



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 29 novembre au 15 décembre 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/2cTru3RARA>

Avec la participation de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Val-d'Oise

## 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



# Calendrier Santé

• **SÉANCE 1 : DIÉTÉTIQUE**  
**Mardi 29 novembre 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 1<sup>er</sup> décembre 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 6 décembre 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 8 décembre 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 13 décembre 2022 de 10h30 à 12h**

Découverte de techniques de relaxation  
Gestion du stress et du sommeil

• **SÉANCE 6 : DIÉTÉTIQUE**  
**Jeudi 15 décembre 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 28 novembre 2022 - 11h**

(Connexion facile, adresse mail obligatoire)