



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 4 octobre au 15 novembre 2023
Centre Social Le Picoulet, 59 Rue de la Fontaine au Roi, PARIS 11
Inscrivez-vous, c'est simple, rapide et gratuit auprès de Marine CARTIER LARGER
07 51 76 36 92 - asl@picoulet.org ou en ligne sur <https://urlz.fr/m0Re>

Avec le soutien de la Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Paris

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

 [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**
Mercredi 4 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
(smoothies, brochettes, tartines...)

• **SÉANCE 2 : ACTIVITÉ PHYSIQUE**
Mercredi 11 octobre 2023 de 14h à 16h

Découverte d'une activité physique douce.

• **SÉANCE 3 : DIÉTÉTIQUE**
Mercredi 18 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**
Mercredi 25 octobre 2023 de 14h à 16h

Découverte d'une activité physique douce (suite).

• **SÉANCE 5 : SOPHROLOGIE**
Mercredi 8 novembre 2023 de 14h à 16h

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

• **SÉANCE 6 : DIÉTÉTIQUE**
Mercredi 15 novembre 2023 de 14h à 16h30

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