















## Programme Prévention Ile-de-France Dpts 75 – 92 – 95 2ème semestre 2018

| SUR INSCRIPTION * Tous nos ateliers et conférences sont OFFERTS à nos adhérents (sauf participation pour PSC1) |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>PARIS</b><br>Vendredi<br>21/09/2018<br>de 9h à 13h  | <b>Colloque Santé<br/>environnementale<br/>et maladies<br/>chroniques : coût<br/>de l'action, coût<br/>de l'inaction</b><br><br> | <p>La Mutuelle Familiale organise au Conseil économique, social et environnemental (Cese), un colloque sur le thème de la santé environnementale et des maladies chroniques.</p> <p><b>La France compte plus de 20 millions de malades chroniques : ni le vieillissement de la population, ni le développement des dépistages ne permettent d'expliquer cette croissance. Les facteurs environnementaux doivent être pris en compte pour réduire la mortalité de 30% d'ici à 2030</b> (objectif de l'Organisation Mondiale de la Santé). Des spécialistes interviendront lors de ce colloque. N'hésitez pas à venir y participer.</p>                |    |
| <b>PARIS</b><br>Vendredi<br>28/09/2018<br>en soirée  | <b>Conférence ECO-ORGASME</b><br><br><br>dans le cadre de la semaine de la santé environnementale de la ville de Paris           | <p><b>La Mutuelle Familiale et le mouvement Génération cobayes</b> propose une conférence - théâtre unique et décalée qui aborde <b>l'impact de l'environnement sur notre santé</b> (les pesticides dans l'alimentation, les phtalates ou le bisphénol A dans les matières plastiques ou les cosmétiques, les ondes du portables, etc.). Une partie reprend les derniers constats scientifiques et le contexte global pour bien saisir les enjeux autour de ce sujet. Le tout est animé de <b>manière très participative, avec des quizz, des démos, des objets et surtout une bonne dose d'humour pour aborder ces sujets de façon sereine.</b></p> |   |
| <b>GENNEVILLIERS</b><br>Mardi<br>02/10/2018<br>de 14h à 16h30  | <b>Séance d'information "le SUCRE, bon ou mauvais pour ma santé ?"</b><br><br>   | <p>Les sucres se trouvent partout et sous différentes formes. Entre sucres cachés dans : les biscuits et pâtisseries, pain, quiche ou pizza... et sucres visibles : sucre blanc, miel, sucre roux, sirop d'agave .... Lesquels sont à favoriser ? Cette séance d'échanges et d'informations vous aidera à mieux <b>repérer les sucres à favoriser</b> et vous apportera <b>conseils et astuces</b> pour diminuer votre consommation de sucres « industrialisés ».</p>  |  |
| <b>GENNEVILLIERS</b><br>Jeudi<br>04/10/2018<br>de 10h à 12h  | <b>Séance de présentation de l'Atelier PREVENTION DES CHUTES</b><br><br>   | <p>Séance de présentation d'un <b>atelier de 12 séances</b> pour <b>améliorer sa condition physique</b>, 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 une animatrice diplômée et se déroulera à partir du 08 novembre 2018.</p>  |  |
| <b>PARIS</b><br>Les vendredis<br>05/10/2018<br>et 12/10/2018<br>de 14h30 à 17h                                 | <b>Atelier Activité physique et ARTHROSE</b><br><br>   | <p>On estime qu'environ 15% de la population française souffre d'arthrose. Alors qu'il n'existe aucun traitement, <b>l'activité physique permet de prévenir</b> cette pathologie et d'en soulager les symptômes. Après une présentation de l'arthrose et des articulations touchées, vous pourrez <b>mettre en pratique plusieurs exercices</b> destinés à soulager les douleurs dues à cette pathologie, avec un <b>kinésithérapeute</b> et une <b>animatrice sportive</b></p> <p>Séance 1 : articulations <b>haut du corps</b><br/>Séance 2 : articulations <b>bas du corps</b></p>  |  |













Dernière Mise à Jour : 24/07/2018

## Programme Prévention Ile-de-France Dpts 75 – 92 – 95 2ème semestre 2018

| SUR INSCRIPTION * Tous nos ateliers et conférences sont OFFERTS à nos adhérents (sauf participation pour PSC1) |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p><b>PARIS</b><br/>Les jeudis<br/>du 11/10/2018<br/>au 15/11/2018<br/>de 10h à 12h30</p>                      | <p><b>Atelier ALIMENTATION saine pour des seniors en forme</b></p>  | <p>Vous souhaitez vous <b>informer et échanger sur le contenu de votre assiette</b> et des besoins spécifiques en fonction de votre âge ? Une fois par semaine, pendant 5 semaines, venez-vous informer, échanger avec une <b>diététicienne</b> dans une ambiance chaleureuse et conviviale. <b>Au menu des séances</b> : « <b>équilibre alimentaires</b> », « <b>recommandations nutritionnelles pour les seniors</b> », « <b>lecture des étiquettes</b> », « <b>les sens au service du goût</b> », « <b>bilan et dégustation</b> ».</p> |    |
| <p><b>PARIS</b><br/>Lundi<br/>15/10/2018<br/>de 14h à 15h30</p>  | <p><b>Conférence « La vue après 45 ans »</b></p>                    | <p>Dans le cadre de la <b>journée mondiale de la vision</b>, La Mutuelle Familiale vous propose une réunion d'information « <b>L'œil après 45 ans</b> ». Après quelques rappels anatomiques, <b>une orthoptiste fera le point sur les différentes pathologies (glaucome, rétinopathies, DMLA, ...)</b>, les moyens de les dépister et vous expliquera les règles d'une <b>bonne « hygiène » visuelle</b>.</p>   |    |
| <p><b>GENNEVILLIERS</b><br/>Mardi<br/>16/10/2018<br/>de 14h à 16h30</p>  | <p><b>Séance d'information "MATIERES GRASSES"</b></p>             | <p>« <i>Les matières grasses font grossir</i> ». « <i>J'ai du cholestérol, je dois supprimer toutes les graisses de mon alimentation</i> ». « <i>Les produits allégés sont meilleurs pour la santé</i> ». Beaucoup d'idées reçues circulent autour des graisses, pourtant certaines sont essentielles à notre santé. Cet atelier <b>animé par une diététicienne</b> vous aidera à <b>comprendre le lien entre graisses et santé, à repérer les graisses à privilégier et à mieux cuisiner les matières grasses</b>.</p>                   |   |
| <p><b>MEUDON</b><br/>Vendredi<br/>19/10/2018<br/>de 10h à 12h30<br/>ou de<br/>14h à 16h30</p>                  | <p><b>Initiation à la MARCHÉ NORDIQUE</b></p>                     | <p>Cette séance découverte permet d'expérimenter ce <b>sport doux, accessible à toutes et à tous</b>, quel que soit son âge, son niveau de santé (très peu de contre-indication) et son niveau sportif. Cette activité fait travailler l'ensemble du corps, stimule le système cardiovasculaire, renforce la tonicité et la souplesse des muscles tout en diminuant les chocs et en préservant les articulations.</p>   |  |
| <p><b>PARIS</b><br/>Lundi<br/>22/10/2018<br/>de 14h à 16h30</p>  | <p><b>Séance d'information "MATIERES GRASSES"</b></p>             | <p>« <i>Les matières grasses font grossir</i> ». « <i>J'ai du cholestérol, je dois supprimer toutes les graisses de mon alimentation</i> ». « <i>Les produits allégés sont meilleurs pour la santé</i> ». Beaucoup d'idées reçues circulent autour des graisses, pourtant certaines sont essentielles à notre santé. Cet atelier <b>animé par une diététicienne</b> vous aidera à <b>comprendre le lien entre graisses et santé, à repérer les graisses à privilégier et à mieux cuisiner les matières grasses</b>.</p>                   |  |
| <p><b>GENNEVILLIERS</b><br/>Les mardis<br/>06/11/2018<br/>et 13/11/2018<br/>de 14h à 16h30</p>                 | <p><b>Ma MAISON Ma Santé</b></p>                                  | <p><b>Séance 1 : Produits d'entretien &amp; mon air intérieur</b><br/><b>Séance 2 : Produits d'hygiène et de beauté, inoffensifs ?</b><br/>Ces <b>2 séances</b> vous aideront à identifier et réduire les polluants intérieurs, choisir les alternatives plus saines, en fabriquant par exemple un <b>échantillon de produit ménager naturel</b> et un <b>cosmétique naturel</b> !</p>  |  |
| <p><b>SCEAUX</b><br/>Mardi<br/>06/11/2018<br/>de 15h à 16h30</p>   | <p><b>Conférence MEMOIRE</b></p>                                  | <p>Cette séance vous aidera à <b>mieux comprendre le fonctionnement de votre mémoire et vous apportera des trucs et astuces pour l'entretenir au quotidien</b>. A l'issue de cette réunion, vous pourrez vous inscrire à une séance « <b>Mémoire en mouvement</b> », activité couplant mouvements du corps et mémoire.</p>  |  |

Dernière Mise à Jour : 24/07/2018

## Programme Prévention Ile-de-France Dpts 75 – 92 – 95 2ème semestre 2018

| SUR INSCRIPTION * Tous nos ateliers et conférences sont OFFERTS à nos adhérents (sauf participation pour PSC1) |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <p><b>PARIS</b><br/>Les mercredis<br/><b>07/11/2018</b><br/>et <b>14/11/2018</b><br/>de 14h30 à 17h</p>        | <p><b>Atelier SOMMEIL et RELAXATION</b></p>                              | <p><b>Séance 1</b> : « <b>Connaître son sommeil pour mieux dormir</b> ». Cette séance de 2 heures informe sur le <b>déroulement du sommeil et tout ce qui peut le favoriser ou le perturber</b>.</p> <p><b>Séance 2</b> : « <b>Se préparer à mieux dormir</b> » - <b>séance d'exercices pratiques de 1 heure avec une sophrologue</b>. Apprenez un ensemble de techniques de relaxation basées sur la respiration contrôlée, la détente musculaire et la visualisation d'images positives.</p>  |    |
| <p><b>ARGENTEUIL</b><br/>Samedi<br/><b>10/11/2018</b><br/>de 9h à 19h</p>                                      | <p><b>Formation PSC1</b></p>   | <p>La formation Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC1), animée par des <b>formateurs de la Croix-Rouge Française</b>, permet de pratiquer les <b>gestes élémentaires de secourisme</b> en attendant l'arrivée des secours organisés. Le PSC1 est demandé dans de nombreuses professions.</p> <p>Après participation de La Mutuelle Familiale, le coût de cette formation complète est de <b>30€</b> pour ses adhérents.</p>  |    |
| <p><b>PARIS</b><br/>Samedi<br/><b>17/11/2018</b> et<br/>de 9h à 19h</p>  | <p><b>Formation PSC1</b></p>   | <p>La formation Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC1), animée par des <b>formateurs de la Croix-Rouge Française</b>, permet de pratiquer les <b>gestes élémentaires de secourisme</b> en attendant l'arrivée des secours organisés. Le PSC1 est demandé dans de nombreuses professions.</p> <p>Après participation de La Mutuelle Familiale, le coût de cette formation complète est de <b>30€</b> pour ses adhérents.</p>  |   |
| <p><b>ARGENTEUIL</b><br/>Les mardis<br/>du <b>20/11/2018</b><br/>au <b>18/12/2018</b><br/>de 14h à 16h30</p>   | <p><b>Atelier ALIMENTATION saine pour des seniors en forme</b></p>     | <p>Vous souhaitez vous <b>informer et échanger sur le contenu de votre assiette</b> et des besoins spécifiques en fonction de votre âge ? Une fois par semaine, pendant 5 semaines, venez-vous informer, échanger avec une <b>diététicienne</b> dans une ambiance chaleureuse et conviviale. <b>Au menu des séances</b> : équilibre alimentaire, recommandations nutritionnelles pour les seniors, lecture des étiquettes, les sens au service du goût, bilan et dégustation.</p>   |  |
| <p><b>PARIS</b><br/>Samedi<br/><b>24/11/2018</b><br/>de 10h à 12h15</p>  | <p><b>Conférence-débat « Avant 3 ans, maîtrisons les écrans »</b></p>  | <p>Les écrans entrent dans la vie des enfants de plus en plus précocement. Du fait de leur grande diversité et de la <b>multiplicité de leurs usages</b>, les écrans peuvent tout autant <b>accompagner</b> le développement que <b>perturber</b> la bonne santé des tout-petits. <b>L'entourage de l'enfant a un rôle important à jouer</b> dans cet apprentissage mais il peut être désemparé face à ces nouveaux savoirs et il n'est pas toujours facile de trouver une juste limite. Face à ce constat, quels sont les avantages et les risques des écrans chez les moins de 3 ans ? Venez échanger lors d'une conférence-débat organisée par la Mutualité Française Ile-de-France.</p> |  |
| <p><b>PARIS</b><br/>Samedi<br/><b>24/11/2018</b><br/>de 13h à 18h</p>  | <p><b>Initiation 1ers SECOURS Enfants et Nourrissons</b></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. Une <b>séance d'initiation</b> de 5 heures pour apprendre <b>les gestes qui sauvent les enfants et les nourrissons</b>. Cette formation est animée par des <b>formateurs de la Croix-Rouge Française</b>.</p>  |  |

Dernière Mise à Jour : 24/07/2018



## Programme Prévention Ile-de-France Dpts 75 – 92 – 95 2ème semestre 2018

| SUR INSCRIPTION * Tous nos ateliers et conférences sont OFFERTS à nos adhérents (sauf participation pour PSC1) |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <b>PARIS</b><br>Jeudi<br>29/11/2018<br>de 14h à 16h30  | <b>Séance d'information "SEL &amp; Santé"</b><br>           | Le sel est utile à notre santé, mais l'excès de sodium est délétère. Il se cache partout, même dans les produits ... sucrés ! Cet atelier animé par une diététicienne vous aidera à <b>comprendre l'impact du sel sur votre santé</b> , à <b>repérer les aliments riches en sel</b> et à <b>limiter votre consommation en découvrant d'autres alternatives</b> qui ont du goût !   |    |
| <b>PARIS</b><br>Les jeudis<br>06/12/2018<br>et 13/12/2018<br>de 14h à 16h30                                    | <b>Ma MAISON Ma Santé</b><br>                               | <b>Séance 1 : Produits d'entretien &amp; mon air intérieur</b><br><b>Séance 2 : Produits d'hygiène et de beauté, inoffensifs ?</b><br>Ces 2 séances vous aideront à identifier et réduire les polluants intérieurs, choisir les alternatives plus saines, en fabriquant par exemple un <b>échantillon de produit ménager naturel</b> et un <b>cosmétique naturel</b> !   |    |
| <b>PARIS</b><br>Samedi<br>08/12/2018<br>de 13h à 18h   | <b>Initiation 1ers SECOURS Enfants et Nourrissons</b><br>   | 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. Une <b>séance d'initiation</b> de 5 heures pour apprendre <b>les gestes qui sauvent les enfants et les nourrissons</b> . Cette formation est animée par des <b>formateurs de la Croix-Rouge Française</b> .  |    |
| <b>MEAUX</b><br>Lundi<br>10/12/2018<br>de 14h à 16h30  | <b>Atelier "Ma MAISON Ma Santé" PRODUITS MENAGERS</b><br> | <b>Les produits d'entretien et mon air intérieur font-ils bon ménage ?</b><br>Identifier et réduire les polluants intérieurs, choisir les alternatives plus saines, c'est le meilleur cadeau que vous puissiez faire à vos proches, et notamment à vos enfants et petits-enfants. Cet atelier de 2h30 vous aidera à <b>faire le tri dans votre placard</b> et permettra de vous exprimer, de partager et de <b>fabriquer vous-même un échantillon de produit ménager naturel</b> ! |  |
| <b>MONTREUIL</b><br>Les mardis<br>11/12/2018<br>et le<br>18/12/2018*<br>de 10h à 12h30                         | <b>Mieux préserver son DOS</b><br>                        | Lumbago, torticolis, hernie discale, sciatique, ... 8 français sur 10 ont mal au dos. Des gestes simples peuvent nous préserver de ces maux ou les soulager un peu quand nous en souffrons. <b>2 séances</b> en petit groupe, animées par une animatrice sportive vous permettront de <b>mieux appréhender les postures du quotidien</b> et de vous initier à la <b>pratique d'exercices simples pour renforcer votre dos</b> .<br><i>*La deuxième séance aura lieu à Paris.</i>   |  |
| <b>PARIS</b><br>Mercredi<br>12/12/2018<br>de 13h30 à 18h30   | <b>Sensibilisation Hygiène Bucco-Dentaire</b><br>         | La santé bucco-dentaire est un facteur majeur de qualité de vie. Il est donc important d' <b>aider les enfants dès le plus jeune âge à prendre les bonnes habitudes pour préserver leurs dents</b> . Seuls ou en petit groupe, les enfants (2 à 6 ans) seront notamment invités à se laver les dents pour apprendre la bonne méthode ou encore à échanger sur les bonnes pratiques alimentaires.   |  |

Dernière Mise à Jour : 24/07/2018



**Pour plus d'informations et inscriptions : Kelly BHAGLOU**  
[prevention@mutuelle-familiale.fr](mailto:prevention@mutuelle-familiale.fr) - 01.55.33.40.18  
 ou [www.mutuelle-familiale.fr](http://www.mutuelle-familiale.fr) / rubrique Prévention  
 ou [mapreventionsante.fr](http://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](http://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.

