



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 5 novembre au 10 décembre 2019  
 Centre social - Maison des familles - 6 rue Jules Ferry,  
 Maison pour tous - 4 rue Jules Ferry - MONTEREAU-FAULT-YONNE  
 Inscrivez-vous sur place dès maintenant, c'est simple, rapide et gratuit  
 à l'accueil de la Maison des familles - Renseignements : 01 60 96 28 55

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](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 5 novembre 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 - Préparation et dégustation de fruits et/ou légumes

## • SÉANCE 2 (\*\*) :

**Vendredi 15 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 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 (\*) :

**Mardi 26 novembre 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 (\*\*) :

**Jeudi 5 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 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

(\*) Centre social - Maison des familles, 6 rue Jules Ferry

(\*\*) Maison pour tous, 4 rue Jules Ferry  
Montereau-Fault-Yonne (77)