



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 22 janvier au 9 février 2024  
Espace Émile Carles, 9/11 Rue du Bois St-Denis - 94350 Villiers S/Marne  
Inscrivez-vous, c'est simple, rapide et gratuit au 01 49 41 06 06

## 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](http://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



Avec le soutien de la Conférence des Financeurs du Val-de-Marne



# Calendrier Santé

## • SÉANCE 1 :

**Lundi 22 janvier 2024 de 9h30 à 12h  
animée par une diététicienne**

Pourquoi mange-t-on ? Que mange-t-on ? - Discussions autour des habitudes de chacun - Notion d'équilibre alimentaire et les groupes d'aliments - Préparation et dégustation de fruits et/ou légumes

## • SÉANCE 2 :

**Jeudi 25 janvier 2024 de 10h à 12h  
animée par un éducateur sportif**

Balade Santé (prévoir une tenue, des chaussures adaptées et 1 bouteille d'eau)

## • SÉANCE 3 :

**Lundi 29 janvier 2024 de 10h à 12h  
animée par une diététicienne**

Distinguer les familles d'aliments et leur rôle dans l'équilibre alimentaire - Les portions - La balance énergétique - Hydratation/Déshydratation

## • SÉANCE 4 :

**Jeudi 1<sup>er</sup> février 2024 de 10h à 12h  
animée par une sophrologue**

Découverte de techniques de relaxation  
Gestion du stress et du sommeil

## • SÉANCE 5 :

**Jeudi 8 février 2024 de 10h à 12h  
animée par un éducateur sportif**

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

## • SÉANCE 6 :

**Vendredi 9 février 2024 de 9h30 à 12h  
animée par une diététicienne**

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

**Espace Émilie Carles  
9/11 Rue du Bois St-Denis  
94350 Villiers S/Marne**