



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 13 MAI AU 17 JUIN 2019  
RÉUNION D'INFORMATION LE 6 MAI 2019  
Maison pour Tous - 8, Place de la commune de Paris, 95100 ARGENTEUIL  
Inscrivez-vous dès maintenant, c'est simple, rapide  
et gratuit : 01 39 82 20 61

Avec le soutien de la Conférence des Financeurs du Val-d'Oise



## MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE

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 :**  
**Lundi 13 mai 2019 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

• **SÉANCE 2 :**  
**Lundi 20 mai 2019 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 :**  
**Lundi 27 mai 2019 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 :**  
**Lundi 3 juin 2019 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 11 juin 2019 de 14h à 16h**  
**animée par une sophrologue**

Découverte de techniques de relaxation  
Gestion du stress et du sommeil

• **SÉANCE 6 :**  
**Lundi 17 juin 2019 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)  
Préparation et dégustation de fruits et/ou légumes (smoothies, brochettes, tartines...)  
Échanges autour du programme