



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 3 au 20 octobre 2023
Centre Social André Malraux, 1 Avenue André Malraux - VILLEPINTE (93)

Inscrivez-vous, c'est simple, rapide et gratuit auprès de Nor Sabah BOUJENANE
ou Warda DJAFER au 01 43 83 89 58 - csamalraux@wanadoo.fr ou sur <https://urlz.fr/mhMf>

Action soutenue par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie 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

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 3 octobre 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 (smoothie, brochettes, tartines...).

• SÉANCE 2 : ACTIVITÉ PHYSIQUE Vendredi 6 octobre 2023 de 14h à 16h

Découverte d'une activité physique douce.

• SÉANCE 3 : DIÉTÉTIQUE Mardi 10 octobre 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 Vendredi 13 octobre 2023 de 14h à 16h

Activité en extérieur pour (re)découvrir son environnement

• SÉANCE 5 : SOPHROLOGIE Mardi 17 octobre 2023 de 14h à 16h

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

• SÉANCE 6 : DIÉTÉTIQUE Vendredi 20 octobre 2023 de 14h à 16h30

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