

Programme des ateliers de Prévention en Seine-et-Marne (77) 2ème semestre 2018

* Personne à contacter pour vos demandes d'informations et d'inscriptions. ATTENTION - Certains ateliers sont réservés aux habitants de la ville dans laquelle ils sont organisés.		
<p>Réunion d'information Atelier EQUILIBRE EN MOUVEMENT</p> <p>AUBEPIERRE Lundi 03/09/2018 Inscription obligatoire * Mr THIEBLOT au 06.84.02.01.86 ou par mail thieblot.remy@gmail.com</p>	<p>Exercer son équilibre pour éviter les chutes.</p>  <p>Venez participer dans une ambiance conviviale à des exercices ludiques (échauffements, parcours adaptés, gestes et postures...) et bénéficier de conseils personnalisés pour améliorer son équilibre, diminuer l'impact physique, renforcer sa musculature et adopter les bons gestes au quotidien.</p> <p>Animés par des animateurs professionnels et experts en gymnastique adaptée. Ces 12 rencontres auront lieu du 10 septembre au 10 décembre 2018.</p>	
<p>Atelier BIEN VIEILLIR</p> <p>LOGNES Jeudi 06/09/2018 au 18/10/2018 Inscription obligatoire * Mme VOLDERS au 06.50.21.47.40 ou par mail volders.caroline@mairie-lognes.fr</p>	<p>Tout savoir pour préserver son capital santé et être acteur de son bien-être.</p>  <p>Les ateliers du bien vieillir sont ouverts aux retraités qui souhaitent préserver leur capital santé, l'appétit, le sommeil, leur forme physique et intellectuelle.</p> <p>Le programme se décline en 7 ateliers de 3 heures, du 6 septembre au 18 octobre 2018.</p>	
<p>Réunion d'information Atelier MEMOIRE</p> <p>MAINCY Jeudi 06/09/2018 Inscription obligatoire * Secrétariat au 01.60.68.56.80 ou par mail secretairegeneralmaincy@orange.fr</p>	<p>Entretenir et stimuler sa mémoire au quotidien.</p>  <p>En vieillissant, nombre de personnes se plaignent de « trous de mémoire ». Dans la majorité des cas, il s'agit seulement d'un manque d'attention ou de stimulation. Venez participer du 13 septembre au 13 décembre 2018 aux 11 séances de 2h, durant lesquelles l'animateur met en place des exercices ludiques destinés à mobiliser la mémoire, à renforcer les repères chronologiques et spatiaux et à stimuler la curiosité.</p>	
<p>Réunion d'information Atelier BIEN VIEILLIR</p> <p>MEAUX Vendredi 07/09/2018</p> <p>Atelier réservé aux habitants de Meaux</p> <p>Inscription obligatoire * Mme VAILLANT au 01.64.33.97.52 ou par mail delphine.vaillant@saiem-de-meaux.fr</p>	<p>Favoriser la qualité de vie des jeunes retraités en leur donnant les clés du bien vieillir.</p>  <p>Les ateliers du bien vieillir sont ouverts aux retraités qui souhaitent préserver leur capital santé, l'appétit, le sommeil, leur forme physique et intellectuelle.</p> <p>Les ateliers de 3 heures se dérouleront du 21 septembre au 2 novembre 2018.</p>	

Dernière Mise à Jour : 28/08/2018

Programme des ateliers de Prévention en Seine-et-Marne (77) 2ème semestre 2018







<p>* Personne à contacter pour vos demandes d'informations et d'inscriptions. ATTENTION - Certains ateliers sont réservés aux habitants de la ville dans laquelle ils sont organisés.</p>		
<p>Atelier EQUILIBRE EN MOUVEMENT</p> <p>LE CHATELET-EN-BRIE Les lundis du 10/09/2018 au 10/12/2018</p> <p>Inscription obligatoire * Mr Anthony BRITO au 07.81.10.89.22 ou par mail anthony.brito.ceb@gmail.com</p>	<p>Exercer son équilibre pour éviter les chutes.</p>  <p>Venez participer dans une ambiance conviviale à des exercices ludiques (échauffements, parcours adaptés, gestes et postures...) et bénéficier de conseils personnalisés pour améliorer son équilibre, diminuer l'impact physique, renforcer sa musculature et adopter les bons gestes au quotidien.</p> <p>Animés par des animateurs professionnels et experts en gymnastique adaptée. Ces 12 rencontres auront lieu du 10 septembre au 10 décembre 2018.</p>	
<p>Réunion d'information Atelier MEMOIRE</p> <p>BRAY-SUR-SEINE Mercredi 12/09/2018</p> <p>Inscription obligatoire * Mme BANASIAK au 01.60.67.11.29 ou par mail rpa.bray@orange.fr</p>	<p>Entretenir et stimuler sa mémoire au quotidien.</p>  <p>En vieillissant, nombre de personnes se plaignent de « trous de mémoire ». Dans la majorité des cas, il s'agit seulement d'un manque d'attention ou de stimulation. Venez participer du 19 septembre au 12 décembre 2018 aux 11 séances de 2h, durant lesquelles l'animateur met en place des exercices ludiques destinés à mobiliser la mémoire, à renforcer les repères chronologiques et spatiaux et à stimuler la curiosité.</p>	
<p>Réunion d'information Atelier BIEN CHEZ SOI</p> <p>POMMEUSE Jeudi 13/09/2018</p> <p>Conférence ouverte à tous, mais habitants de Pommeuse prioritaires pour l'atelier</p> <p>Inscription obligatoire * Mme MARLIAC ou Mme HOMMERY au 01.64.75.69.56 ou par mail ccas@pommeuse.org</p>	<p>Aménager son chez soi et le rendre sûr, facile à vivre et économe.</p>  <p>Il existe des solutions simples et faciles à mettre en œuvre pour éviter les chutes à domicile qui sont l'une des principales causes d'accidents domestiques chez les plus de 60 ans. Ateliers du 4 octobre au 15 novembre 2018.</p>	
<p>Atelier MEMOIRE</p> <p>ROISSY-EN-BRIE du 17/09/2018 au 18/12/2018</p> <p>Habitants de Roissy-en-Brie prioritaires pour l'inscription à l'atelier</p> <p>Inscription obligatoire * Mme LEDEZ au 01.60.29.43.86 ou par mail v.ledez@roissyenbrie77.fr</p>	<p>Entretenir et stimuler sa mémoire au quotidien.</p>  <p>En vieillissant, nombre de personnes se plaignent de « trous de mémoire ». Dans la majorité des cas, il s'agit seulement d'un manque d'attention ou de stimulation. Venez participer du 17 septembre au 18 décembre 2018 aux 11 séances de 2h, durant lesquelles l'animateur met en place des exercices ludiques destinés à mobiliser la mémoire, à renforcer les repères chronologiques et spatiaux et à stimuler la curiosité.</p>	

Dernière Mise à Jour : 28/08/2018

Programme des ateliers de Prévention en Seine-et-Marne (77) 2ème semestre 2018

* Personne à contacter pour vos demandes d'informations et d'inscriptions.

ATTENTION - Certains ateliers sont réservés aux habitants de la ville dans laquelle ils sont organisés.

<p>Réunion d'information Atelier BIEN CHEZ SOI</p> <p>SERVON Mardi 18/09/2018 Inscription obligatoire * M. VENDOMELE au 01.45.11.74.76 ou par mail mathieu.vendomele@groupevalophis.fr</p>	<p>Aménager son chez soi et le rendre sûr, facile à vivre et économe.</p>  <p>Il existe des solutions simples et faciles à mettre en œuvre pour éviter les chutes à domicile qui sont l'une des principales causes d'accidents domestiques chez les plus de 60 ans. Ateliers du 4 octobre au 15 novembre 2018.</p>	
<p>Réunion d'information Atelier EQUILIBRE EN MOUVEMENT</p> <p>MOISSY-CRAMAYEL Mardi 18/09/2018 Inscription obligatoire * Mr VENDOMELE au 01.45.11.74.76 ou par mail mathieu.vendomele@groupevalophis.fr</p>	<p>Exercer son équilibre pour éviter les chutes.</p>  <p>Venez participer dans une ambiance conviviale à des exercices ludiques (échauffements, parcours adaptés, gestes et postures...) et bénéficier de conseils personnalisés pour améliorer son équilibre, diminuer l'impact physique, renforcer sa musculature et adopter les bons gestes au quotidien. Animés par des animateurs professionnels et experts en gymnastique adaptée. Ces 12 rencontres auront lieu du 25 septembre au 18 décembre 2018.</p>	
<p>Colloque Santé environnementale et maladies chroniques : coût de l'action, coût de l'inaction</p> <p>PARIS Vendredi 21/09/2018 de 9h à 13h Inscription obligatoire * Kelly BHAGLOU au 01.55.33.40.18 ou par mail prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<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>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 (objectif de l'Organisation Mondiale de la Santé). Des spécialistes interviendront lors de ce colloque. N'hésitez pas à venir y participer.</p>	

Dernière Mise à Jour : 28/08/2018

Programme des ateliers de Prévention en Seine-et-Marne (77) 2ème semestre 2018






* Personne à contacter pour vos demandes d'informations et d'inscriptions.

ATTENTION - Certains ateliers sont réservés aux habitants de la ville dans laquelle ils sont organisés.

<p>Conférence ECO-ORGASME</p> <p>PARIS Vendredi 28/09/2018 en soirée</p> <p>Inscription obligatoire * Kelly BHAGLOU au 01.55.33.40.18 ou par mail prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>La Mutuelle Familiale et le mouvement Générations cobayes propose une conférence - théâtre unique et décalée qui aborde l'impact de l'environnement sur notre santé (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 manière très participative, avec des quizz, des démos, des objets et surtout une bonne dose d'humour pour aborder ces sujets de façon sereine.</p> 	
<p>Réunion d'information Atelier MEMOIRE</p> <p>SAVIGNY-LE-TEMPLE Lundi 08/10/2018</p> <p>Conférence ouverte à tous, mais habitants de Savigny-le-Temple prioritaires pour l'atelier</p> <p>Inscription obligatoire * Mme STEONE au 01.64.10.51.90 ou par mail laetitia.steone@gmail.com</p>	<p>Entretenir et stimuler sa mémoire au quotidien.</p> <p>En vieillissant, nombre de personnes se plaignent de « trous de mémoire ». Dans la majorité des cas, il s'agit seulement d'un manque d'attention ou de stimulation. Venez participer du 15 octobre au 17 décembre 2018 aux 11 séances de 2h, durant lesquelles l'animateur met en place des exercices ludiques destinés à mobiliser la mémoire, à renforcer les repères chronologiques et spatiaux et à stimuler la curiosité.</p>  	
<p>Réunion d'information Atelier BIEN CHEZ SOI</p> <p>VAUX-LE-PENIL Vendredi 05/10/2018</p> <p>Conférence ouverte à tous, mais habitants de Savigny-le-Temple prioritaires pour l'atelier</p> <p>Inscription obligatoire * Service social au 01.64.71.51.19 ou par mail social.et.logement@mairie-vaulx-le-penil.fr</p>	<p>Aménager son chez soi et le rendre sûr, facile à vivre et économe.</p> <p>Il existe des solutions simples et faciles à mettre en œuvre pour éviter les chutes à domicile qui sont l'une des principales causes d'accidents domestiques chez les plus de 60 ans. Ateliers du 15 novembre au 13 décembre 2018.</p>  	

Dernière Mise à Jour : 28/08/2018

Programme des ateliers de Prévention en Seine-et-Marne (77) 2ème semestre 2018

<p>* Personne à contacter pour vos demandes d'informations et d'inscriptions. ATTENTION - Certains ateliers sont réservés aux habitants de la ville dans laquelle ils sont organisés.</p>		
<p>Conférence « La vue après 45 ans »</p> <p>PARIS Lundi 15/10/2018 de 14h à 15h30</p> <p>Inscription obligatoire * Kelly BHAGLOU au 01.55.33.40.18 ou par mail prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Dans le cadre de la journée mondiale de la vision, La Mutuelle Familiale vous propose une réunion d'information « L'œil après 45 ans ».</p> <p>Après quelques rappels anatomiques, une orthoptiste fera le point sur les différentes pathologies (glaucome, rétinopathies, DMLA, ...), les moyens de les dépister et vous expliquera les règles d'une bonne « hygiène » visuelle.</p> 	
<p>Atelier BIEN VIEILLIR</p> <p>LOGNES du 08/11/2018 au 20/12/2018</p> <p>Inscription obligatoire * Mme VOLDERS au 06.50.21.47.40 ou par mail volders.caroline@mairie-lognes.fr</p>	<p>Favoriser la qualité de vie des jeunes retraités en leur donnant les clés du bien vieillir.</p> <p>Les ateliers du bien vieillir sont ouverts aux retraités qui souhaitent préserver leur capital santé, l'appétit, le sommeil, leur forme physique et intellectuelle.</p> <p>Le programme se décline en 7 ateliers de 3 heures, du 8 novembre au 20 décembre 2018.</p> 	
<p>Conférence-débat « Avant 3 ans, maîtrisons les écrans »</p> <p>PARIS Samedi 24/11/2018 de 10h à 12h15</p> <p>Inscription obligatoire * Kelly BHAGLOU au 01.55.33.40.18 ou par mail prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Les écrans entrent dans la vie des enfants de plus en plus précocement. Du fait de leur grande diversité et de la multiplicité de leurs usages, les écrans peuvent tout autant accompagner le développement que perturber la bonne santé des tout-petits.</p> <p>L'entourage de l'enfant a un rôle important à jouer 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. Venez échanger lors d'une conférence-débat organisée par la Mutualité Française Ile-de-France.</p> 	
<p>Atelier "Ma MAISON Ma Santé" PRODUITS MENAGERS</p> <p>MEAUX le 10/12/2018 de 14h à 16h30</p> <p>Inscription obligatoire * Kelly BHAGLOU au 01.55.33.40.18 ou par mail prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Les produits d'entretien et mon air intérieur font-ils bon ménage ?</p> <p>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 faire le tri dans votre placard et permettra de vous exprimer, de partager et de fabriquer vous-même un échantillon de produit ménager naturel !</p> 	

Pour toute information complémentaire : Kelly BHAGLOU
prevention@mutuelle-familiale.fr - 01.55.33.40.18

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.

