / 2019  
RDV téléphonique individuel

**SUIVI 2** jeudi 7 novembre 2019 14h-16h  
Bilan après programme et objectifs pour la suite

**SUIVI 3** semaine 6 / 2020  
RDV téléphonique individuel

**SUIVI 4** jeudi 14 mai 2020 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.