



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 5 novembre au 10 décembre 2024
Centre socioculturel Étincelles, 78 Rue des Haies - PARIS 20

Inscrivez-vous sur place, c'est simple, rapide et gratuit
auprès de l'accueil du Centre au 65 Rue des Haies - PARIS 20

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

Mardi 5 novembre 2024 de 13h30 à 16h

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 12 novembre 2024 de 14h à 16h

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

• SÉANCE 3 : SOPHROLOGIE

Mardi 19 novembre 2024 de 14h à 16h

Découverte de techniques de relaxation
Gestion du stress et du sommeil

• SÉANCE 4 : DIÉTÉTIQUE

Mardi 26 novembre 2024 de 14h à 16h

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

• SÉANCE 5 : ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mardi 3 décembre 2024 de 14h à 16h

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

• SÉANCE 6 : DIÉTÉTIQUE

Mardi 10 décembre 2024 de 13h30 à 16h

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

Centre socioculturel Étincelles
78 Rue des Haies
PARIS (75)