



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 12 au 16 avril 2021  
Rendez-vous avec des professionnels via la plateforme ZOOM  
(Connexion facile, adresse mail obligatoire)  
Inscrivez-vous, c'est simple, rapide et gratuit :  
06 30 71 97 12 - [cpeguet@mutualite-idf.fr](mailto:cpeguet@mutualite-idf.fr)

Avec la participation de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Paris

## 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](mailto: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



• **SÉANCE 1 :**  
**Lundi 12 avril 2021 de 10h30 à 12h**  
**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 :**  
**Lundi 12 avril 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 :**  
**Mercredi 14 avril 2021 de 10h30 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

# Calendrier Santé

• **SÉANCE 4 :**  
**Mercredi 14 avril 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 :**  
**Vendredi 16 avril 2021 de 10h30 à 12h**  
**animée par une sophrologue**

Découverte de techniques de relaxation  
Gestion du stress et du sommeil

• **SÉANCE 6 :**  
**Vendredi 16 avril 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 9 avril 2021 à 14h**