



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 septembre au 15 octobre 2020
Maison de la Nature, 28 rue de Vaujours - 93470 Coubron
Inscrivez-vous sur place, c'est simple, rapide et gratuit :
Mairie, 133 rue Jean-Jaures - 93470 Coubron - 01 43 88 80 26

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

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 septembre 2020 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 :**
Jeudi 17 septembre 2020 de 14h à 16h
animée par un éducateur sportif

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

• **SÉANCE 3 :**
Jeudi 24 septembre 2020 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 :**
Jeudi 1er octobre 2020 de 14h à 16h
animée par un éducateur sportif

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

• **SÉANCE 5 :**
Jeudi 8 octobre 2020 de 14h à 16h
animée par une sophrologue

Découverte de techniques de relaxation
Gestion du stress et du sommeil

• **SÉANCE 6 :**
Jeudi 15 octobre 2020 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

Maison de la Nature
28 rue de Vaujours
Coubron (93)