



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 31 mai au 17 juin 2022
Rendez-vous avec des professionnels via la plateforme ZOOM
(Connexion facile, adresse mail obligatoire)
Inscrivez-vous, c'est simple, rapide et gratuit auprès de Marine MANCEAU - 01 69 74 19 00

Avec la participation de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie 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 : DIÉTÉTIQUE Mardi 31 mai 2022 de 10h à 11h30

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 Vendredi 3 juin 2022 de 10h à 11h30

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

• SÉANCE 3 : DIÉTÉTIQUE Mardi 7 juin 2022 de 10h à 11h30

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

• SÉANCE 4 : ACTIVITÉ PHYSIQUE Vendredi 10 juin 2022 de 10h à 11h30

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

• SÉANCE 5 : DIÉTÉTIQUE Mardi 14 juin 2022 de 10h à 11h30

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

• SÉANCE 6 : SOPHROLOGIE Vendredi 17 juin 2022 de 10h à 11h30

Découverte de techniques de relaxation
Gestion du stress et du sommeil