



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 12 novembre au 12 décembre 2024
Espace Raymond MEGE, 72, Allée du Jardin Anglais - LE RAINCY (93)
*Inscrivez-vous, c'est simple, rapide et gratuit au 01 43 01 02 82
ou à l'accueil du CCAS - 121, Avenue de la Résistance - 93340 LE RAINCY*

Action soutenue par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Seine-Saint-Denis

MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE

255, Rue de Vaugirard
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**
Mardi 12 novembre 2024 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**
Mardi 19 novembre 2024 de 14h à 16h

Découverte d'une activité physique douce.

• **SÉANCE 3 : SOPHROLOGIE**
Mardi 26 novembre 2024 de 14h à 16h

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

• **SÉANCE 4 : DIÉTÉTIQUE**
Mardi 3 décembre 2024 de 14h à 16h

Alimentation et Santé.
Les familles d'aliments et leur rôle dans l'équilibre alimentaire. Les portions.
Hydratation/déshydratation - Dénutrition.

• **SÉANCE 5 : ACTIVITÉ PHYSIQUE**
Mardi 10 décembre 2024 de 14h à 16h

Activité en extérieur pour (re)découvrir son environnement

• **SÉANCE 6 : DIÉTÉTIQUE**
Jeudi 12 décembre 2024 de 14h à 16h30

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