

MANGEZ, BOUGEZ, RELAXEZ

Pour qui ? Pour tout retraité de + 60 ans résidant du département où se déroule l'atelier (voir tableau ci-dessous).

Pourquoi ? Sensibiliser la population aux bienfaits d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière.

Avec qui ? Des professionnels expérimentés et diplômés et un(e) animateur(trice) de la Mutualité Française Île-de-France.

Comment ? Via la plateforme Zoom (*obligation d'avoir une adresse mail pour s'inscrire, un PC, ou une tablette, ou un Smartphone*). **L'inscription est obligatoire** à l'atelier interactif.

Une séance test de connexion est proposée aux personnes n'ayant jamais utilisé Zoom en amont du programme, pour être opérationnel le jour J. La séance test est facultative si le participant en ressent le besoin.

CALENDRIER MANGEZ, BOUGEZ, RELAXEZ

Cibles	Modalités	Départements	Dates et horaires	Contacts/inscriptions
Retraités de + 60 ans, résidant(e)s du département où se déroule l'atelier	Distanciel	95	07-09-11 juin	cpeguet@mutualite-idf.fr portable : 06 30 71 97 12