







Programme Prévention SUD 2ème semestre 2019

ACTIONS OFFERTES AUX ADHERENTS MUTUALISTES DE LA MUTUALITE FRANCAISE SUD			
<p>VOLX (04) Les mercredis du 4/09 au 20/11 de 9h à 10h *Inscription : Martine VINATIER 04.92.31.67.00 martine.vinatier@pacamutualite.fr</p>	<p>Atelier EQUILIBRE</p> 	<p>Cet atelier de 12 séances hebdomadaires permet d'améliorer sa condition physique, développer et entretenir l'équilibre, apprendre des techniques pour prévenir les chutes, donner envie de pratiquer régulièrement une activité physique.</p> <p>Cet atelier est animé par un éducateur sportif et s'adresse, en priorité, aux personnes âgées de plus de 60 ans qui ne font aucune activité physique. Une 13ème séance portant sur l'aménagement du domicile et animée par une ergothérapeute est prévue 2 semaines après la fin de l'atelier.</p>	
<p>MANOSQUE (04) Les mercredis du 11/09 au 27/11 de 9h à 10h *Inscription : Martine VINATIER 04.92.31.67.00 martine.vinatier@pacamutualite.fr</p>	<p>Atelier EQUILIBRE</p> 	<p>Cet atelier de 12 séances hebdomadaires permet d'améliorer sa condition physique, développer et entretenir l'équilibre, apprendre des techniques pour prévenir les chutes, donner envie de pratiquer régulièrement une activité physique.</p> <p>Cet atelier est animé par un éducateur sportif et s'adresse, en priorité, aux personnes âgées de plus de 60 ans qui ne font aucune activité physique.</p>	
<p>TOULON (83) Les vendredis du 13/09 au 15/11/2019 de 9h à 11h *Inscription : Chrystelle COLIN 04.94.91.95.95 chrystelle.colin@pacamutualite.fr</p>	<p>Atelier MEMOIRE</p> 	<p>Cet atelier propose 9 séances hebdomadaires de 2 heures pour aider à comprendre le fonctionnement de la mémoire et acquérir des techniques de mémorisation. Il permet de stimuler, développer et renforcer les mécanismes de mémorisation : l'acuité visuelle, l'attention, le langage, les repères dans l'espace et dans le temps.</p> <p>L'atelier est animé par un psychologue et s'adresse aux personnes de plus de 60 ans.</p>	
<p>LA BRILLANNE(04) Les mardis du 17/09 au 3/12 de 8h45 à 9h45 *Inscription : Martine VINATIER 04.92.31.67.00 martine.vinatier@pacamutualite.fr</p>	<p>Atelier EQUILIBRE</p> 	<p>Cet atelier de 12 séances hebdomadaires permet d'améliorer sa condition physique, développer et entretenir l'équilibre, apprendre des techniques pour prévenir les chutes, donner envie de pratiquer régulièrement une activité physique.</p> <p>Cet atelier est animé par un éducateur sportif et s'adresse, en priorité, aux personnes âgées de plus de 60 ans qui ne font aucune activité physique. Une 13ème séance portant sur l'aménagement du domicile et animée par une ergothérapeute est prévue 2 semaines après la fin de l'atelier.</p>	
<p>TOULON (83) Les jeudis du 19/09 au 28/11 de 9h30 à 10h30 *Inscription : Chrystelle COLIN 04.94.91.95.95 chrystelle.colin@pacamutualite.fr</p>	<p>Atelier EQUILIBRE</p> 	<p>Cet atelier de 12 séances hebdomadaires permet d'améliorer sa condition physique, développer et entretenir l'équilibre, apprendre des techniques pour prévenir les chutes, donner envie de pratiquer régulièrement une activité physique.</p> <p>Cet atelier est animé par un éducateur sportif et s'adresse, en priorité, aux personnes âgées de plus de 60 ans qui ne font aucune activité physique.</p>	

Dernière Mise à Jour : 18/07/2019





Programme Prévention SUD 2ème semestre 2019

ACTIONS OFFERTES AUX ADHERENTS MUTUALISTES DE LA MUTUALITE FRANCAISE SUD			
<p>BARCELONNETTE (04) Les mercredis du 2/10 au 4/12/2019 de 10h à 11h</p> <p>*Inscription : Martine VINATIER 04.92.31.67.00 martine.vinatier@pacamutualite.fr</p>	<p>Atelier MEMOIRE</p> 	<p>Cet atelier propose 9 séances hebdomadaires de 2 heures pour aider à comprendre le fonctionnement de la mémoire et acquérir des techniques de mémorisation. Il permet de stimuler, développer et renforcer les mécanismes de mémorisation : l'acuité visuelle, l'attention, le langage, les repères dans l'espace et dans le temps.</p> <p>L'atelier est animé par un psychologue et s'adresse aux personnes de plus de 60 ans.</p>	
<p>GARDANNE (13) Lundi 07/10/2019 de 9h à 12h</p> <p>*Inscription : Fabrice BOUZON 04.13.10.22.90 fabrice.bouzon@sudmutualite.fr</p>	<p>Initiation 1ers SECOURS Enfants et Nourrissons</p> 	<p>Avec les enfants, un accident est si vite arrivé. On estime que l'intervention immédiate d'une personne formée aux gestes qui sauvent peut éviter 50% de conséquences graves. Cette séance d'initiation permet de prévenir et faire face aux accidents de la vie courante dont les enfants peuvent être victimes. Les 5 modules abordés sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alerte et protection - L'enfant est inconscient mais respire - L'enfant est inconscient et ne respire pas - L'enfant étouffe - L'enfant saigne. 	
<p>LA GARDE (83) Mardi 15/10/2019 de 14h à 16h</p> <p>*Inscription : Chrystelle COLIN 04.94.91.95.95 chrystelle.colin@pacamutualite.fr</p>	<p>Théâtre Forum Addiction ALCOOL « Le Cube »</p> 	<p>Cette pièce de Théâtre-Forum sur la prévention des addictions a été créée en 2015 par l'équipe de 6T Théâtre pour les dix ans de la compagnie.</p> <p>L'addiction est ici représentée de manière abstraite et ludique, par un cube qui grossit de plus en plus jusqu'à faire partie du corps du sujet dépendant. Cela permet de demander aux spectateurs ce qu'ils y voient, de partir de leurs représentations pour le débat et les propositions alternatives pendant le forum.</p>	
<p>HYERES (83) Vendredi 29/11 de 10h à 12h</p> <p>*Inscription : Cyril AMIC 04.94.91.95.97 cyril.amic@pacamutualite.fr</p>	<p>Théâtre Forum « MEDICAMENT Souvenir »</p> 	<p>Au travers de 8 scènes, sont abordés la polyconsommation de médicaments, les difficultés rencontrées pour l'observance des traitements, la consommation inadéquate, l'automédication, les génériques mais aussi les idées reçues sur les médicaments.</p> <p>En s'appuyant sur l'outil théâtre forum "médicament souvenir", les spectateurs peuvent s'exprimer sur le rôle et sur l'usage du médicament et des produits psychotropes au quotidien.</p> <p>Ce spectacle vise à faire prendre conscience de l'importance du médicament pour prévenir son mésusage.</p>	

Dernière Mise à Jour : 18/07/2019

Programme Prévention SUD 2ème semestre 2019

ACTIONS OFFERTES AUX ADHERENTS MUTUALISTES DE LA MUTUALITE FRANCAISE SUD

<p>MANOSQUE (04) 5/12 et 6/12 de 9h à 16h30</p> <p>*Inscription : Martine VINATIER 04.92.31.67.00 martine.vinatier@pacamutualite.fr</p>	<p>Atelier NUTRITION</p> 	<p>Le contenu des séances de ces 2 journées s'appuie sur les recommandations du Plan National Nutrition Santé :</p> <ul style="list-style-type: none"> - identifier les besoins spécifiques, - apporter des conseils pour prévenir des problèmes de santé comme l'ostéoporose, et après 75 ans, - apporter des conseils de vigilance concernant les risques de dénutrition et de déshydratation. <p>Le repas est offert et pris en commun. Il a pour objectif de montrer que l'on peut manger sainement, avec un budget modeste et des produits de saison.</p>	
<p>GREOUX LES BAINS (04) Vendredis 13/12 et 20/12 de 9h à 16h</p> <p>*Inscription : Martine VINATIER 04.92.31.67.00 martine.vinatier@pacamutualite.fr</p>	<p>Atelier NUTRITION</p> 	<p>Le contenu des séances de ces 2 journées s'appuie sur les recommandations du Plan National Nutrition Santé :</p> <ul style="list-style-type: none"> - identifier les besoins spécifiques, - apporter des conseils pour prévenir des problèmes de santé comme l'ostéoporose, et après 75 ans, - apporter des conseils de vigilance concernant les risques de dénutrition et de déshydratation. <p>Le repas est offert et pris en commun. Il a pour objectif de montrer que l'on peut manger sainement, avec un budget modeste et des produits de saison.</p>	



Pour plus d'informations :
prevention@mutuelle-familiale.fr - **01.55.33.40.18**
 ou www.mutuelle-familiale.fr / rubrique Prévention
 ou mapreventionsante.fr / rubrique Agenda

Vous vous interrogez sur les activités physiques qui seraient adaptées à votre état de santé, sur les compléments alimentaires, sur le dispositif « Sport sur ordonnance » ... ?

Rendez-vous sur votre espace adhérent - www.mutuelle-familiale.fr pour poser votre question par mail à un médecin nutritionniste ou médecin du sport.



- Vous attendez un enfant ou vous êtes parents d'un enfant de moins de 3 ans
- Vous vous posez des questions sur la relation avec votre bébé ou sur son comportement
- Vous êtes inquiets et vous vous sentez débordés, démunis face à de nouvelles situations
- Vous ne savez pas à qui parler ni comment en parler.



Allo Parents Bébé

0 800 00 3456 

ALLO PARENTS BEBE a pour mission d'écouter, de soutenir et d'orienter les parents inquiets dès la grossesse et jusqu'aux trois ans de l'enfant.

Ce service d'Enfance et Partage est à l'écoute du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 18h.