



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

Passport vaccinal et port du masque demandés

Programme de 6 séances du 11 mai au 15 juin 2022
Maison des Aidants - Résidence de l'Abbaye
10 A Quai Beaubourg, 94100 Saint-Maur-des-Fossés

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

Avec le soutien financier de la Conférence des Financeurs du Val-de-Marne



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 : DIÉTÉTIQUE**
Mercredi 11 mai 2022 de 14h à 16h30

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 : ACTIVITÉ PHYSIQUE**
Mercredi 18 mai 2022 de 14h à 16h

Découverte d'une activité physique douce

• **SÉANCE 3 : DIÉTÉTIQUE**
Mercredi 25 mai 2022 de 14h à 16h

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

Calendrier Santé

• **SÉANCE 4 : ACTIVITÉ PHYSIQUE**
Mercredi 1^{er} juin 2022 de 14h à 16h

Balade santé - Activité en extérieur pour (re)découvrir son environnement (prévoir une tenue, des chaussures adaptées et 1 bouteille d'eau)

• **SÉANCE 5 : SOPHROLOGIE**
Mercredi 8 juin 2022 de 14h à 16h

Découverte de techniques de relaxation
Gestion du stress et du sommeil

• **SÉANCE 6 : DIÉTÉTIQUE**
Mercredi 15 juin 2022 de 14h à 16h30

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

Maison des Aidants, Résidence de l'Abbaye

10 A Quai Beaubourg, 94100 Saint-Maur-des-Fossés