



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 octobre au 26 novembre 2024
Maison des Associations, 8 rue aux Moutons - 78260 ACHÈRES

Inscrivez-vous sur place, c'est simple, rapide et gratuit :
auprès de Corine DICK - 01 39 79 64 50 - cdick@mairie-acheres.fr

Avec le concours financier de la Conférence des Financeurs des Yvelines


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 :

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 22 octobre 2024 de 10h à 12h30

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 : ACTIVITÉ PHYSIQUE**
Mardi 29 octobre 2024 de 10h à 12h

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

• **SÉANCE 3 : SOPHROLOGIE**
Mardi 5 novembre 2024 de 10h à 12h

Découverte de techniques de relaxation
Gestion du stress et du sommeil

• **SÉANCE 4 : DIÉTÉTIQUE**
Mardi 12 novembre 2024 de 10h à 12h

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

• **SÉANCE 5 : ACTIVITÉ PHYSIQUE**
Mardi 19 novembre 2024 de 10h à 12h

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

• **SÉANCE 6 : DIÉTÉTIQUE**
Mardi 26 novembre 2024 de 10h à 12h30

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

Maison des Associations
8 rue aux Moutons
Achères (78)