



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 14 au 18 décembre 2020
Rendez-vous avec des professionnels via la plateforme ZOOM
(Connexion facile)

Inscrivez-vous, c'est simple, rapide et gratuit :
06 30 71 97 12 - cpeguet@mutualite-idf.fr

Avec le soutien de la Conférence des Financiers du Val-d'Oise



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 :**
Lundi 14 décembre 2020 de 10h30 à 12h
animée par une diététicienne

Présentation du programme
Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ?
Les groupes d'aliments
Discussions autour des habitudes de chacun

• **SÉANCE 2 :**
Lundi 14 décembre 2020 de 14h à 15h30
animée par un éducateur sportif

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

• **SÉANCE 3 :**
Mercredi 16 décembre 2020 de 10h30 à 12h
animée par une diététicienne

Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ?
Distinguer les familles d'aliments et leur rôle dans
l'équilibre alimentaire - les portions- la balance
énergétique - hydratation/déshydratation

• **SÉANCE 4 :**
Mercredi 16 décembre 2020 de 14h à 15h30
animée par un éducateur sportif

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

• **SÉANCE 5 :**
Vendredi 18 décembre 2020 de 10h30 à 12h
animée par une sophrologue

Découverte de techniques de relaxation
Gestion du stress et du sommeil

• **SÉANCE 6 :**
Vendredi 18 décembre 2020 de 14h à 15h30
animée par une diététicienne

Comment optimiser son budget et manger équilibré ?
Lectures des étiquettes : mieux comprendre pour mieux choisir
Échanges autour du programme

**Rendez-vous avec des professionnels
via la plateforme ZOOM**

(Connexion facile)