



Programme Prévention Oise 1^{er} semestre 2019









Tous nos ateliers et conférences sont offerts à nos adhérents - SUR INSCRIPTION

<p>THOUROTTE Jeudi 28 février de 9h30 à 11h30 Mardi 5 mars de 9h30 à 11h30</p>	<p>Mieux préserver son DOS</p>	 <p>Lumbago, torticolis, hernie discale, sciatique, ... 8 français sur 10 ont mal au dos. 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>	
<p>THOUROTTE Jeudi 14 mars de 9h à 17h Vendredi 15 mars de 9h à 17 h</p>	<p>Journée Nationale de l'AUDITION</p>	 <p>Dans le cadre de la Journée Nationale de l'Audition, venez tester votre audition ! L'audition constitue un lien incontournable pour communiquer avec sa famille, ses amis... Or elle se fragilise en cas d'exposition à un bruit excessif et s'altère également avec l'âge : difficultés à suivre une conversation, nécessité d'augmenter le volume de la radio ou de la télé, etc... Il est important de remédier aux troubles auditifs car des solutions existent !</p>	
<p>THOUROTTE Jeudi 21 mars de 09h30 à 12h</p>	<p>« Le SEL, un peu, beaucoup, passionnément dans mon assiette ? »</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>	
<p>FORET DE MONTMACQ Vendredi 29 Mars de 10h à 12h</p>	<p>Découverte d'activité physique : la MARCHÉ NORDIQUE</p>	 <p>Venez découvrir la marche nordique lors d'une séance d'essai. Cette discipline extérieure fait travailler tout le corps, est recommandée pour le dos et permet de soulager les jambes avec le travail des bras.</p>	



Programme Prévention Oise 1^{er} semestre 2019 (suite)

Tous nos ateliers et conférences sont offerts à nos adhérents - **SUR INSCRIPTION**

<p>THOUROTTE Jeudi 4 avril de 09h30 à 12h</p>	<p>Atelier découverte 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 ? Quel est le coût ? <i>Venez vous informer et échanger avec un audioprothésiste de l'association JNA (Journée Nationale de l'audition).</i></p> 	
<p>FORET DE COMPIEGNE Mardi 28 Mai de 10h à 12h</p>	<p>Découverte d'activité physique : la MARCHE NORDIQUE</p>	<p>Venez découvrir la marche nordique lors d'une séance d'essai. Cette discipline extérieure fait travailler tout le corps, est recommandée pour le dos et permet de soulager les jambes avec le travail des bras.</p> 	
<p>THOUROTTE Jeudi 6 juin de 09h30 à 12h</p>	<p>Séance d'information « SUCRES & 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>THOUROTTE Mardi 11 juin de 10h à 12h</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. Cet atelier est animé par une animatrice diplômée et se déroulera à partir du 17 septembre 2019.</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.



Pour plus d'informations et inscriptions : Sylvie LEGROS
preventionpicardie@mutuelle-familiale.fr **03 44 96 30 65**
ou www.mutuelle-familiale.fr / rubrique prévention
ou mapreventionsante.fr / rubrique Agenda