



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 7 au 31 octobre 2024
Club Maréchaux, 15 rue Richer - 75009 PARIS

Inscrivez-vous sur place, c'est simple, rapide et gratuit
au 01 48 24 02 44 ou par mail : Dsol-Clubs-Paris09@paris.fr

Avec le concours financier de la Conférence des Financiers de Paris

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**
lundi 7 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**
Lundi 14 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**
Lundi 21 octobre 2024 de 10h à 12h

Découverte de techniques de relaxation
Gestion du stress et du sommeil

- **SÉANCE 4 : DIÉTÉTIQUE**
Jeudi 24 octobre 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**
Lundi 28 octobre 2024 de 10h à 12h

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

- **SÉANCE 6 : DIÉTÉTIQUE**
Jeudi 31 octobre 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

Club Maréchaux
15 Rue Richer
PARIS (75)