



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 8 novembre au 13 décembre 2019
Salle Franklin - 60 rue Franklin, 93100 MONTREUIL

Inscrivez-vous dès maintenant, c'est simple, rapide et gratuit à
l'accueil de la Direction des Solidarités et de la Coopération, 1 place
Aimé Césaire à Montreuil ou par téléphone au 01 48 70 65 01

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 - TSA 61685 - 75901 Paris Cedex 15
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



seine-saint-denis
LE DÉPARTEMENT





Calendrier Santé

• SÉANCE 1 :

**Vendredi 8 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 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 :

**Vendredi 22 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 :

**Vendredi 29 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 :

**Mercredi 4 décembre 2019 de 14h à 16h
animée par une sophrologue**

Découverte de techniques de relaxation
Gestion du stress et du sommeil

• SÉANCE 6 :

**Vendredi 13 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

**Salle Franklin
60 rue Franklin
Montreuil (93)**