

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



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 21 mars au 6 avril 2023
Rendez-vous avec des professionnels via la plateforme ZOOM
(Connexion facile, adresse mail obligatoire)

Inscrivez-vous, c'est simple, rapide et gratuit : [Cliquez-ici](https://www.iledefrance.mutualite.fr)
ou auprès de Corinne PÉGUET - 06 30 71 97 12 - cpeguet@mutualite-idf.fr

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





Calendrier Santé

• SÉANCE 1 : DIÉTÉTIQUE Mardi 21 mars 2023 de 10h à 11h30

Présentation du programme.
Discussion autour des habitudes de chacun.
L'équilibre alimentaire et les familles d'aliments.

• SÉANCE 2 : ACTIVITÉ PHYSIQUE Jeudi 23 mars 2023 de 10h à 11h30

Découverte d'une activité physique douce.

• SÉANCE 3 : DIÉTÉTIQUE Mardi 28 mars 2023 de 10h à 11h30

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

• SÉANCE 4 : ACTIVITÉ PHYSIQUE Jeudi 30 mars 2023 de 10h à 11h30

Découverte d'une activité physique douce (suite)

• SÉANCE 5 : SOPHROLOGIE Mardi 4 avril 2023 de 10h à 11h30

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

• SÉANCE 6 : DIÉTÉTIQUE Jeudi 6 avril 2023 de 10h à 11h30

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

Rendez-vous avec des professionnels via la plateforme ZOOM
Séance test de connexion - Mardi 21 mars 2023 - 9h30

(Connexion facile, adresse mail obligatoire)