



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 6 décembre 2024 au 24 janvier 2025  
Centre Social et Culturel Europe, 32 Avenue de l'Europe - 92700 COLOMBES  
Inscrivez-vous sur place, c'est simple, rapide et gratuit sur place ou  
auprès de Karima MALKI - 01 47 84 89 67 - [kmalki@cseurope@gmail.com](mailto:kmalki@cseurope@gmail.com)

Avec le concours financier de la Conférence des Financeurs des Hauts-de-Seine


## MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE

255 Rue de Vaugirard  
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 :

[iledefrance.mutualite.fr](http://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

**Vendredi 6 décembre 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

**Vendredi 13 décembre 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

**Vendredi 20 décembre 2024 de 10h à 12h**

Découverte de techniques de relaxation  
Gestion du stress et du sommeil

## • SÉANCE 4 : DIÉTÉTIQUE

**Vendredi 10 janvier 2025 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

**Vendredi 17 janvier 2025 de 10h à 12h**

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

## • SÉANCE 6 : DIÉTÉTIQUE

**Vendredi 24 janvier 2025 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