



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 28 novembre au 14 décembre 2023
Rendez-vous avec des professionnels via la plateforme ZOOM
(Connexion facile)

Inscrivez-vous, c'est simple, rapide et gratuit :
<https://bit.ly/3N0me4b>

Avec le soutien de la Conférence des Financeurs des Yvelines

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 28 novembre 2023 de 10h30 à 12h

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

• **SÉANCE 2 : ACTIVITÉ PHYSIQUE**
Jeudi 30 novembre 2023 de 10h30 à 12h

Découverte d'une activité physique douce.

• **SÉANCE 3 : DIÉTÉTIQUE**
Mardi 5 décembre 2023 de 10h30 à 12h

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

• **SÉANCE 4 : ACTIVITÉ PHYSIQUE**
Jeudi 7 décembre 2023 de 10h30 à 12h

Découverte d'une activité physique douce (suite)

• **SÉANCE 5 : SOPHROLOGIE**
Mardi 12 décembre 2023 de 10h30 à 12h

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

• **SÉANCE 6 : DIÉTÉTIQUE**
Jeudi 14 décembre 2023 de 10h30 à 12h

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 28 novembre 2023 - 10h

(Connexion facile, adresse mail obligatoire)