



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 26 sept. au 12 octobre 2023  
Rendez-vous avec des professionnels via la plateforme ZOOM  
Inscrivez-vous, c'est simple, rapide et gratuit sur <https://urlz.fr/moLK>

Avec le soutien de la Conférence des Financiers du Val-d'Oise

## 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 :**  
**Mardi 26 septembre 2023 de 14h à 15h30**  
**animée par une diététicienne**

Présentation du programme  
Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ?  
Les groupes d'aliments  
Discussions autour des habitudes de chacun

• **SÉANCE 2 :**  
**Jeudi 28 septembre 2023 de 10h à 11h30**  
**animée par un éducateur sportif**

Découverte d'une activité physique douce  
(prévoir une tenue confortable, des chaussures adaptées  
et 1 bouteille d'eau)

• **SÉANCE 3 :**  
**Mardi 3 octobre 2023 de 14h à 15h30**  
**animée par une diététicienne**

Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ?  
Distinguer les familles d'aliments et leur rôle dans  
l'équilibre alimentaire - les portions- la balance  
énergétique - hydratation/déshydratation

• **SÉANCE 4 :**  
**Jeudi 5 octobre 2023 de 10h à 11h30**  
**animée par un éducateur sportif**

Activité physique douce (prévoir une tenue confortable, des  
chaussures adaptées et 1 bouteille d'eau)

• **SÉANCE 5 :**  
**Mardi 10 octobre 2023 de 10h à 11h30**  
**animée par une sophrologue**

Découverte de techniques de relaxation  
Gestion du stress et du sommeil

• **SÉANCE 6 :**  
**Jeudi 12 octobre 2023 de 10h à 11h30**  
**animée par une diététicienne**

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)