



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 22 octobre au 26 novembre 2020
La maison de l'Amitié, 119 ter avenue de la République - 91230 Montgeron

Inscrivez-vous, c'est simple, rapide et gratuit :
Espace Séniors - 01 69 03 93 92 ou v.lefebvre@montgeron.fr

Avec le concours financier de la Conférence des Financeurs pilotée par le Département de l'Essonne

MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE

Immeuble Atlantique Montparnasse
7/11 place des Cinq Martyrs du Lycée Buffon
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





Calendrier Santé

• SÉANCE 1 :

**Jeudi 22 octobre 2020 de 10h à 12h30
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 29 octobre 2020 de 10h à 12h
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 5 novembre 2020 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 4 :

**Jeudi 12 novembre 2020 de 10h à 12h
animée par un éducateur sportif**

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

• SÉANCE 5 :

**Jeudi 19 novembre 2020 de 10h à 12h
animée par une sophrologue**

Découverte de techniques de relaxation
Gestion du stress et du sommeil

• SÉANCE 6 :

**Jeudi 26 novembre 2020 de 10h à 12h30
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