



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 24 septembre au 17 octobre 2019  
Maison de la Santé et du Handicap  
6, Place de la Fontaine - 94807 VILLEJUIF  
Inscrivez-vous dès maintenant, c'est simple, rapide  
et gratuit : 01 55 07 57 75

Avec le concours financier de la Conférence des Financeurs du Val-de-Marne



## 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 :**  
**Mardi 24 septembre 2019 de 9h30 à 12h**  
**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 :**  
**Jeudi 26 septembre 2019 de 10h à 12h**  
**animée par un maître Tai-chi**

Découverte d'une activité physique douce « Tai-chi » (prévoir une tenue, des chaussures adaptées et 1 bouteille d'eau)

• **SÉANCE 3 :**  
**Lundi 30 septembre 2019 de 9h30 à 11h30**  
**animée par une éducatrice sport/santé**

Marche nordique accessible à tous (prévoir une tenue, des chaussures adaptées et 1 bouteille d'eau)

• **SÉANCE 4 :**  
**Mardi 1er octobre 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 5 \* :**  
**Mardi 15 octobre 2019 de 10h à 12h**  
**animée par une sophrologue**

Découverte de techniques de relaxation  
Gestion du stress et du sommeil

• **SÉANCE 6 :**  
**Jeudi 17 octobre 2019 de 9h30 à 12h**  
**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