








Programme Prévention Corse / Dpts 2A - 2B

2^{ème} semestre 2018

* Personne à contacter pour vos demandes d'informations et d'inscriptions		
<p>Prévenir les chutes pour rester autonome SERRA DI FERRO (20) Du mar. 25/09 au mar. 11/12/2018 De 10h à 11h Inscription obligatoire Mme GAGET au 04 95 22 06 88 ou par mail l.gaget@mutualite-corse.fr</p>	<p>Atelier de prévention des chutes en 12 séances d'exercices physiques animées par un éducateur sportif durant lesquelles il proposera des activités ludiques et gymniques qui permettent d'entretenir et d'améliorer son équilibre. L'atelier est limité à 15 personnes et destiné aux personnes de plus de 60 ans. La participation est gratuite.</p> 	
<p>Prévenir les chutes pour rester autonome BELGODERE (20) Du mar. 02/10 au mar. 18/12/2018 De 10h à 11h Inscription obligatoire Mme MARSILY au 04 95 30 15 31 ou par mail v.marsily@mutualite-corse.fr</p>	<p>Atelier de prévention des chutes en 12 séances d'exercices physiques animées par une animatrice sportive durant lesquelles elle proposera des activités ludiques et gymniques qui permettent d'entretenir et d'améliorer son équilibre. L'atelier est limité à 12 personnes et destiné aux personnes de plus de 60 ans. La participation est gratuite.</p> 	
<p>Atelier Marche Nordique Seniors STE LUCIE DE PORTO VECCHIO (20) Du vend 05/10 au vend 31/12/2018 De 9h30 à 11h Inscription obligatoire Mme GAGET au 04 95 22 06 88 ou par mail l.gaget@mutualite-corse.fr</p>	<p>Pratiquée en groupe et en plein air, cette marche dite «rapide» sollicite les chaînes musculaires de l'ensemble du corps, l'utilisation de bâtons spécifiques permet une propulsion augmentant la vitesse de marche et permet un allègement préservant les articulations. Cette activité favorise la reprise d'une activité physique en douceur, à son rythme et dans la bonne humeur !</p> 	
<p>Prévenir les chutes pour rester autonome SAINT FLORENT (20) Du ven. 05/10 au ven. 21/12/2018 De 15h30 à 16h30 Inscription obligatoire Mme MARSILY au 04 95 30 15 31 ou par mail v.marsily@mutualite-corse.fr</p>	<p>Atelier de prévention des chutes en 12 séances d'exercices physiques animées par une animatrice sportive durant lesquelles elle proposera des activités ludiques et gymniques qui permettent d'entretenir et d'améliorer son équilibre. L'atelier est limité à 12 personnes et destiné aux personnes de plus de 60 ans. La participation est gratuite.</p> 	
<p>Prévenir les chutes pour rester autonome ALERIA (20) Du lun. 22/10 au lun. 17/12/2018 De 9h30 à 10h30 Inscription obligatoire Mme MARSILY au 04 95 30 15 31 ou par mail v.marsily@mutualite-corse.fr</p>	<p>Atelier de prévention des chutes en 12 séances d'exercices physiques animées par une animatrice sportive durant lesquelles elle proposera des activités ludiques et gymniques qui permettent d'entretenir et d'améliorer son équilibre. L'atelier est limité à 12 personnes et destiné aux personnes de plus de 60 ans. La participation est gratuite.</p> 	
<p>Apprendre à stimuler sa mémoire BASTIA (20) Du lun. 29/10 au lun. 17/12/2018 De 14h à 16h30 Inscription obligatoire Mme MARSILY au 04 95 30 15 31 ou par mail v.marsily@mutualite-corse.fr</p>	<p>Vous avez 60 ans et plus et vous vous préoccupez des effets du vieillissement sur la mémoire ? Les ateliers MEMOMUT vous permettent de la stimuler et de l'entretenir par des exercices ludiques et attractifs. Participation gratuite. Le nombre de places est limité à 12 personnes.</p> 	

Programme Prévention Corse / Dpts 2A - 2B

2^{ème} semestre 2018

* Personne à contacter pour vos demandes d'informations et d'inscriptions		
<p>Prévenir les chutes pour rester autonome VICO (20) Du lun. 05/11 au lun. 17/12/2018 De 10h à 11h Inscription obligatoire Mme GAGET au 04 95 22 06 88 ou par mail l.gaget@mutualite-corse.fr</p>	<p>Atelier de prévention des chutes en 12 séances d'exercices physiques animées par un éducateur sportif durant lesquelles il proposera des activités ludiques et gymniques qui permettent d'entretenir et d'améliorer son équilibre. L'atelier est limité à 15 personnes et destiné aux personnes de plus de 60 ans. La participation est gratuite.</p> 	
<p>Prévenir les chutes pour rester autonome SANTA MARIA DI LOTA (20) Du lun. 12/11 au lun. 17/12/2018 De 10h à 11h Inscription obligatoire Mme MARSILY au 04 95 30 15 31 ou par mail v.marsily@mutualite-corse.fr</p>	<p>Atelier de prévention des chutes en 12 séances d'exercices physiques animées par une animatrice sportive durant lesquelles elle proposera des activités ludiques et gymniques qui permettent d'entretenir et d'améliorer son équilibre. L'atelier est limité à 12 personnes et destiné aux personnes de plus de 60 ans. La participation est gratuite.</p> 	
<p>Prévenir les chutes pour rester autonome VESCOVATO (20) Du mar. 13/11 au mar. 18/12/2018 De 14h30 à 15h30 Inscription obligatoire Mme MARSILY au 04 95 30 15 31 ou par mail v.marsily@mutualite-corse.fr</p>	<p>Atelier de prévention des chutes en 12 séances d'exercices physiques animées par une animatrice sportive durant lesquelles elle proposera des activités ludiques et gymniques qui permettent d'entretenir et d'améliorer son équilibre. L'atelier est limité à 12 personnes et destiné aux personnes de plus de 60 ans. La participation est gratuite.</p> 	
<p>Prévenir les chutes pour rester autonome VICO (20) Du lun. 07/01 au lun. 25/02/2019 De 10h à 11h Inscription obligatoire Mme GAGET au 04 95 22 06 88 ou par mail l.gaget@mutualite-corse.fr</p>	<p>Atelier de prévention des chutes en 12 séances d'exercices physiques animées par un éducateur sportif durant lesquelles il proposera des activités ludiques et gymniques qui permettent d'entretenir et d'améliorer son équilibre. L'atelier est limité à 15 personnes et destiné aux personnes de plus de 60 ans. La participation est gratuite.</p> 	

Dernière Mise à Jour : le 31/10/2018

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.

