



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 10 octobre au 12 novembre 2019
Espace du Bois du Roi - 17 Allée de la Smala, 93270 SEVRAN

Inscription dès le 10 septembre, c'est simple, rapide et gratuit :
à Sevran-Séniors (17 rue Lucien Sampaix) ou au 01 41 52 47 50

Avec la participation de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Seine-Saint-Denis



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 :

Jeudi 10 octobre 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 :

Mardi 15 octobre 2019 de 14h à 16h
animée par un coach sportif

Découverte d'une activité physique douce (prévoir une tenue, 1 bouteille d'eau et des chaussures adaptées)

• SÉANCE 3 :

Jeudi 17 octobre 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 5 novembre 2019 de 14h à 16h
animée par un coach sportif

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

• SÉANCE 5 :

Jeudi 7 novembre 2019 de 14h à 16h
animée par une sophrologue

Découverte de techniques de relaxation
Gestion du stress et du sommeil

• SÉANCE 6 :

Mardi 12 novembre 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