







Programme Prévention Auvergne Rhône-Alpes 2^{ème} semestre 2018

* Personne à contacter pour vos demandes d'informations et d'inscriptions		
<p>Atelier « Retraite & Bonne fourchette » BELLERIVE SUR ALLIER (03) Mer.05/09 au Mer. 26/09/2018 Mer.03/10 au Mer.24/10/2014 14h30 à 17h30 Renseignement * Mme RENOUX au 04 70 46 39 34 ou par mail c.renoux@mutualite-auvergne.fr</p>	<p>Les séniors présentent trop souvent des carences dues à une mauvaise alimentation ; et savoir faire le tri parmi tous les conseils nutritionnels s'avèrent être parfois un parcours du combattant. Une bonne alimentation et une bonne hydratation permettent de ralentir le vieillissement naturel.</p> 	
<p>Atelier d'accompagnement Fil Mauve ANNECY (74) Lun.10/09 au Lun.22/10/2018 14h à 16h Inscription obligatoire * Mme BETEMPS au 04 79 28 76 23 ou par mail e.betemps@mfra.fr</p>	<p>Accompagner une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée peut s'avérer difficile au quotidien. Si vous êtes concerné, nous proposons, à vous ou à l'un de vos proches, de participer aux Ateliers Fil Mauve.</p> 	
<p>Aidants : comment adapter l'équilibre alimentaire AURILLAC (15) Mardi 18/09/2018 de 13h30 à 15h30 Inscription obligatoire * Mme DELANOUE au 04 71 46 80 81 ou par mail e.delanoue@mutualite-auvergne.fr</p>	<p>Une diététicienne interviendra pour Informer les aidants proches sur comment adapter les notions d'équilibre alimentaire, en abordant les notions de manque d'appétit, de problème de déglutition, de mastication, les rythmes des repas?</p> 	
<p>Forum « Bien vivre sa grossesse et devenir parent » VENISSIEUX (69) Jeu. 20/09/2018 de 10h à 17h30 Renseignement * Mme ANESTIS au 04 78 41 22 53 ou par mail lanestis@mfa.fr</p>	<p>Pour bien vivre le moment important qu'est la grossesse et bien préparer l'arrivée de l'enfant, un forum santé est proposé aux futurs parents autour de différentes thématiques de santé : rythmes de vie alimentaire, activité physique, sommeil...</p> 	
<p>Conférence « Mieux dormir, mieux vivre » CHATILLON-SUR-CHALARONNE (01) Jeu. 20/09/2018 de 19h à 21h Renseignement * Mlle MENIS au 04 78 41 22 52 ou par mail al.menis@mfa.fr</p>	<p>Le sommeil est essentiel car il permet au corps de récupérer et de se régénérer. Le sommeil mérite la place qui lui revient et il est important de dormir bien et suffisamment pour faire face aux défis de chaque nouvelle journée.</p> 	
<p>Forum « Ma santé, mon bien-être » VILLEURBANNE (69) le 25/09/18 de 10h à 12h30 - 13h30 à 17h le 27/09/18 de 9h à 12h - 13h30 à 16h30 Renseignement * Mme ANESTIS au 04 78 41 22 53 ou par mail lanestis@mfa.fr</p>	<p>Lors de cette action, vous pourrez suivre un parcours santé, vous informer sur la vision, sur le dépistage organisé du cancer colorectal, obtenir des conseils nutritionnels, s'informer sur l'accès aux droits et aux soins, s'initier au Qi Gong Tai Chi, des dépistages vision, diabète, tension et cholestérol gratuits.</p> 	

Programme Prévention Auvergne Rhône-Alpes 2^{ème} semestre 2018

* Personne à contacter pour vos demandes d'informations et d'inscriptions		
<p>Atelier Lundi Santé ARNAS (69) Lundi 01/10/2018 de 10h à 12h Inscription obligatoire * Mme ANESTIS au 04 78 41 22 53 ou par mail l.anestis@mfara.fr</p>	<p>Pendant un mois, chaque lundi sera consacré à une thématique de santé en lien avec le bien vieillir. L'alimentation, le sommeil, la mémoire et le bien-être seront abordées de manière ludique avec des intervenants spécialisés.</p> 	
<p>Stand « Hygiène bucco-dentaire » VAULX EN VELIN (69) Vendredi 05/10/2018 de 14h à 16h Renseignement * Mme ANESTIS au 04 78 41 22 53 ou par mail l.anestis@mfara.fr</p>	<p>Stand au sein de la clinique pour aborder l'hygiène bucco-dentaire tout au long de la grossesse et pendant la petite enfance.</p> 	
<p>Théâtre Forum « La santé des aidants » AURILLAC (15) Samedi 06/10/2018 de 14h30 à 17h Renseignement * Mme DELANOUE au 04 71 46 80 81 ou par mail e.delanoue@mutualite-auvergne.fr</p>	<p>A l'occasion de la journée Nationale des aidants le service prévention promotion de la santé de MFARA en partenariat avec le Dispositif Départemental d'aide aux aidants familiaux du Cantal met en place d'un débat théâtral sur le thème des aidants proches joué par la compagnie Entrée de Jeu</p> 	
<p>Groupe d'information et d'échanges « 3 gestes pour une vie » LYON 6^e (69) Lundi 15/10/2018 de 14h à 16h Inscription obligatoire * Mme ANESTIS au 04 78 41 22 53 ou par mail l.anestis@mfara.fr</p>	<p>Chacun d'entre nous peut être confronté à un arrêt cardiaque, quels que soit le lieu ou le moment de son existence. Venez-vous initier aux 3 gestes : donner l'alerte, pratiquer le massage cardiaque et utiliser le défibrillateur.</p> 	
<p>Stand: Mangez, Bougez, c'est facile ! AURILLAC (15) Jeudi 11/10/2018 9h à 12h et de 14h à 17h Renseignement * Mme DELANOUE au 04 71 46 80 81 ou par mail e.delanoue@mutualite-auvergne.fr</p>	<p>L'action « Mangez, bougez, c'est facile! » s'adresse à l'ensemble des usagers du centre dentaire. Elle se déroule sous forme de stand et a pour objectif de sensibiliser le grand public à l'importance d'une alimentation équilibrée et à la pratique d'une activité physique.</p> 	
<p>Atelier : « Initiation à la marche nordique » VILLEURBANNE (69) Jeudi 18/10/2018 de 10h à 11h30 Inscription obligatoire * Mme ANESTIS au 04 78 41 22 53 ou par mail l.anestis@mfara.fr</p>	<p>Les adhérents retraités sont invités à une initiation à la marche nordique au parc de la Feyssine avec un coach de la Ligue d'athlétisme Rhône-Alpes. Cette séance découverte permet d'expérimenter ce sport doux, accessible à toutes et à tous, quel que soit son âge, son niveau de santé (très peu de contre-indication) et son niveau sportif.</p> 	

Programme Prévention Auvergne Rhône-Alpes 2^{ème} semestre 2018

* Personne à contacter pour vos demandes d'informations et d'inscriptions		
<p>Atelier : « Activ'méninges » ARNAS (69) Lun.05/11 au Lun. 21/01/2019 10h à 12h Inscription obligatoire * Mme ANESTIS au 04 78 41 22 53 ou par mail l.anestis@mfa.fr</p>	<p>Pour avoir une mémoire en acier, il faut la faire travailler ! Ateliers d'entraînement, pour stimuler, développer et renforcer les mécanismes de mémorisation. Des exercices ludiques et appropriés seront proposés par l'animateur tout au long des séances.</p> 	
<p>Atelier : « Découverte du bien-être » LYON 6^e (69) Lun.05/11 au Lun. 03/12/2018 9h30 à 11h30 Inscription obligatoire * Mme ANESTIS au 04 78 41 22 53 ou par mail l.anestis@mfa.fr</p>	<p>Lors de cet atelier, chaque séance sera consacrée à la découverte d'une technique de Bien-être, en lien avec le bien vieillir. Des techniques de relaxation et/ou de bien-être peuvent favoriser le développement d'attitudes et de comportements permettant de mieux gérer les difficultés au quotidien, et à terme l'augmentation durable du sentiment de bien-être.</p> 	
<p>Initiation aux gestes pédiatriques LYON 6^e (69) Lundi 12 et 26/11/2018 de 14h à 18h Inscription obligatoire * Mme ANESTIS au 04 78 41 22 53 ou par mail l.anestis@mfa.fr</p>	<p>Durant ces 4 heures, vous pourrez apprendre les conduites à tenir, simples et efficaces, pour faire face, le plus rapidement possible à des risques d'étouffement, d'arrêt cardiaque, de brûlures, de fractures, de plaies, de fièvre, etc. chez le nourrisson et l'enfant.</p> 	

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 aidez un proche souffrant de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée ?
Ne restez pas seul(e), renseignez-vous sur les formations des aidants organisées par l'association France Alzheimer : un accueil personnalisé pour nos adhérents au 01 42 97 52 41 en précisant que vous êtes adhérents de La Mutuelle Familiale.

