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 :

www.iledefrance.mutualite.fr

www.facebook.com/MutualiteFrancaiseIDF

twitter@mutidf

Organisme régi par le livre I du code de la Mutualité
immatriculé au répertoire Sirene sous le numéro Siren n°518102975

MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE

Sous réserve des conditions sanitaires

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 17 au 22 mars 2021
Rendez-vous avec des professionnels via la plateforme ZOOM
(Connexion facile, adresse mail obligatoire)

Inscrivez-vous, c'est simple, rapide et gratuit :
06 30 71 97 12 - cpeguet@mutualite-idf.fr

Avec le soutien de la Conférence des Financeurs du Val-de-Marne

Val-de-Marne Conférence des financeurs Prévention de la perte d'autonomie

MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE

Calendrier Santé

• SÉANCE 1 :
Mercredi 17 mars 2021 de 10h à 11h30
animée par une diététicienne

Pourquoi mange-t-on ? Que mange-t-on ? - Discussions autour des habitudes de chacun - Notion d'équilibre alimentaire et les groupes d'aliments

• SÉANCE 2 :
Mercredi 17 mars 2021 de 14h à 15h30
animée par un éducateur sportif

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

• SÉANCE 3 :
Vendredi 19 mars 2021 de 10h à 11h30
animée par une diététicienne

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

• SÉANCE 4 :
Vendredi 19 mars 2021 de 14h à 15h30
animée par un éducateur sportif

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

• SÉANCE 5 :
Lundi 22 mars 2021 de 10h à 11h30
animée par une sophrologue

Découverte de techniques de relaxation
Gestion du stress et du sommeil

• SÉANCE 6 :
Lundi 22 mars 2021 de 14h à 15h30
animée par une diététicienne

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

Rendez-vous avec des professionnels via la plateforme ZOOM
(Connexion facile, adresse mail obligatoire)

Séance test de connexion - Lundi 15 mars 2021 à 14h