



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 04 au 20 octobre 2022
Rendez-vous avec des professionnels via la plateforme ZOOM
(Connexion facile, adresse mail obligatoire)
Inscrivez-vous, c'est simple, rapide et gratuit : <https://forms.office.com/r/7vhNGCNEJZ>

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



Calendrier Santé

• **SÉANCE 1 : DIÉTÉTIQUE**
Mardi 04 octobre 2022 de 10h30 à 12h

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**
Jeudi 06 octobre 2022 de 10h30 à 12h

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

• **SÉANCE 3 : DIÉTÉTIQUE**
Mardi 11 octobre 2022 de 10h30 à 12h

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

• **SÉANCE 4 : ACTIVITÉ PHYSIQUE**
Jeudi 13 octobre 2022 de 10h30 à 12h

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

• **SÉANCE 5 : SOPHROLOGIE**
Mardi 18 octobre 2022 de 10h30 à 12h

Découverte de techniques de relaxation
Gestion du stress et du sommeil

• **SÉANCE 6 : DIÉTÉTIQUE**
Jeudi 20 octobre 2022 de 10h30 à 12h

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
Séance test de connexion - Lundi 03 octobre 2022 - 14h

(Connexion facile, adresse mail obligatoire)