



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 30 septembre au 4 novembre 2020  
Résidence "Les Chênes Verts", 28 rue Pierre Chaulin - 78150 LE CHESNAY  
Inscrivez-vous, c'est simple, rapide et gratuit : 01 39 55 40 00

## 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



Avec le concours financier de la Conférence des Financeurs des Yvelines





# Calendrier Santé

- **SÉANCE 1 :**  
**Mercredi 30 septembre 2020 de 14h30 à 17H**  
**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 :**  
**Mercredi 7 octobre 2020 de 14h30 à 16h30**  
**animée par un éducateur sportif EPGV 78**

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

- **SÉANCE 3 :**  
**Mercredi 14 octobre 2020 de 14h30 à 16h30**  
**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 :**  
**Mercredi 21 octobre 2020 de 14h30 à 16h30**  
**animée par un éducateur sportif**

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

- **SÉANCE 5 :**  
**Mercredi 28 octobre 2020 de 14h30 à 16h30**  
**animée par une sophrologue**

Découverte de techniques de relaxation  
Gestion du stress et du sommeil

- **SÉANCE 6 :**  
**Mercredi 4 novembre 2020 de 14h30 à 17h**  
**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

**Résidence «Les Chênes Verts»  
28 rue Pierre Chalin  
Le Chesnay (78)**