

Programme Prévention SUD PACA 2ème semestre 2018

* SUR INSCRIPTION *		
<p>Atelier Mémoire MARSEILLE (13) 13^{ème} arr : 10/09 au 19/11/18 de 9h30 à 11h30 15^{ème} arr : 04/10 au 13/12/18 de 17h à 19h Renseignement * Mme GIORDANENGO au 04 13 10 80 70 ou par mail marine.giordanengo@sudmutualite.fr</p>	<p>Les ateliers mémoire sont mis en place en faveur des personnes de plus de 60 ans afin de les aider à comprendre le fonctionnement de la mémoire, acquérir des techniques de mémorisation, dédramatiser les oublis qui n'ont aucun caractère pathologique de type maladie d'Alzheimer et retrouver confiance en soi.</p> 	
<p>Journée Repérage Santé Seniors ARGENTIERE LA BESSEE (05) 18/09/2018 de 9h30 à 16h Renseignement * Mme RUIZ au 04 92 52 58 93 ou par mail preventionsante05@pacamutualite.fr</p>	<p>Cette journée permet de rencontrer des professionnels de la santé afin de réaliser des actions de dépistages et de prévention : optique, dentaire, diabète, forme, auditif, mémoire, tension artérielle, information sur les cancers, sur gestes et postures, et système de santé.</p> 	
<p>Atelier Equilibre MARSEILLE (13) 13^{ème} arr : 20/09 au 20/12/18 de 9h à 10h 15^{ème} arr : 04/10 au 24/01/19 de 10h à 11h 16^{ème} arr : 01/10 au 14/01/19 de 10h à 11h Inscription obligatoire * Mme GIORDANENGO au 04 13 10 80 70 ou par mail marine.giordanengo@sudmutualite.fr</p>	<p>12 séances d'une heure réparties sur 3 mois de renforcement musculaire et de prévention des chutes animées par un éducateur sportif. Les ateliers "équilibre" sont gratuits et ouverts aux personnes âgées de plus de 55 ans et qui ne font aucune activité physique.</p> 	
<p>Journée Sportez-vous bien ! VEYNES (05) 22/09/2018 de 10h à 16h Inscription obligatoire * Mme RUIZ au 04 92 52 58 93 ou par mail preventionsante05@pacamutualite.fr</p>	<p>Journée de découverte du sport santé et de l'activité physique dans le Veynois, pour tous. Stands de prévention, animations de clubs et associations sportives locales.</p> 	
<p>Journée Sport Dating ! LA GARDE (83) 25/09/2018 de 10h à 17h30 Renseignement * Mme COLIN au 04 94 91 95 95 ou par mail chrystelle.colin@pacamutualite.fr</p>	<p>Cette journée s'adresse à tous ceux qui souhaitent se lancer ou reprendre une activité physique ou sportive. Elle se déroulera au complexe sportif Guy Moquet à La Garde. Tous les ateliers seront encadrés par des éducateurs sportifs ou des professionnels de la prévention santé.</p> 	
<p>Journée Repérage Santé Seniors SANARY SUR MER (83) 27/09/2018 de 9h30 à 12h -13h30 à 16h30 Inscription obligatoire * Mr AMIC au 04 94 91 95 97 ou par mail cyril.amic@sudmutualite.fr</p>	<p>Cette journée permet de rencontrer des professionnels de la santé afin de réaliser des actions de dépistages et de prévention : optique, dentaire, diabète, forme, auditif, mémoire, tension artérielle, information sur les cancers, sur gestes et postures, et système de santé.</p> 	

Dernière Mise à jour : 30/08/2018

Programme Prévention SUD PACA 2ème semestre 2018

* SUR INSCRIPTION *		
<p style="text-align: center;">Atelier Mémoire SAINTE TULLE (04)</p> <p>28/09 au 30/11/2018 à 9h30 à 11h30</p> <p>Inscription obligatoire * Mme VINATIER au 04 92 31 67 00 ou par mail martine.vinatier@pacamutualite.fr</p>	<p>Les ateliers mémoire sont mis en place en faveur des personnes de plus de 60 ans afin de les aider à comprendre le fonctionnement de la mémoire, acquérir des techniques de mémorisation, dédramatiser les oublis qui n'ont aucun caractère pathologique de type maladie d'Alzheimer et retrouver confiance en soi.</p> 	
<p style="text-align: center;">Journée Découverte Sport ORCIERES (05)</p> <p>29/09/2018 de 10h à 16h</p> <p>Inscription obligatoire * Mme RUIZ au 04 92 52 58 93 ou par mail preventionsante05@pacamutualite.fr</p>	<p>Journée de découverte du sport santé et de l'activité physique dans le Veynois, pour tous. Stands de prévention, animations de clubs et associations sportives locales.</p> 	
<p style="text-align: center;">Atelier Nutrition / Sport Seniors DIGNE (04)</p> <p>1/10 au 12/11/2018 de 15h45 à 17h45</p> <p>Inscription obligatoire * Mme VINATIER au 04 92 31 67 00 ou par mail martine.vinatier@pacamutualite.fr</p>	<p>6 séances sur la Nutrition & seniors de 2 heures 30 auprès d'un groupe de 15 personnes. Le contenu des séances s'appuie sur les recommandations du Plan National Nutrition Santé.</p> 	
<p style="text-align: center;">Atelier Nutrition SALIN DE GIRAUD (13)</p> <p>Du 1/10 au 19/11/2018 de 14h à 16h30</p> <p>Inscription obligatoire * Mme GIORDANENGO au 04 13 10 80 70 ou par mail marine.giordanengo@sudmutualite.fr</p>	<p>6 séances sur la Nutrition & seniors de 2 heures 30 auprès d'un groupe de 15 personnes. Le contenu des séances s'appuie sur les recommandations du Plan National Nutrition Santé.</p> 	
<p style="text-align: center;">Atelier Mémoire AIX-en-PROVENCE (13)</p> <p>du 2/10 au 11/12/18 de 14h à 16h</p> <p>Renseignement * Mme GIORDANENGO au 04 13 10 80 70 ou par mail marine.giordanengo@sudmutualite.fr</p>	<p>Les ateliers mémoire sont mis en place en faveur des personnes de plus de 60 ans afin de les aider à comprendre le fonctionnement de la mémoire, acquérir des techniques de mémorisation, dédramatiser les oublis qui n'ont aucun caractère pathologique de type maladie d'Alzheimer et retrouver confiance en soi.</p> 	
<p style="text-align: center;">Atelier Nutrition / Sport Seniors MANOSQUE (04)</p> <p>3/10 au 14/11/2018 de 14h à 16h30</p> <p>Inscription obligatoire * Mme VINATIER au 04 92 31 67 00 ou par mail martine.vinatier@pacamutualite.fr</p>	<p>6 séances sur la Nutrition & seniors de 2 heures 30 auprès d'un groupe de 15 personnes. Le contenu des séances s'appuie sur les recommandations du Plan National Nutrition Santé.</p> 	

Dernière Mise à jour : 30/08/2018

Programme Prévention SUD PACA 2ème semestre 2018

* SUR INSCRIPTION *		
<p style="text-align: center;">Atelier Equilibre AIX-en-PROVENCE (13) Du 4/10 au 20/12/2018 de 14h30 à 16h30</p> <p style="text-align: center;">Inscription obligatoire * Mme GIORDANENGO au 04 13 10 80 70 ou par mail marine.giordanengo@sudmutualite.fr</p>	<p>12 séances d'une heure réparties sur 3 mois de renforcement musculaire et de prévention des chutes animées par un éducateur sportif. Les ateliers "équilibre" sont gratuits et ouverts aux personnes âgées de plus de 55 ans et qui ne font aucune activité physique.</p> 	
<p style="text-align: center;">Atelier Nutrition / Sport Seniors ISTRES (13) 04/10 au 22/11/2018 de 14h à 16h30</p> <p style="text-align: center;">Inscription obligatoire * Mme GIORDANENGO au 04 13 10 80 70 ou par mail marine.giordanengo@sudmutualite.fr</p>	<p>6 séances sur la Nutrition & seniors de 2 heures 30 auprès d'un groupe de 15 personnes. Le contenu des séances s'appuie sur les recommandations du Plan National Nutrition Santé.</p> 	
<p style="text-align: center;">Atelier Nutrition AIX-en-PROVENCE (13) Du 8/10 au 26/11/2018 de 14h à 16h30</p> <p style="text-align: center;">Inscription obligatoire * Mme GIORDANENGO au 04 13 10 80 70 ou par mail marine.giordanengo@sudmutualite.fr</p>	<p>6 séances sur la Nutrition & seniors de 2 heures 30 auprès d'un groupe de 15 personnes. Le contenu des séances s'appuie sur les recommandations du Plan National Nutrition Santé.</p> 	
<p style="text-align: center;">Théâtre : « Médicament souvenir » PEYRUIS (04) 08/10/2018 de 14h à 17h</p> <p style="text-align: center;">Renseignement * Mme VINATIER au 04 92 31 67 00 ou par mail martine.vinatier@pacamutualite.fr</p>	<p>« Médicament Souvenir » vise à faire prendre conscience de l'importance « du bon usage du médicament » pour lutter contre une utilisation abusive et/ou détournée. Il illustre des situations vécues et anecdotiques qui permettent au public de formuler des messages précis sur des préoccupations de santé.</p> 	
<p style="text-align: center;">Forum Bien vieillir Une journée pour faire le point sur ma santé LE CANNET (06) 10/10/2018 de 10h à 17h</p> <p style="text-align: center;">Renseignement * Mr DESCHAUX BEAUME au 04 93 82 88 50 ou par mail henri.deschauxbeaume@sudmutualite.fr</p>	<p>Le forum bien vieillir dans ma ville / Check'Up Santé seniors, est une journée de repérage et de proximité durant laquelle sont proposés aux seniors, diverses consultations de prévention et de dépistages santé personnalisées. L'originalité de cette action est de proposer cela le même jour, dans un même lieu et avec des professionnels de la santé locaux.</p> 	
<p style="text-align: center;">Forum Bien vieillir Une journée pour faire le point sur ma santé VALBONNE (06) 11/10/2018 de 10h à 17h</p> <p style="text-align: center;">Renseignement * Mr DESCHAUX BEAUME au 04 93 82 88 50 ou par mail henri.deschauxbeaume@sudmutualite.fr</p>	<p>Le forum bien vieillir dans ma ville / Check'Up Santé seniors, est une journée de repérage et de proximité durant laquelle sont proposés aux seniors, diverses consultations de prévention et de dépistages santé personnalisées. L'originalité de cette action est de proposer cela le même jour, dans un même lieu et avec des professionnels de la santé locaux.</p> 	

Dernière Mise à jour : 30/08/2018

Programme Prévention SUD PACA 2ème semestre 2018

* SUR INSCRIPTION *		
<p>Réunion d'information - Equilibre et Prévention des chutes LES PENNES MIRABEAU (13) 12/10/2018 de 9h à 12h Inscription obligatoire * Mr BOUZON au 04 13 10 22 90 ou par mail fabrice.bouzon@sudmutualite.fr</p>	<p>Lors d'une journée "bleue" organisé par la Ville des Pennes Mirabeau: Stand d'information sur la prévention des chutes et inscription aux ateliers équilibre de la mutualité Française PACA dans la continuité de cette présentation.</p> 	
<p>«Représentation du médicament amer » LA GARDE (83) 16/10/2018 de 9h30 à 11h30 Inscription obligatoire * Mme COLIN au 04 94 91 95 05 ou par mail chrystelle.colin@sudmutualite.fr</p>	<p>Les 15 -25 ont tendance à utiliser le médicament de façon abusive ou à en détourner son usage.Ce spectacle vise à faire prendre conscience de l'importance « du bon usage du médicament » pour lutter contre une utilisation abusive et/ou détournée, notamment sur le mélange « médicament-alcool ».</p> 	
<p>« Conférence débat Santé » LA GARDE (83) 16/10/2018 8h à 12h et de 13h30 à 16h30 Inscription obligatoire * Mme COLIN au 04 94 91 95 05 ou par mail chrystelle.colin@sudmutualite.fr</p>	<p>Informers le grand public sur les thèmes de santé : conduites additives, gestes de 1ers secours, alimentation/nutrition, sécurité routière, risques auditifs, santé sexuelle, santé buccodentaire, accidents domestiques, estime de soi...</p> 	
<p>Journée Sécurité Routière : Vision MARSEILLE 12^{ème} (13) 18/10/2018 de 10h à 18h Renseignement * Mr BOUZON au 04 13 10 22 90 ou par mail fabrice.bouzon@sudmutualite.fr</p>	<p>Lors de la journée sécurité Routière des seniors au centre départemental Gérontologique, la Mutualité Française SUD en partenariat avec les opticiens Mutualiste proposera un bilan visuel aux participants.</p> 	
<p>Journée Nationale des Aidants NICE (06) 19/10/2018 de 10h à 17h Renseignement * Mr DESCHAUX BEAUME au 04 93 82 88 50 ou par mail henri.deschauxbeaume@sudmutualite.fr</p>	<p>Au travers de l'activité physique, les aidants pourront poser les questions relatives à leur posture et s'en saisir comme levier de leur bien-être quotidien. Cette manifestation se compose de stands, d'ateliers et de dépistage.</p> 	
<p>Forum Bien vieillir Une journée pour faire le point sur ma santé SAINT VALLIER DE THIEY (06) 29/10/2018 de 10h à 17h Renseignement * Mr DESCHAUX BEAUME au 04 93 82 88 50 ou par mail henri.deschauxbeaume@sudmutualite.fr</p>	<p>Le forum bien vieillir dans ma ville / Check'Up Santé seniors, est une journée de repérage et de proximité durant laquelle sont proposés aux seniors, diverses consultations de prévention et de dépistages santé personnalisées. L'originalité de cette action est de proposer cela le même jour, dans un même lieu et avec des professionnels de la santé locaux.</p> 	



Dernière Mise à jour : 30/08/2018

Programme Prévention SUD PACA 2ème semestre 2018

* SUR INSCRIPTION *		
<p>Journée Repérage Santé Seniors CAVALAIRE SUR MER (83) 29/10/2018 : 10h - 12h30 / 13h30 - 16h30 Inscription obligatoire * Mr AMIC au 04 94 91 95 97 ou par mail cyril.amic@sudmutualite.fr</p>	<p>Cette journée permet de rencontrer des professionnels de la santé afin de réaliser des actions de dépistages et de prévention : optique, dentaire, diabète, forme, auditif, mémoire, tension artérielle, information sur les cancers, sur gestes et postures, et système de santé.</p> 	
<p>Atelier Nutrition / Sport Seniors MARSEILLE 15ème (13) 06/11 au 11/12/2018 de 9h à 11h30 Inscription obligatoire * Mme GIORDANENGO au 04 13 10 80 70 ou par mail marine.giordanengo@sudmutualite.fr</p>	<p>6 séances sur la Nutrition des seniors de 2 heures 30 auprès d'un groupe de 15 personnes. Le contenu des séances s'appuie sur les recommandations du PNNS. identifier les besoins spécifiques, apporter des conseils pour prévenir des problèmes de santé comme l'ostéoporose.</p> 	
<p>Conférence Biosphère LA SEYNE SUR MER (83) 15/11/2018 de 18 à 20h Inscription obligatoire * Mme DELAYE au 04 94 91 95 98 ou par mail laurence.delay@pacamutualite.fr</p>	<p>Conférence interactive ou les participants sont invités à donner leur réponse grâce à des boîtiers de vote. Les 7 défis pour demain seront abordés durant cette conférence : Eau / Biodiversité / Alimentation Gaspillage / Déchets / Energie / Climat.</p> 	
<p>Initiation : Gestes d'urgence pédiatriques MANOSQUE (04) 17/11/2018 de 14h à 18h Inscription obligatoire * Mme VINATIER au 04 92 31 67 00 ou par mail martine.vinatier@pacamutualite.fr</p>	<p>Atelier de 1er secours pédiatriques auprès des parents et ou grands-parents et ayant des enfants entre 0-7ans. Cette formation est animée par un intervenant de la Croix Rouge et dure 4 heures. Le public se forme sur les bons gestes à adopter pour éviter les accidents et comment réagir lorsque l'enfant se blesse, ne respire plus.</p> 	
<p>Forum IPSI BRIGNOLES (83)° 20/11/2018 de 9h30 à 16h Inscription obligatoire * Mme DESSIRIER au 04 13 10 80 70 ou par mail julie.dessirier@sudmutualite.fr</p>	<p>Ce forum a pour but de mettre en relation des personnes en situation d'insertion avec des structures de santé, des structures sportives et de bien-être. Nous leur proposons également des dépistages, IMC, hypertension, diabète et VIH et stands CPAM.</p> 	
<p>Journée Départementale des Seniors Une journée pour faire le point sur ma santé NICE (06) 23/11/2018 DE 10h à 17h Renseignement * Mr DESCHAUX BEAUME au 04 93 82 88 50 ou par mail henri.deschauxbeaume@sudmutualite.fr</p>	<p>Une journée de repérage et de proximité durant laquelle sont proposés aux seniors, diverses consultations de prévention et de dépistages santé personnalisées. L'originalité de cette action est de proposer cela le même jour, dans un même lieu et avec des professionnels de la santé locaux.</p> 	
<p>Atelier équilibre + ergothérapeute SANARY SUR MER (83) 04/12 au 05/03/2019 de 9h30 à 10h30 Inscription obligatoire * Mr AMIC au 04 94 91 95 97 ou par mail cyril.amic@sudmutualite.fr</p>	<p>12 séances d'une heure plus une séance de 3h avec l'ergothérapeute, réparties sur 3 mois de renforcement musculaire et de prévention des chutes animées par un éducateur sportif. La 13ème séance sera animée par un ergothérapeute.</p> 	

Dernière Mise à jour : 30/08/2018

Programme Prévention SUD PACA 2ème semestre 2018

* SUR INSCRIPTION *		
<p>«Représentation : Médicament Souvenir» CHATEAU ARNOUX (04) 14/12/2018 de 14h à 17h Inscription obligatoire * Mme VINATIER au 04 92 31 67 00 ou par mail martine.vinatier@pacamutualite.fr</p>	<p>« Médicament Souvenir » vise à faire prendre conscience de l'importance « du bon usage du médicament » pour lutter contre une utilisation abusive et/ou détournée. Il illustre des situations vécues et anecdotiques qui permettent au public de formuler des messages précis sur des préoccupations de santé.</p> 	
<p>«Représentation du Médicament Amer » MANOSQUE (04) 20/12/2018 de 10h à 12h Inscription obligatoire * Mme VINATIER au 04 92 31 67 00 ou par mail martine.vinatier@pacamutualite.fr</p>	<p>En s'appuyant sur l'outil théâtre forum médicament amer les adolescents peuvent s'exprimer sur le rôle et l'usage du médicament et des produits psychotropes au quotidien. Ce spectacle vise à faire prendre conscience de l'importance du médicament pour lutter contre les usages abusifs et/ou détournés (antidépresseur, dopant, festif..).</p> 	

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.

