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

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 27 septembre au 18 octobre 2022
Salle du Long Rocher, 3 rue Renée Montgermont
77690 MONTIGNY-SUR-LOING
Inscrivez-vous, c'est simple, rapide et gratuit : Karine PECHART - 01 64 45 54 44

Action soutenue par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Seine-et-Marne

Montigny-sur-Loing

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

MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE

Calendrier Santé

• SÉANCE 1 : DIÉTÉTIQUE
Mardi 27 septembre 2022 de 14h à 16h30

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 : ACTIVITÉ PHYSIQUE
Vendredi 30 septembre 2022 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 4 octobre 2022 de 14h à 16h

Découverte de techniques de relaxation
Gestion des émotions, du stress et du sommeil

• SÉANCE 4 : ACTIVITÉ PHYSIQUE
Vendredi 7 octobre 2022 de 14h à 16h

Balade santé - Activité en extérieur pour (re)découvrir son environnement (prévoir une tenue, des chaussures adaptées et 1 bouteille d'eau)

• SÉANCE 5 : DIÉTÉTIQUE
Mardi 11 octobre 2022 de 14h à 16h

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

• SÉANCE 6 : DIÉTÉTIQUE
Mardi 18 octobre 2022 de 14h à 16h30

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

Salle du Long Rocher
3 rue Renée Montgermont
77690 Montigny-sur-Loing