










Programme des ateliers de Prévention Seine-Saint-Denis (93) 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>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</p> <p>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>	
<p>Journées TREMPLIN pour la RETRAITE</p> <p>ROSNY-sous-BOIS les 25/09/2018 1^{er} et 8/10/2018 de 9h30 à 17h</p> <p>Inscription obligatoire * Laurence DOBENESQUE au 01.55.07.57.83 ou par mail ldobenesque@mutualite-idf.fr</p>	 <p>Favoriser la qualité de vie des jeunes retraités en leur donnant les clés du bien vieillir.</p> <p>Pour faire de sa retraite une nouvelle étape riche de projets. Ce stage de 3 jours permet aux jeunes retraités depuis 6 mois à 1 an de réfléchir pour organiser au mieux ce temps bien mérité : prendre soin de soi, renouveler ses activités, aller à la rencontre des autres ...</p>	
<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 quiz, des démos, des objets et surtout une bonne dose d'humour pour aborder ces sujets de façon sereine.</p> 	
<p>Ateliers MANGEZ ! BOUGEZ ! RELAXEZ !</p> <p>SEVRAN du 9/10/2018 au 28/11/2018 de 14h à 16h30</p> <p>Habitants de Sevrans prioritaires pour l'inscription à l'atelier</p> <p>Inscription obligatoire * au 01.41.52.47.50</p>	 <p>Dans le cadre de la semaine nationale des seniors, la Mutuelle Française Ile-de-France et la Ville de Sevrans vous propose de vous inscrire aux ateliers santé « Mangez ! Bougez ! Relaxez ! » et d'échanger avec une diététicienne, un éducateur sportif et une sophrologue. Au programme : 6 séances pour parler alimentation, découvrir une activité physique douce, une balade santé, un atelier de relaxation.</p>	

Dernière Mise à Jour : 29/08/2018

Programme des ateliers de Prévention Seine-Saint-Denis (93) 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>Réunion d'information Atelier MEMOIRE</p> <p>SEVRAN Vendredi 12/10/2018</p> <p>Conférence ouverte à tous, mais habitants de Pommeuse prioritaires pour l'atelier</p> <p>Inscription obligatoire * Service Seniors au 01.41.52.47.66 ou par mail grp_sevran_seniors@sevrangrandparis.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.</p> <p>Venez participer du 16 octobre 2018 au 22 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>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>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 Mutuelle Française Ile-de-France.</p>	
<p>Mieux préserver son DOS</p> <p>MONTREUIL Les mardis 11/12/2018 et le 18/12/2018* de 10h à 12h30</p> <p>*La deuxième séance aura lieu à Paris.</p> <p>Inscription obligatoire * Kelly BHAGLOU au 01.55.33.40.18 ou par mail prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Lumbago, torticolis, hernie discale, sciatique, ... 8 français sur 10 ont mal au dos.</p>  <p>Des gestes simples peuvent nous préserver de ces maux ou les soulager un peu quand nous en souffrons. 2 séances en petit groupe, animées par une animatrice sportive vous permettront de mieux appréhender les postures du quotidien et de vous initier à la pratique d'exercices simples pour renforcer votre dos.</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.

