



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

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

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

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