

Programme Prévention Ile-de-France 1er semestre 2019

SUR INSCRIPTION * Tous nos ateliers et conférences sont OFFERTS à nos adhérents (sauf participation pour PSC1)			
<p>PARIS 10ème Vendredi 25/01/2019 de 10h à 12h</p> <p>*Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>CONFERENCE Mémoire & avancée en âge</p> 	<p>Que faut-il savoir sur la mémoire et ses mécanismes ? Comment l'entretenir et l'optimiser ? Quelles stratégies utiliser ? La Mémoire et l'Avancée en Âge, parlons-en librement ... et aussi des maladies de la mémoire !</p>	
<p>GENNEVILLIERS (92) Les mardis Du 29/01/2019 au 19/03/2019 de 14h à 16h30</p> <p>*Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Atelier ALIMENTATION saine pour des seniors en forme</p> 	<p>Vous souhaitez vous informer et échanger sur le contenu de votre assiette et des besoins spécifiques en fonction de votre âge ? Une fois par semaine, pendant 5 semaines, venez-vous informer, échanger avec une diététicienne dans une ambiance chaleureuse et conviviale.</p> <p>Au menu de cet atelier de 5 séances complémentaires : « Alimentation saine et responsable », « recommandations nutritionnelles pour les seniors », « lecture des étiquettes », « Moins de polluants dans l'assiette », « bilan et dégustation ».</p>	
<p>PARIS 9ème Vendredi 08/02/2019 de 9h à 16h</p> <p>*Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Initiation 1ers SECOURS Enfants et Nourrissons</p> 	<p>Avec les enfants, un accident est si vite arrivé. On estime que l'intervention immédiate d'une personne formée aux gestes qui sauvent peut éviter 50% de conséquences graves. En partenariat avec la Mutualité Française, La Mutuelle Familiale vous propose de participer à une séance d'initiation pour apprendre les gestes qui sauvent les enfants et les nourrissons.</p>	
<p>PARIS 10ème Mardi 12/02/2019 de 14h à 17h</p> <p>*Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Conférence SANTE environnement</p> 	<p>La Ville de Paris a signé, en 2018, la charte « Villes et Territoires sans perturbateurs endocriniens ». Il est important de sortir du sentiment d'impuissance et de s'engager ensemble sur les questions de santé environnementale. La Mutuelle Familiale vous invite à débattre de ces questions, en partenariat avec la Mairie du 10ème arrondissement de Paris.</p>	
<p>MEAUX (77) Les jeudis 14/02/2019 et 11/04/2019 de 14h à 16h30</p> <p>*Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Atelier Ma MAISON Ma Santé</p> 	<p>Séance 1 : Produits d'hygiène, de beauté, inoffensifs ? Séance 2 : Contenants alimentaires & polluants Ces 2 séances vous aideront à identifier et réduire les polluants dans votre salle de bain et dans votre cuisine, choisir les alternatives plus saines pour vous et votre famille, en découvrant par exemple des recettes de cosmétiques naturels !</p>	
<p>PONTOISE (95) 25/02/2019 de 11h à 12h</p> <p>*Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Séance de présentation de l'atelier PREVENTION DES CHUTES</p> 	<p>Séance de présentation d'un atelier de 12 séances pour améliorer sa condition physique, développer et entretenir l'équilibre, apprendre des techniques pour prévenir les chutes, donner envie de pratiquer régulièrement une activité physique.</p> <p>Cet atelier sera animé par un animateur sportif de la fédération française EPGV et se déroulera du 4 mars au 3 juin.</p>	

Programme Prévention Ile-de-France 1er semestre 2019

SUR INSCRIPTION * Tous nos ateliers et conférences sont OFFERTS à nos adhérents (sauf participation pour PSC1)			
<p>PARIS 10ème Judi 21/02/2019 de 10h à 12h30</p> <p>* Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Séance de présentation de l'ATELIER MEMOIRE</p> 	<p>« Je perds mes clés sans arrêt », « J'oublie le nom des gens », « J'entre dans mon salon et je ne me souviens plus ce que je suis venu(e) chercher »... Cette séance de présentation vous permettra de vous inscrire à un atelier mémoire de 10 séances du 2 avril au 11 juin 2019, durant lesquelles l'animateur met en place des exercices ludiques destinés à mobiliser la mémoire et à stimuler la curiosité.</p>	
<p>PARIS 10ème Les vendredis 01/03/2019 et 08/03/2019 de 14h30 à 16h30</p> <p>* Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Atelier SOMMEIL et RELAXATION</p> 	<p>Séance 1 : « Connaître son sommeil pour mieux dormir ». Cette séance de 2 heures informe sur le déroulement du sommeil et tout ce qui peut le favoriser ou le perturber.</p> <p>Séance 2 : « Se préparer à mieux dormir » - séance d'exercices pratiques de 1 heure avec une sophrologue. Apprenez un ensemble de techniques de relaxation basées sur la respiration contrôlée, la détente musculaire et la visualisation d'images positives.</p>	
<p>MONTREUIL (93) – mercredi 6 mars SARTROUVILLE (78) – jeudi 7 mars STAINS (93) – jeudi 14 mars L'HAY-les-ROSES (94) – vendredi 22 mars</p> <p>* Information : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Le CÔLON TOUR®</p> 	<p>Le côlon géant est une structure gonflable d'une longueur de 12 mètres représentant l'intérieur du côlon. La Ligue contre le cancer, la fondation ARCAD (Aide et recherche en cancérologie digestive) et la SFED (Société française d'endoscopie digestive) organisent un tour de France dans une soixantaine de villes.</p> <p>Venez voyager à l'intérieur d'un côlon géant et comprendre comment évoluent les différentes lésions. Au travers de ce cheminement et des informations pédagogiques délivrées, les visiteurs comprendront l'intérêt du dépistage du cancer colorectal et de la coloscopie.</p>	
<p>PARIS 10ème Mardi 12/03/2019 de 14h à 16h30</p> <p>* Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Journée Nationale de l'AUDITION</p> 	<p>Réunion d'information sur les appareils auditifs : Quels sont les différents dispositifs, comment choisir celui qui me conviendra le mieux ? Quelles questions poser lors de mon RDV chez l'audioprothésiste ?</p> <p>Sur place, avant et après la réunion, vous pourrez, si vous le souhaitez, tester votre audition via la plateforme de la Journée Nationale de l'Audition.</p>	
<p>PARIS 9ème Vendredi 15/03/2019 de 9h à 16h</p> <p>* Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Initiation 1ers SECOURS Enfants et Nourrissons</p> 	<p>Avec les enfants, un accident est si vite arrivé. On estime que l'intervention immédiate d'une personne formée aux gestes qui sauvent peut éviter 50% de conséquences graves. En partenariat avec la Mutualité Française, La Mutuelle Familiale vous propose de participer à une séance d'initiation pour apprendre les gestes qui sauvent les enfants et les nourrissons.</p>	

Programme Prévention Ile-de-France 1er semestre 2019








SUR INSCRIPTION * Tous nos ateliers et conférences sont OFFERTS à nos adhérents (sauf participation pour PSC1)			
<p>ARGENTEUIL (95) Samedi 16/03/2019 de 9h à 18h</p> <p>*Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Formation PREMIERS SECOURS</p> 	<p>La formation Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC1), animée par des formateurs de la Croix-Rouge Française, permet de pratiquer les gestes élémentaires de secourisme en attendant l'arrivée des secours organisés. Le PSC1 est demandé dans de nombreuses professions.</p> <p>Après participation de La Mutuelle Familiale, le coût de cette formation complète est de 30€ pour ses adhérents.</p>	
<p>PARIS 10ème Les lundis du 25/03/2019 au 15/04/2019 de 10h à 12h30</p> <p>*Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Ça va LA FORME ?</p> 	<p>Ce programme de promotion des activités physiques et sportives a pour objectif d'optimiser votre condition physique. Pour cela 4 séances complémentaires passent en revue les grandes composantes de la forme : endurance, force musculaire, équilibre et souplesse. Au programme de chaque séance : explications théoriques, tests et propositions d'exercices adaptés. Ce programme est animé par la Fédération Sportive et Gymnique du Travail.</p>	
<p>MONTREUIL (93) Mardi 26/03/2019 de 14h30 à 17h</p> <p>*Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Séance d'information "MATIERES GRASSES"</p> 	<p>« Les matières grasses font grossir ». « J'ai du cholestérol, je dois supprimer toutes les graisses de mon alimentation ».</p> <p>«Les produits allégés sont meilleurs pour la santé ».</p> <p>Beaucoup d'idées reçues circulent autour des graisses, pourtant certaines sont essentielles à notre santé. Cet atelier animé par une diététicienne vous aidera à comprendre le lien entre graisses et santé, à repérer les graisses à privilégier et à mieux cuisiner les matières grasses.</p>	
<p>PARIS 10ème Vendredi 29/03/2019 de 14h30 à 17h</p> <p>*Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Conférence « MANGER AUTREMENT... Pourquoi ? Comment ? »</p> 	<p>Philippe Courbon, Educateur en Santé, vous propose de réfléchir sur les divers enjeux de notre alimentation, pour retrouver notre capacité d'être des consommateurs éveillés. Il est important de reprendre en main un choix alimentaire capable de conjuguer l'équilibre nutritionnel avec la nécessaire qualité d'aliments sains.</p>	
<p>ORMESSON-SUR-MARNE (94) Les lundis du 01/04/2019 au 01/07/2019 à 14h</p> <p>*Inscription Pascale BRAS-GOETSCHEL 06.30.90.90.00 pascale.apaar@gmail.com</p>	<p>Atelier Gym Attentive</p> 	<p>La Gym Attentive est la fusion innovante d'une activité physique adaptée et de médiateurs artistiques. Ces ateliers sont proposés à tous et, notamment aux personnes ayant des troubles de la mémoire.</p> <p>Au programme, prévention des chutes et stimulation cognitive avec des médiateurs artistiques tels que l'expression corporelle, la danse, ou encore le mime. Cet atelier de 12 séances est proposé par l'association APAAR – Art Pour Autrui un Autre Regard – à raison d'une séance par semaine du 1^{er} avril au 1^{er} juillet.</p>	

Programme Prévention Ile-de-France 1er semestre 2019

SUR INSCRIPTION * Tous nos ateliers et conférences sont OFFERTS à nos adhérents (sauf participation pour PSC1)			
<p>PARIS 10ème Jeudi 04/04/2019 de 14h à 16h30</p> <p>*Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Séance d'information "le SUCRE, bon ou mauvais pour ma santé ?"</p> 	<p>Les sucres se trouvent partout et sous différentes formes. Entre sucres cachés dans les biscuits et pâtisseries, pain, quiche ou pizza... et sucres visibles : sucre blanc, miel, sucre roux, sirop d'agave Lesquels sont à favoriser ? Cette séance d'échanges et d'informations vous aidera à mieux repérer les sucres à favoriser et vous apportera conseils et astuces pour diminuer votre consommation de sucres « industrialisés ».</p>	
<p>ARGENTEUIL (95) Jeudi 11/04/2019</p> <p>*Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Tests de VUE Seniors</p> 	<p>80% des informations passent par notre vue. Il est donc primordial de la surveiller, et encore plus quand on avance en âge. C'est pourquoi La Mutuelle Familiale vous propose de venir tester votre vue et d'échanger sur les différentes pathologies oculaires liées à l'âge : glaucome, cataracte, DMLA, rétinopathie,...</p>	
<p>PARIS 9ème Vendredi 12/04/2019 de 9h à 16h</p> <p>*Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Initiation 1ers SECOURS Enfants et Nourrissons</p> 	<p>Avec les enfants, un accident est si vite arrivé. On estime que l'intervention immédiate d'une personne formée aux gestes qui sauvent peut éviter 50% de conséquences graves. En partenariat avec la Mutualité Française, La Mutuelle Familiale vous propose de participer à une séance d'initiation pour apprendre les gestes qui sauvent les enfants et les nourrissons.</p>	
<p>MONTREUIL (93) Les mardis 16 et 23/04/2019 de 14h30 à 17h</p> <p>*Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Ma MAISON Ma Santé</p> 	<p>Séance 1 : Produits d'entretien & mon air intérieur Séance 2 : Produits d'hygiène et de beauté, inoffensifs ? Ces 2 séances vous aideront à identifier et réduire les polluants intérieurs, choisir les alternatives plus saines, en fabriquant par exemple un échantillon de produit ménager naturel et un cosmétique naturel !</p>	
<p>IVRY SUR SEINE (94) Mercredi 17/04/2018</p> <p>*Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Dépistage ORTHODONTIE</p> 	<p>L'orthodontie est une spécialité qui permet notamment de corriger le mauvais alignement des dents. Ce mauvais alignement peut affecter de nombreuses fonctions comme la digestion, la mastication ou encore la prononciation. Prendre en charge ces problèmes de santé au plus tôt permet de réduire la durée des traitements. C'est pourquoi nous proposons un dépistage aux enfants de 6 à 15 ans inclus, avec l'Union des Mutuelles d'Ile-de-France.</p>	
<p>PARIS 10ème Jeudi 18/04/2019 de 14h à 16h30</p> <p>*Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Séance d'information "SEL & Santé"</p> 	<p>Le sel est utile à notre santé, mais l'excès de sodium est délétère. Il se cache partout, même dans les produits ... sucrés ! Cet atelier animé par une diététicienne vous aidera à comprendre l'impact du sel sur votre santé, à repérer les aliments riches en sel et à limiter votre consommation en découvrant d'autres alternatives qui ont du goût !</p>	

Dernière Mise à Jour: 16/01/2019

Programme Prévention Ile-de-France 1er semestre 2019

SUR INSCRIPTION * Tous nos ateliers et conférences sont OFFERTS à nos adhérents (sauf participation pour PSC1)			
<p>PARIS 10ème Les mardis 14, 21, 28/05 11 et 18/06/2019 de 14h à 16h30</p> <p>*Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Atelier ALIMENTATION saine pour des seniors en forme</p> 	<p>Vous souhaitez vous informer et échanger sur le contenu de votre assiette et des besoins spécifiques en fonction de votre âge ?</p> <p>Une fois par semaine, pendant 5 semaines, venez-vous informer, échanger avec une diététicienne dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Au menu de cet atelier de 5 séances complémentaires : « Alimentation saine et responsable », « recommandations nutritionnelles pour les seniors », « lecture des étiquettes », « Moins de polluants dans l'assiette », « bilan et dégustation ».</p>	
<p>PARIS (75) Samedi 18/05/2019 de 9h à 18h</p> <p>*Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Formation PREMIERS SECOURS</p> 	<p>La formation Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC1), animée par des formateurs de la Croix-Rouge Française, permet de pratiquer les gestes élémentaires de secourisme en attendant l'arrivée des secours organisés. Le PSC1 est demandé dans de nombreuses professions.</p> <p>Après participation de La Mutuelle Familiale, le coût de cette formation complète est de 30€ pour ses adhérents.</p>	
<p>EVRY (91) Les mercredis 15 et 22/05/2019 de 14h à 16h30</p> <p>*Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Atelier SOMMEIL et RELAXATION</p> 	<p>Séance 1 : « Connaître son sommeil pour mieux dormir ». Cette séance de 2 heures informe sur le déroulement du sommeil et tout ce qui peut le favoriser ou le perturber.</p> <p>Séance 2 : « Se préparer à mieux dormir » - séance d'exercices pratiques de 1 heure avec une sophrologue. Apprenez un ensemble de techniques de relaxation basées sur la respiration contrôlée, la détente musculaire et la visualisation d'images positives.</p>	
<p>DRANCY (93) Jeudi 23/05/2019</p> <p>*Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Tests de VUE Seniors</p> 	<p>80% des informations passent par notre vue. Il est donc primordial de la surveiller, et encore plus quand on avance en âge.</p> <p>C'est pourquoi La Mutuelle Familiale vous propose de venir tester votre vue et d'échanger sur les différentes pathologies oculaires liées à l'âge : glaucome, cataracte, DMLA, rétinopathie,...</p>	
<p>MONTREUIL (93) Mardi 04/06/2019 de 14h30 à 17h</p> <p>*Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Séance d'information "SEL & Santé"</p> 	<p>Le sel est utile à notre santé, mais l'excès de sodium est délétère. Il se cache partout, même dans les produits ... sucrés ! Cet atelier animé par une diététicienne vous aidera à comprendre l'impact du sel sur votre santé, à repérer les aliments riches en sel et à limiter votre consommation en découvrant d'autres alternatives qui ont du goût !</p>	

Dernière Mise à Jour: 16/01/2019

Programme Prévention Ile-de-France 1er semestre 2019

SUR INSCRIPTION * Tous nos ateliers et conférences sont OFFERTS à nos adhérents (sauf participation pour PSC1)			
<p>GENNEVILLIERS (92) Les jeudis 13, 20 et 27/06/2019 de 14h à 17h *Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Parcours AUDITION "Mieux Entendre" </p>	<p>Vous augmentez souvent le son de la télé ou de la radio ? Vous faites souvent répéter ? Vos proches s'énervent car vous ne comprenez pas toujours ce qu'ils disent ? ... Ne restez pas seul face à ces doutes et difficultés. Participez à 3 séances complémentaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Echanges sur l'audition et les difficultés rencontrées avec un professionnel de l'audition et un psychologue. • Tests de l'audition avec un audioprothésiste • Echanges sur les solutions avec un audioprothésiste, une orthophoniste et un psychologue. 	
<p>ARGENTEUIL (95) Mercredi 19/06/2018 *Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Dépistage ORTHODONTIE </p>	<p>L'orthodontie est une spécialité qui permet notamment de corriger le mauvais alignement des dents. Ce mauvais alignement peut affecter de nombreuses fonctions comme la digestion, la mastication ou encore la prononciation. Prendre en charge ces problèmes de santé au plus tôt permet de réduire la durée des traitements. C'est pourquoi nous proposons un dépistage aux enfants de 6 à 15 ans inclus, avec l'Union des Mutuelles d'Ile-de-France.</p>	
<p>PARIS 10ème Mardi 25/06/2019 de 14h à 16h30 *Inscription : Kelly BHAGLOU 01.55.33.40.18 prevention@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Séance d'information "MATIERES GRASSES" </p>	<p>« Les matières grasses font grossir ». « J'ai du cholestérol, je dois supprimer toutes les graisses de mon alimentation ». « Les produits allégés sont meilleurs pour la santé ». Beaucoup d'idées reçues circulent autour des graisses, pourtant certaines sont essentielles à notre santé. Cet atelier animé par une diététicienne vous aidera à comprendre le lien entre graisses et santé, à repérer les graisses à privilégier et à mieux cuisiner les matières grasses.</p>	

Dernière Mise à Jour: 16/01/2019



Pour plus d'informations :
prevention@mutuelle-familiale.fr - 01.55.33.40.18
ou www.mutuelle-familiale.fr / rubrique Prévention
ou mapreventionsante.fr / rubrique Agenda

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.

