

## Programme des ateliers de Prévention Val de Marne (94) 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>VILLENEUVE-SAINT-GEORGES</p> <p>Lundi 10/09/2018</p> <p>Inscription obligatoire * Mme ARTIGAS au 01.43.86.39.39 ou par mail <a href="mailto:senior@villeneuve-saint-georges.fr">senior@villeneuve-saint-georges.fr</a></p>	<p><b>La marche est une activité physique accessible à tous !</b></p> <p> <b>Marcher</b> 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...</p> <p>L'objectif du programme est de vous accompagner pour <b>augmenter votre nombre de pas au quotidien</b> afin que vous profitiez pleinement des bienfaits de la marche à pied et améliorez ainsi votre qualité de vie. Il se déroulera du 17 septembre au 22 octobre.</p>	
<p>Réunion d'information Atelier D-MARCHE</p> <p>THIAIS</p> <p>Mardi 11/09/2018</p> <p>Conférence ouverte à tous, mais habitants de Thiais prioritaires pour l'atelier</p> <p>Inscription obligatoire * Mme LAZIC au 01.48.92.42.85 ou par mail <a href="mailto:ad.ccas@ville-thiais.com">ad.ccas@ville-thiais.com</a></p>	<p><b>La marche est une activité physique accessible à tous !</b></p> <p> <b>Marcher</b> 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...</p> <p>L'objectif du programme est de vous accompagner pour <b>augmenter votre nombre de pas au quotidien</b> afin que vous profitiez pleinement des bienfaits de la marche à pied et améliorez ainsi votre qualité de vie. Il se déroulera du 25 septembre au 4 décembre.</p>	
<p>Réunion d'information Atelier BIEN CHEZ SOI</p> <p>ORLY</p> <p>Jeudi 13/09/2018</p> <p>Inscription obligatoire * M. DEVELAY au 01.56.77.13.26</p>	<p><b>Aménager son chez soi et le rendre sûr, facile à vivre et économe.</b></p> <p> Il existe <b>des solutions simples et faciles à mettre en œuvre pour éviter les chutes à domicile</b> qui sont l'une des principales causes d'accidents domestiques chez les plus de 60 ans. Ateliers du 27 septembre au 15 novembre 2018.</p>	
<p>Réunion d'information Atelier BIEN DANS SON ASSIETTE</p> <p>VALENTON</p> <p>Vendredi du 14/09/2018</p> <p>Conférence ouverte à tous, mais adhérents du centre social prioritaires pour l'atelier</p> <p>Inscription obligatoire * Mme MESDOUZE au 01.43.86.83.26 ou par mail <a href="mailto:coordo.lutece@orange.fr">coordo.lutece@orange.fr</a></p>	<p><b>Conjuguer alimentation avec équilibre, santé, plaisir et porte-monnaie.</b></p> <p> Bien manger rime avec santé et l'atelier « Bien dans son assiette » vous donne les clés pour adopter <b>les bons réflexes tout en conciliant plaisir et santé.</b></p> <p>Décliné en <b>5 séances</b> du 21 septembre au 19 octobre, 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>	

Dernière Mise à Jour : 29/08/2018

## Programme des ateliers de Prévention Val de Marne (94) 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 <b>EQUILIBRE EN MOUVEMENT</b></p> <p><b>CHOISY-LE-ROI</b> Jeudi 20/09/2018</p> <p>Atelier réservé aux habitants de Choisy-le-Roi</p> <p>Inscription obligatoire * au 01.85.33.48.00</p>	<p><b>Exercer son équilibre pour éviter les chutes.</b></p> <p>Venez participer dans une ambiance conviviale à <b>des exercices ludiques (échauffements, parcours adaptés, gestes et postures...)</b> et <b>bénéficier de conseils personnalisés</b> pour améliorer son équilibre, diminuer l'impact physique, renforcer sa musculature et <b>adopter les bons gestes au quotidien.</b></p> <p>Animés par des animateurs professionnels et experts en gymnastique adaptée. Ces <b>12 rencontres</b> auront lieu du 27 septembre au 20 décembre 2018.</p>	
<p>Réunion d'information Atelier <b>MEMOIRE</b></p> <p><b>VITRY-SUR-SEINE</b> Jeudi 20/09/2018</p> <p>Inscription obligatoire * M. LE TOUZE au 01.43.97.74.24 ou par mail <a href="mailto:clement.le-touze@groupevalophis.fr">clement.le-touze@groupevalophis.fr</a></p>	<p><b>Entretenir et stimuler sa mémoire au quotidien.</b></p> <p>En vieillissant, nombre de personnes se plaignent de « trous de mémoire ». Dans la majorité des cas, il s'agit seulement d'un <b>manque d'attention ou de stimulation.</b> Venez participer du 4 octobre au 20 décembre 2018 aux <b>11 séances</b> de 2h, durant lesquelles l'animateur met en place <b>des exercices ludiques destinés à mobiliser la mémoire, à renforcer les repères chronologiques et spatiaux et à stimuler la curiosité.</b></p>	
<p><b>Colloque Santé environnementale et maladies chroniques : coût de l'action, coût de l'inaction</b></p> <p><b>PARIS</b> Vendredi 21/09/2018 de 9h à 13h</p> <p>Inscription obligatoire * Kelly BHAGLOU au 01.55.33.40.18 ou par mail <a href="mailto:prevention@mutuelle-familiale.fr">prevention@mutuelle-familiale.fr</a></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><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 (objectif de l'Organisation Mondiale de la Santé).</b> Des spécialistes interviendront lors de ce colloque. N'hésitez pas à venir y participer.</p>	
<p><b>Conférence ECO-ORGASME</b></p> <p><b>PARIS</b> Vendredi 28/09/2018 en soirée</p> <p>Inscription obligatoire * Kelly BHAGLOU au 01.55.33.40.18 ou par mail <a href="mailto:prevention@mutuelle-familiale.fr">prevention@mutuelle-familiale.fr</a></p>	<p><b>La Mutuelle Familiale et le mouvement Générations 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>	

Dernière Mise à Jour : 29/08/2018

## Programme des ateliers de Prévention Val de Marne (94) 2ème semestre 2018

* Personne à contacter pour vos demandes d'informations et d'inscriptions. <b>ATTENTION</b> - Certains ateliers sont réservés aux habitants de la ville dans laquelle ils sont organisés.		
<p>Réunion d'information Atelier BIEN CHEZ SOI</p> <p><b>MANDRES LES ROSES</b> <b>Mardi</b> <b>09/10/2018</b></p> <p>Conférence ouverte à tous, mais habitants de Mandres les Roses prioritaires pour l'atelier</p> <p>Inscription obligatoire * Mme LAZZAROTTO au 01.45.98.78.86 ou par mail <a href="mailto:ccas@ville-mandres-les-roses.fr">ccas@ville-mandres-les-roses.fr</a></p>	<p><b>Aménager son chez soi et le rendre sûr, facile à vivre et économe.</b></p>  <p>Il existe <b>des solutions simples et faciles à mettre en œuvre pour éviter les chutes à domicile</b> qui sont l'une des principales causes d'accidents domestiques chez les plus de 60 ans. Ateliers du 6 novembre au 4 décembre 2018.</p>	
<p>Conférence « La vue après 45 ans »</p> <p><b>PARIS</b> <b>Lundi</b> <b>15/10/2018</b> <b>de 14h à 15h30</b></p> <p>Inscription obligatoire * Kelly BHAGLOU au 01.55.33.40.18 ou par mail <a href="mailto:prevention@mutuelle-familiale.fr">prevention@mutuelle-familiale.fr</a></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> ».</p>  <p>Après quelques rappels anatomiques, <b>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.</b></p>	
<p>Conférence-débat « Avant 3 ans, maîtrisons les écrans »</p> <p><b>PARIS</b> <b>Samedi</b> <b>24/11/2018</b> <b>de 10h à 12h15</b></p> <p>Inscription obligatoire * Kelly BHAGLOU au 01.55.33.40.18 ou par mail <a href="mailto:prevention@mutuelle-familiale.fr">prevention@mutuelle-familiale.fr</a></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.</p>  <p><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. Venez échanger lors d'une conférence-débat organisée par la Mutualité Française Ile-de-France.</p>	

Dernière Mise à Jour : 29/08/2018



**Pour toute information complémentaire : Kelly BHAGLOU**  
**[prevention@mutuelle-familiale.fr](mailto: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](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.

