



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



Passaport vaccinal et port du masque demandés

Programme de 6 séances du 7 octobre au 25 novembre 2022  
Espace Émilie Carles, 9/11 rue du Bois St-Denis - 94350 Villiers S/Marne  
Inscrivez-vous, c'est simple, rapide et gratuit : Mme LHUILLIER - 01 49 41 06 16

Avec le soutien financier de la Conférence des Financiers 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](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 : DIÉTÉTIQUE**  
**Vendredi 7 octobre 2022 de 9h30 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**  
**Vendredi 14 octobre 2022 de 10h à 12h**

Balade santé au Bois St-Martin (Noisy-le-Grand)  
(prévoir une tenue, des chaussures adaptées et 1 bouteille d'eau)

• **SÉANCE 3 : DIÉTÉTIQUE**  
**Vendredi 21 octobre 2022 de 10h à 12h**

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

# Calendrier Santé

• **SÉANCE 4 : SOPHROLOGIE**  
**Judi 10 novembre 2022 de 10h à 12h**

Découverte de techniques de relaxation  
Gestion du stress et du sommeil

• **SÉANCE 5 : ACTIVITÉ PHYSIQUE**  
**Vendredi 18 novembre 2022 de 10h à 12h**

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

• **SÉANCE 6 : DIÉTÉTIQUE**  
**Vendredi 25 novembre 2022 de 9h30 à 12h**

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