

Programme Prévention Centre Val de Loire

2^{ème} semestre 2018

| * Personne à contacter pour vos demandes d'informations et d'inscriptions | | |
|---|---|---|
| <p>Rencontre Santé Nutrition CHOLET (49) Les lundis du 24/09 au 12/11/18 de 18h15 à 19h45 Les mardis du 25/09 au 13/11/18 de 10h à 11h30 Inscription obligatoire * Mme FROGER au 02 40 41 27 12 ou par mail amelve.froger@mfpl.fr</p> | <p>Des conseils d'un éducateur sportif et d'une diététicienne pour faire le point sur vos habitudes alimentaires et votre activité physique. Des tests de condition physique et de découverte d'activités vous seront également proposés.</p>  |  |
| <p>Action Santé Environnement ST DOULCHARD (18) Les 16/10/2018 - 27/11/2018 et 11/12/2018 de 14h30 à 16h30 Inscription obligatoire * Mme HARDY au 02 54 70 59 87 ou par mail emilie.hardy@murec.fr</p> | <p>Ces ateliers sont destinés à des femmes enceintes et des futures parents. A travers 3 ateliers animés par une conseillère Environnement intérieur, les participants pourront être informés et sensibilisés sur la qualité de l'air intérieur, l'alimentation et l'environnement ainsi que sur les cosmétiques</p>  |  |
| <p>Atelier du Bien vieillir PARNE SUR ROC (53) Du 15/10 au 3/12/2018 de 14h à 17h Renseignement * Mme VANTZ au 02 51 44 19 05 ou par mail aline.vantz@mfpl.fr</p> | <p>Le forum bien vieillir dans ma ville / Check'Up Santé seniors, est une journée de repérage et de proximité durant laquelle sont proposés aux seniors, diverses consultations de prévention et de dépistages santé personnalisés.</p>  |  |
| <p>Atelier Nutrition Seniors CONLIE (72) Jeud.18/10 au 13/12/2018 Renseignement * Mme VANTZ au 02 51 44 19 05 ou par mail aline.vantz@mfpl.fr</p> | <p>Sensibiliser les seniors sur des séances d'éducation nutritionnelle de l'intérêt d'une alimentation adaptée à son âge. Cet atelier est organisé par La Mutualité Française Centre Val de Loire.</p>  |  |
| <p>Mangez, bougez c'est facile CHOLET (49) Les 5 - 6 - 12 & 13 Nov. 2018 Renseignement * Mme FROGER au 02 51 44 19 05 ou par mail amelve.froger@mfpl.fr</p> | <p>Informez sur ce qu'est l'équilibre alimentaire, connaître la variété des aliments et la fréquence de consommation nécessaire à l'équilibre nutritionnel et favoriser les bonnes pratiques. Promouvoir une activité physique régulière.</p>  |  |
| <p>Longue vie à la Vue NANTES (44) 05/11 de 11h à 17h & 23/11/18 de 10h à 16h Renseignement * Mme VANTZ au 02 51 44 19 05 ou par mail aline.vantz@mfpl.fr</p> | <p>La Mutualité Française Centre Val de Loire vous invite à un atelier sur le thème de la vue. Après avoir reçu quelques informations sur les défauts visuels, les pathologies visuelles et les signes d'alerte, vous pourrez découvrir des aides techniques spécifiques pour la basse vision et avoir des conseils pratiques pour adapter son environnement à sa pathologie visuelle.</p>  |  |

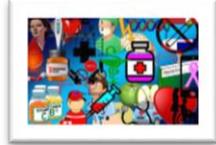
Programme Prévention Centre Val de Loire

2^{ème} semestre 2018

| * Personne à contacter pour vos demandes d'informations et d'inscriptions | | |
|--|--|---|
| <p>Restez à l'écoute de ses oreilles NANTES (44) 5/11/2018 de 11h à 17h Renseignement * Mme VANTZ au 02 51 44 19 05 ou par mail aline.vantz@mfpl.fr</p> | <p>Rencontre sur la thématique de l'audition où se mêleront concert et intervention d'un expert audioprothésiste, spécialiste des questions de corrections de l'audition.</p>  |  |
| <p>Atelier équilibre SALBRIS (41) 05/11 au 04/02/2019 - 15h30 à 16h30 Inscription obligatoire * Mme GRANDJEAN LEDDET au 02 54 70 59 81 ou par mail celine.grandjean@murec.fr</p> | <p>Construire des savoir-faire accompagnés d'un travail de réflexion sur les causes des chutes et les moyens de les éviter.</p>  |  |
| <p>Art thérapie (2 séances) Socio-esthétique (1 séance) NOGENT LE ROTROU (28) 05 et 12/11/2018 de 14h à 16h 22/11/2018 de 14h à 16h Renseignement * Mme BELEN au 02 54 70 59 48 ou par mail morgane.belen@murec.fr</p> | <p>L'art thérapie est une méthode visant à utiliser l'expression créatrice à des fins thérapeutiques. La socio-esthétique permet aux participants de reprendre confiance en eux en prenant soin de leur apparence</p>  |  |
| <p>Santé des aidants MONTLOUIS SUR LOIRE (37) 06 et 27 /11/2018 de 14h à 16h 04 et 11/12/2018 de 14h à 16h Renseignement * Mme BELEN au 02 54 70 59 48 ou par mail morgane.belen@murec.fr</p> | <p>Présentation du projet la santé des aidants, parlons-en ! Au cours de ces séances, trois thèmes seront abordés dont l'activité physique, la sophrologie et l'art thérapie.</p>  |  |
| <p>Longue vie à la vue GENESTON (44) 06/11/2018 DE 10h à 17h Renseignement * Mme VANTZ au 02 51 44 19 05 ou par mail aline.vantz@mfpl.fr</p> | <p>La Mutualité Française Centre Val de Loire vous invite à un atelier sur le thème de la vue. Après avoir reçu quelques informations sur les défauts visuels, les pathologies visuelles et les signes d'alerte, vous pourrez découvrir des aides techniques spécifiques pour la basse vision et avoir des conseils pratiques pour adapter son environnement à sa pathologie visuelle.</p>  |  |
| <p>Restez à l'écoute de ses oreilles GENESTON (44) 6/11/2018 de 10h à 17h Renseignement * Mme VANTZ au 02 51 44 19 05 ou par mail aline.vantz@mfpl.fr</p> | <p>Rencontre sur la thématique de l'audition où se mêleront concert et intervention d'un expert audioprothésiste, spécialiste des questions de corrections de l'audition.</p>  |  |

Programme Prévention Centre Val de Loire

2^{ème} semestre 2018

| * Personne à contacter pour vos demandes d'informations et d'inscriptions | | |
|---|---|---|
| <p>Atelier mémoire SALBRIS (41) 08/11 au 07/02/2019 - 15h30 à 16h30 Inscription obligatoire * Mme GRANDJEAN LEDDET au 02 54 70 59 81 ou par mail celine.grandjean@murec.fr</p> | <p>Connaître ses possibilités et reprendre confiance en soi. Garder un champ d'action le plus étendu possible. Améliorer sa qualité de vie au quotidien. Cet atelier est organisé par La Mutualité Française Centre Val de Loire.</p>  |  |
| <p>Atelier équilibre PIERRES (28) 08/11 au 07/02/2019 - 9h30 à 10h30 Inscription obligatoire * Mme THOMAS au 02 38 51 53 41 ou par mail mithomas@mutualite45.fr</p> | <p>Construire des savoir-faire accompagnés d'un travail de réflexion sur les causes des chutes et les moyens de les éviter.</p>  |  |
| <p>Atelier mémoire PIERRES (28) 09/11 au 08/02/2019 de 14h à 15h Inscription obligatoire * Mme THOMAS au 02 38 51 53 41 ou par mail mithomas@mutualite45.fr</p> | <p>Connaître ses possibilités et reprendre confiance en soi. Garder un champ d'action le plus étendu possible. Améliorer sa qualité de vie au quotidien. Cet atelier est organisé par La Mutualité Française Centre Val de Loire.</p>  |  |
| <p>Semaine de la Santé Environnementale ST NAZAIRE (44) 13/11/18 de 10h30 à 12h30 15/11/18 de 9h30 à 12h Inscription obligatoire * Mme REVOLLON au 02 41 68 89 62 ou par mail marion.revollon@mfpl.fr</p> | <p>Du 05 au 15 novembre 2018, La Mutualité Française Pays de La Loire vous invite à une semaine de la santé environnementale. Au programme de cette semaine : conférence interactive sur la qualité de l'air, les perturbateurs endocriniens (13/11/18) et Atelier Nesting (15/11/18) pour créer un environnement sain pour mon enfant.</p>  |  |
| <p>Restez à l'écoute de ses oreilles VERTOU (44) 13/11/2018 de 10h à 17h Renseignement * Mme VANTZ au 02 51 44 19 05 ou par mail aline.vantz@mfpl.fr</p> | <p>Rencontre sur la thématique de l'audition où se mêleront concert et intervention d'un expert audioprothésiste, spécialiste des questions de corrections de l'audition.</p>  |  |
| <p>Journée repérage Santé CHATEAUROUX (36) 13/11/2018 de 10h à 18h Renseignement * Mme TESS au 02 54 70 59 94 ou par mail tess.merel@murec.fr</p> | <p>Journée repérage santé à destination des personnes âgées de 60 ans et plus. Cette action a pour objectif de favoriser un meilleur accès aux services de santé et à la prévention en vue de réduire les inégalités de santé via la réalisation de tests de repérage.</p>  |  |

Programme Prévention Centre Val de Loire

2^{ème} semestre 2018

| * Personne à contacter pour vos demandes d'informations et d'inscriptions | | |
|---|---|---|
| <p>Longue vie à la Vue VERTOU (44) 13/11/2018 DE 10h à 17h Renseignement * Mme VANTZ au 02 51 44 19 05 ou par mail aline.vantz@mfpl.fr</p> | <p>La Mutualité Française Centre Val de Loire vous invite à un atelier sur le thème de la vue. Après avoir reçu quelques informations sur les défauts visuels, les pathologies visuelles et les signes d'alerte, vous pourrez découvrir des aides techniques spécifiques pour la basse vision et avoir des conseils pratiques pour adapter son environnement à sa pathologie visuelle.</p>  |  |
| <p>Atelier Maternité Qualité de l'air intérieur CHATEAUROUX (36) 14/11/18 de 14h30 à 16h30 Inscription obligatoire * Mme HARDY au 06 45 29 75 56 ou par mail emilie.hardy@murec.fr</p> | <p>Au cours de cet atelier, les participants questionneront leurs représentations sur la qualité de l'air intérieur et trouverons des solutions grâce à l'outil « Justin peu d'air ».</p>  |  |
| <p>Gym Méthode Feldenkrais VENDOME (41) 15/11/2018 de 14h30 à 16h30 Inscription obligatoire * Mme BELEN au 02 54 70 59 48 ou par mail morgane.belen@murec.fr</p> | <p>La Méthode Feldenkrais amène à prendre conscience à travers le mouvement dans l'espace, dans l'environnement et à travers les sensations kinesthésiques qui y sont reliées.</p>  |  |
| <p>Notre mémoire est en pleine forme BLAIN (44) Du 15/11/18 au 31/01/2019 Renseignement * Mme VANTZ au 02 51 44 19 05 ou par mail aline.vantz@mfpl.fr</p> | <p>Connaître ses possibilités et reprendre confiance en soi. Garder un champ d'action le plus étendu possible. Améliorer sa qualité de vie au quotidien. Cet atelier est organisé par La Mutualité Française Centre Val de Loire.</p>  |  |
| <p>Santé Environnementale NANTES (44) 15/11/18 de 9h30 à 12h 07/12/18 de 14h à 16h30 Inscription obligatoire * Mme REVOLLON au 02 41 68 89 62 ou par mail marion.revollon@mfpl.fr</p> | <p>La Mutualité Française Pays de La Loire vous invite à un atelier Nesting dans le cadre de la semaine environnementale. Des informations sur la qualité de l'air, les perturbateurs endocriniens et votre environnement au quotidien seront des thèmes abordés lors de cet atelier.</p>  |  |
| <p>Restez à l'écoute de ses oreilles LE MANS (72) 16/11/18 de 10h 12h et 14h 16h Renseignement * Mme VANTZ au 02 51 44 19 05 ou par mail aline.vantz@mfpl.fr</p> | <p>Rencontre sur la thématique de l'audition où se mêleront concert et intervention d'un expert audioprothésiste, spécialiste des questions de corrections de l'audition.</p>  |  |

Programme Prévention Centre Val de Loire

2^{ème} semestre 2018

| * Personne à contacter pour vos demandes d'informations et d'inscriptions | | |
|---|---|---|
| <p>Dépistage glycémie et hypertension FONTENAY LE VICOMTE (85) le 19/11/18 de 14h à 17h30 le 08/12/2018 de 10h à 17h Inscription obligatoire * Mme BELEN au 02 54 70 59 48 ou par mail morgane.belen@murec.fr</p> |  <p>Cet atelier de dépistage permet de tester sa glycémie, mesurer sa tension, faire le point sur son alimentation et son niveau d'activité physique. Etre orienté au besoin vers un professionnel de santé et des dispositifs de prévention.</p> |  |
| <p>Atelier Maternité - Alimentation CHATEAUROUX (36) 26/11/18 de 14h30 à 16h30 Inscription obligatoire * Mme HARDY au 06 45 29 75 56 ou par mail emilie.hardy@murec.fr</p> |  <p>Au cours de cet atelier, les participants interrogeront les liens entre les contenants alimentaires et l'alimentation.</p> |  |
| <p>Faites un pied de nez aux chutes ! VAL D'ERDRE AUXENCE (49) 26/11/2018 de 14h à 16h Renseignement * Mme VANTZ au 02 51 44 19 05 ou par mail aline.vantz@mfpf.fr</p> |  <p>Construire des savoir-faire accompagnés d'un travail de réflexion sur les causes des chutes et les moyens de les éviter.</p> |  |
| <p>Atelier Maternité - Alimentation SAINT DOULCHARD (18) 27/11/18 de 14h30 à 16h30 Inscription obligatoire * Mme HARDY au 06 45 29 75 56 ou par mail emilie.hardy@murec.fr</p> |  <p>Au cours de cet atelier, les participants interrogeront les liens entre les contenants alimentaires et l'alimentation.</p> |  |
| <p>Santé Environnementale LE MANS (72) 27/11/18 de 18h à 20h Inscription obligatoire * Mme REVOLLON au 02 41 68 89 62 ou par mail marion.revollon@mfpf.fr</p> |  <p>La Mutuelle Française Pays de La Loire vous invite à un atelier Nesting dans le cadre de la semaine environnementale. Des informations sur la qualité de l'air, les perturbateurs endocriniens et votre environnement au quotidien seront des thèmes abordés lors de cet atelier.</p> |  |
| <p>Aidant et seulement AVORD (18) 27/11/2018 de 14h à 16h Inscription obligatoire * Mme BELEN au 02 54 70 59 48 ou par mail morgane.belen@murec.fr</p> |  <p>Sur cet atelier, les participants vont travailler leur voix et la partager !</p> |  |

Programme Prévention Centre Val de Loire

2^{ème} semestre 2018

| * Personne à contacter pour vos demandes d'informations et d'inscriptions | | |
|---|---|---|
| <p>Santé Environnementale LAVAL (53) 29/11/18 de 14h à 19h30 Inscription obligatoire * Mme VIOLET au 02 41 68 89 62 ou par mail gaelle.violet@mfpl.fr</p> | <p>La Mutualité Française Pays de La Loire vous invite au village des partenaires de la santé dans le cadre de la semaine environnementale. Des informations sur la qualité de l'air, les perturbateurs endocriniens et votre environnement au quotidien seront des thèmes abordés.</p>  |  |
| <p>Séance Yoga du rire NOGENT-LE-ROTROU (28) 29/11/2018 de 14h à 16h Renseignement * Mme BELEN au 02 54 70 59 48 ou par mail morgane.belen@murec.fr</p> | <p>Le yoga du rire vise à proposer aux aidants un temps d'échange ludique autour de la pratique du rire !</p>  |  |
| <p>Longue vie à la Vue REZE (44) 30/11/2018 de 14h à 16h Renseignement * Mme VANTZ au 02 51 44 19 05 ou par mail aline.vantz@mfpl.fr</p> | <p>La Mutualité Française Centre Val de Loire vous invite à un atelier sur le thème de la vue. Après avoir reçu quelques informations sur les défauts visuels, les pathologies visuelles et les signes d'alerte, vous pourrez découvrir des aides techniques spécifiques pour la basse vision et avoir des conseils pratiques pour adapter son environnement à sa pathologie visuelle.</p>  |  |
| <p>Qu'est ce qu'on attend pour être vieux ? BUZANCAIS (36°) Lun 3/12/2018 de 14h30 à 17h Renseignement * Mme BORDIER au 02 54 70 50 76 ou par mail fanny.bordier@murec.fr</p> | <p>Equilibre, mémoire, alimentation, vue, pieds, audition, ... la santé est le fruit d'une combinaison de multiples facteurs. Ce parcours vous permettra d'expérimenter, de questionner votre santé au cours d'une trentaine de séances qui vous seront proposées sur plus de 6 mois.</p>  |  |
| <p>Activité physique adaptée NOGENT-LE-ROTROU (28) 06 et 13/12/2018 de 14h à 16h Renseignement * Mme BELEN au 02 54 70 59 48 ou par mail morgane.belen@murec.fr</p> | <p>L'activité physique est un levier mobilisable au quotidien pour promouvoir le bien-être. Sur cette séance des trucs et astuces seront partagés avec les aidants.</p>  |  |
| <p>Faites un pied de nez aux chutes ! PARNE SUR ROC (53) 10/12/2018 de 14h à 16h Renseignement * Mme VANTZ au 02 51 44 19 05 ou par mail aline.vantz@mfpl.fr</p> | <p>Construire des savoir-faire accompagnés d'un travail de réflexion sur les causes des chutes et les moyens de les éviter.</p>  |  |

Programme Prévention Centre Val de Loire

2^{ème} semestre 2018

| * Personne à contacter pour vos demandes d'informations et d'inscriptions | | |
|---|--|---|
| <p>Conférence Prévention Sommeil ANGERS (49) 11/12/2018 de 9h à 17h Inscription obligatoire * Mme REVOLLON au 02 41 68 89 62 ou par mail marion.revollon@mfpl.fr</p> | <p>Le sommeil est essentiel à notre équilibre. Pourtant, la nuit, de nombreuses personnes connaissent des troubles de différentes natures qui ont des répercussions directes sur leur quotidien.</p>  |  |
| <p>Atelier Maternité - Cosmétiques SAINT DOULCHARD (18) 11/12/18 de 14h30 à 16h30 Inscription obligatoire * Mme HARDY au 06 45 29 75 56 ou par mail emilie.hardy@murec.fr</p> | <p>Au cours de cet atelier, les participants questionneront leurs représentations sur les liens entre l'utilisation des cosmétiques et l'impact sur leur santé.</p>  |  |
| <p>Parcours Ateliers Santé Seniors LIGNIERES (18) 13/12/2018 de 14h à 16h Réunion de présentation & Renseignement * Mme GUICHETEAU au 02 54 70 50 75 ou par mail johanna.guicheteau@murec.fr</p> | <p>La Mutualité Française Centre-Val de Loire met en place un Parcours Ateliers Santé Séniors (PASS) Les PASS permettent de sensibiliser les personnes de 60 ans et plus à leurs besoins de santé spécifiques liés à l'avancée en âge lors d'ateliers participatifs, et dont les acquis peuvent être réinvestis dans leur vie quotidienne</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.

