






Programme des ateliers de Prévention Yvelines (78) 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 D-MARCHE</p> <p>MAREIL MARLY Mardi 11/09/2018 Inscription obligatoire * Mme QUEDEVILLE au 06.89.43.44.90 ou par mail cmontjoie@free.fr</p>	<p>La marche est une activité physique accessible à tous !</p>  <p>Marcher permet d'améliorer sa santé et de renforcer la prévention de certaines maladies. C'est aussi une excellente activité pour entretenir sa mémoire et préserver son capital osseux... L'objectif du programme est de vous accompagner pour augmenter votre nombre de pas au quotidien afin que vous profitiez pleinement des bienfaits de la marche à pied et améliorez ainsi votre qualité de vie.</p>	
<p>Réunion d'information Atelier BIEN VIEILLIR</p> <p>LA CELLE-SAINT-CLOUD Vendredi du 14/09/2018 Inscription obligatoire * Mme RINEAU au 01.39.18.40.27 ou par mail prineau@ville-lacellesaintcloud.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. Les ateliers de 3 heures se dérouleront du 21 septembre au 9 novembre 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. 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>	
<p>Conférence ECO-ORGASME</p> <p>PARIS Vendredi 28/09/2018 en soirée 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> 	

Dernière Mise à Jour : 29/08/2018

Programme des ateliers de Prévention Yvelines (78) 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 MEMOIRE</p> <p>FOLLAINVILLE Vendredi 05/10/2018 Inscription obligatoire * Mme LAVRANGE au 06.74.27.90.91 ou par mail delphine.lavrance@marianne-developpement.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 12 octobre au 21 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 MEMOIRE</p> <p>LA CELLE-SAINT-CLOUD Lundi 08/10/2018 Conférence ouverte à tous, mais habitants de La Celle-Saint-Cloud prioritaires pour l'atelier Inscription obligatoire * Madame HERVY au 01.30.08.10.70 ou par mail espace.andrejoly@ville-lacellesaintcloud.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 15 octobre 2018 au 21 janvier 2019 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 DANS SON ASSIETTE</p> <p>SARTROUVILLE Lundi du 15/10/2018 Atelier réservé aux habitants de Sartrouville Inscription obligatoire * CCAS au 01.30.86.85.30 ou par mail ccas@ville-sartrouville.fr</p>	<p>Conjuguer alimentation avec équilibre, santé, plaisir et porte-monnaie.</p>  <p>Bien manger rime avec santé et l'atelier « Bien dans son assiette » vous donne les clés pour adopter les bons réflexes tout en conciliant plaisir et santé. Décliné en 5 séances, animées par un professionnel, cet atelier a pour objectif de vous aider à mettre en pratique les conseils transmis sur l'alimentation tout en re-découvrant le plaisir, allié majeur du maintien d'une alimentation équilibrée !</p>	
<p>Conférence « La vue après 45 ans »</p> <p>PARIS Lundi 15/10/2018 de 14h à 15h30 Inscription obligatoire * Kelly BHAGLOU au 01.55.33.40.18 ou par mail prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Prévention Pour Tous</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 ». 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>	

Dernière Mise à Jour : 29/08/2018

Programme des ateliers de Prévention Yvelines (78) 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.

Conférence-débat « Avant 3 ans,
maîtrisons les écrans »

PARIS

Samedi

24/11/2018

de 10h à 12h15

Inscription obligatoire

* Kelly BHAGLOU

au 01.55.33.40.18

ou par mail

prevention@mutuelle-familiale.fr



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.

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.



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.

