





Agenda Ateliers 2019


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

 **SÉANCE 1** jeudi 14 mars 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** lundi 25 mars 10h-12h

- Tests de condition physique


 **SÉANCE 3** jeudi 28 mars 14h-16h

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


 **SÉANCE 4** lundi 1^{er} avril 10h-12h

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


Début Challenge 1 MARCHE → 1^{er} avril 2019

 **SÉANCE 5** jeudi 4 avril 14h-16h


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

 **SÉANCE 6** lundi 8 avril 10h-12h

- Auto-évaluation de son effort

 **SÉANCE 7** jeudi 11 avril 14h-16h

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


 **SÉANCE 8** lundi 15 avril 10h-12h

- Pratique en extérieur - Promouvoir la marche


 **SÉANCE 9** jeudi 18 avril 11h-14h

- Atelier cuisine : Préparation et dégustation d'un repas


Fin Challenge 1 MARCHE → 21 mai 2019

 **SÉANCE 10** lundi 6 mai 10h-12h


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

 **SÉANCE 11** jeudi 9 mai 14h-16h


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

 **SÉANCE 12** lundi 13 mai 10h-12h


- Variation d'intensité : Exercices à allures variées

 **SÉANCE 13** jeudi 16 mai 14h-16h


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

 **SÉANCE 14** lundi 20 mai 10h-12h

- Sensibilisation sur l'importance de l'équilibre


 **SÉANCE 15** jeudi 23 mai 14h-16h

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

 **SÉANCE 16** lundi 27 mai 10h-12h

- Perfectionnement en endurance - Comment maintenir un effort plus longtemps


Début du Challenge 2 MARCHE → 27 mai 2019

 **SÉANCE 17** mercredi 29 mai 14h-16h


- Gestion du sommeil
- Apaisement et sommeil de qualité

 **SÉANCE 18** lundi 3 juin 10h-12h


- Endurance : Progresser dans la durée de l'effort

 **SÉANCE 19** jeudi 6 juin 14h-16h

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

 **SÉANCE 20** mardi 11 juin 10h-12h

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


 **SÉANCE 21** jeudi 13 juin 14h-16h

- Enrichir sa motivation à pratiquer en autonomie

Fin du Challenge 2 MARCHE → 16 juin 2019

 **SÉANCE 22** lundi 17 juin 10h-12h

- Tests de condition physique

 **SÉANCE 23** jeudi 20 juin 14h-16h

- 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 12 mars 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 37 / 2019
RDV téléphonique individuel

 **SUIVI 2** jeudi 12 décembre 2019 14h-16h
Bilan après programme et objectifs pour la suite

 **SUIVI 3** semaine 9 / 2020
RDV téléphonique individuel


 **SUIVI 4** jeudi 11 juin 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

    Espace Arc-en-Ciel
Maison du Noyer Perrot
rue de la Mare l'Évêque
77550 Moissy-Cramayel

 Espace polyvalent
Françoise dolto
Place du 19 mars 1962
77176 Savigny-le-Temple

 **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.