



Mangez,
Bougez,
Relaxez !



PARCE QUE RIEN N'EST PLUS PRÉCIEUX QUE VOTRE SANTÉ !

Vous avez 60 ans ou 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 5 novembre au 10 décembre 2019
Maison communale Lucien Zmuda - rue des Saules (à côté de l'école)
77090 COLLÉGIEEN
Inscrivez-vous sur place dès maintenant, c'est simple, rapide et gratuit :
06 86 66 36 32 - sante@marneetgondaire.fr

Action soutenue par la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Seine-et-Marne



MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE

255, rue de Vaugirard - 75015 PARIS
prevention@mutualite-idf.fr

Retrouvez l'ensemble des services et activités
de la Mutualité Française IDF sur :

www.iledefrance.mutualite.fr

 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 5 novembre 2019 de 10h à 12h30
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 :**
Mardi 12 novembre 2019 de 10h à 12h
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 19 novembre 2019 de 10h à 12h
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 :**
Mardi 26 novembre 2019 de 10h à 12h
animée par un coach sportif

Balade Santé (prévoir une tenue, des chaussures adaptées et 1 bouteille d'eau)

• **SÉANCE 5 :**
Mardi 3 décembre 2019 de 10h à 12h
animée par une sophrologue

Découverte de techniques de relaxation
Gestion du stress et du sommeil

• **SÉANCE 6 :**
Mardi 10 décembre 2019 de 10h à 12h30
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