



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 9 mai au 16 juin 2023  
Centre socio-culturel Mix'City - 19 bis Rue Louis Blériot - 77400 Lagny-sur-Marne  
Inscrivez-vous, c'est simple, rapide et gratuit : 01 60 93 45 08 - mixcity@lagny-sur-marne.fr  
(ou scanner le QR Code)

Action soutenue par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Seine-et-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](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)

 [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 9 mai 2023 de 14h à 16h30

Présentation du programme.  
Discussion autour des habitudes de chacun.  
L'équilibre alimentaire et les familles d'aliments.  
Préparation et dégustation de fruits et/ou légumes  
(smoothies, brochettes, tartines...)

## • SÉANCE 2 : ACTIVITÉ PHYSIQUE Mardi 16 mai 2023 de 14h à 16h

Découverte d'une activité physique douce.

## • SÉANCE 3 : DIÉTÉTIQUE Mardi 23 mai 2023 de 14h à 16h

Alimentation et Santé.  
Les familles d'aliments et leur rôle dans l'équilibre alimentaire. Les portions.  
Hydratation/déshydratation - Dénutrition.

## • SÉANCE 4 : ACTIVITÉ PHYSIQUE Mardi 30 mai 2023 de 14h à 16h

Activité en extérieur pour (re)découvrir son environnement.

## • SÉANCE 5 : SOPHROLOGIE Vendredi 9 juin 2023 de 14h à 16h

Découverte de techniques de relaxation  
Gestion des émotions, du stress et du sommeil

## • SÉANCE 6 : DIÉTÉTIQUE Vendredi 16 juin 2023 de 14h à 16h30

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