



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 7 au 23 novembre 2023  
Rendez-vous avec des professionnels via la plateforme ZOOM  
(Connexion facile)

Inscrivez-vous, c'est simple, rapide et gratuit :  
<https://bit.ly/42Sak0M>

Avec le soutien de la Conférence des Financiers de Seine-Saint-Denis

## 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 7 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 9 novembre 2023 de 10h30 à 12h**

Découverte d'une activité physique douce.

• **SÉANCE 3 : DIÉTÉTIQUE**  
**Mardi 14 novembre 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 16 novembre 2023 de 10h30 à 12h**

Découverte d'une activité physique douce (suite)

• **SÉANCE 5 : SOPHROLOGIE**  
**Mardi 21 novembre 2023 de 10h30 à 12h**

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

• **SÉANCE 6 : DIÉTÉTIQUE**  
**Jeudi 23 novembre 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**

(Connexion facile, adresse mail obligatoire)