



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 au 17 mars 2021
Rendez-vous avec des professionnels via la plateforme ZOOM
(Connexion facile, adresse mail obligatoire)

Inscrivez-vous, c'est simple, rapide et gratuit :
Peggy NACITAS - 01 49 15 39 79 - p.nacitas@ville-pantin.fr

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

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



• **SÉANCE 1 :**
Lundi 8 mars 2021 de 10h à 11h30
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

• **SÉANCE 2 :**
Mercredi 10 mars 2021 de 14h à 15h30
animée par un éducateur sportif

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

• **SÉANCE 3 :**
Vendredi 12 mars 2021 de 10h à 11h30
animée par une diététicienne

Distinguer les familles d'aliments et leur rôle dans l'équilibre alimentaire - Les portions - La balance énergétique - Hydratation/Déshydratation

Calendrier Santé

• **SÉANCE 4 :**
Vendredi 12 mars 2021 de 14h à 15h30
animée par un éducateur sportif

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

• **SÉANCE 5 :**
Lundi 15 mars 2021 de 10h à 11h30
animée par une sophrologue

Découverte de techniques de relaxation
Gestion du stress et du sommeil

• **SÉANCE 6 :**
Mercredi 17 mars 2021 de 14h à 15h30
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

Rendez-vous avec des professionnels via la plateforme ZOOM

(Connexion facile, adresse mail obligatoire)

Séance test de connexion - Vendredi 5 mars 2021 à 14h