ACTIONS Prévention Santé

Édition Juin 2018

Le calendrier proposé par votre mutuelle

Santé des seniors

Dates
Ateliers : 4 juin, 27 septembre et 29 novembre 2018
de 9h à 13h et de 14h à 17h

Lieu
94120 Fontenay-sous-Bois

Contact
Clara Jacqueminet - Tél : 01 55 07 57 77
Email : cjacqueminet@mutualite-idf.fr

Inscription obligatoire

Check up Santé

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Favoriser l'accès à la prévention en accompagnant les retraités sur des messages de prévention.

Santé des seniors

Dates
5, 12 et 19 juin 2018
de 9h30 à 17h

Lieu
Espace d'animation le Bois du Roi
17 allée de la Smala - 93270 Sevran

Contact
Laurence Dobenesque - Tél : 01 55 07 57 83
Email : ldobenesque@mutualite-idf.fr

Inscription obligatoire

Journées Tremplin pour la retraite

Type d'action
Stage de 3 journées

Public
Retraités depuis 6 mois à 1 an

Objectif
Favoriser la qualité de vie des jeunes retraités en leur donnant les clés du bien vieillir.

Santé des seniors

Dates
Ateliers : 6 au 11 juin 2018

Lieu
91300 Massy

Contact
Mme Nguyen - Tél : 01 56 26 71 45
Email : anguyen@altareacogedim.com

Inscription obligatoire

D-Marche

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Connaitre les bénéfices de la marche et remise d'un podomètre.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 8 juin 2018
Ateliers : 21 septembre au 14 décembre 2018

Lieu
92700 Colombes

Contact
Mme Rolland - Tél : 01 47 60 43 55
Email : sylvie.rolland@mairie-colombes.fr

Inscription obligatoire

Mémoire

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Entretenir et stimuler sa mémoire au quotidien.

Santé des seniors

Dates
Atelier : 11 juin 2018
de 9h à 13h et de 14h à 17h

Lieu
Centre Municipal de Santé Pierre Rouques
43 avenue Karl Marx - 94800 Villejuif

Contact
Julie De Sousa - Tél : 01 55 07 57 98
Email : jdesousa@mutualite-idf.fr

Inscription obligatoire

Check up Santé

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Favoriser l'accès à la prévention en accompagnant les retraités sur des messages de prévention.

Santé des seniors

Dates
12, 19 et 26 juin 2018
de 9h30 à 17h

Lieu
ESSRIN
1 avenue Molière - 78600 Maisons-Laffitte

Contact
Laurence Dobenesque - Tél : 01 55 07 57 83
Email : ldobenesque@mutualite-idf.fr

Inscription obligatoire

Journées Tremplin pour la retraite

Type d'action
Stage de 3 journées

Public
Retraités depuis 6 mois à 1 an

Objectif
Favoriser la qualité de vie des jeunes retraités en leur donnant les clés du bien vieillir.

MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE

Santé des seniors

Dates
13, 20 et 27 juin 2018
de 9h30 à 17h

Lieu
Espace Jean Bleuzen
34,36 rue Jean Bleuzen - 92170 Vanves

Contact
Laurence Dobenesque - Tél : 01 55 07 57 83
Email : ldobenesque@mutualite-idf.fr

Inscription obligatoire

Journées Tremplin pour la retraite

Type d'action
Stage de 3 journées

Public
Retraités depuis 6 mois à 1 an

Objectif
Favoriser la qualité de vie des jeunes retraités en leur donnant les clés du bien vieillir.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 25 juin 2018
Ateliers : 2 juillet au 10 septembre 2018

Lieu
92200 Neuilly-sur-Seine

Contact
Mme Prevost - Tél : 01 40 88 88 60
Email : sylvie.prevost@ville-neuillysurseine.fr

Inscription obligatoire

Mémoire

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Entretenir et stimuler sa mémoire au quotidien.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 3 juillet 2018
Ateliers : à partir du 10 juillet 2018

Lieu
75001 Paris

Contact
Mme Prangères - Tél : 01 40 40 82 15
Email : marie-annick.prangere@paris.fr

Inscription obligatoire

D-Marche

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Connaitre les bénéfices de la marche et remise d'un podomètre.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 4 juillet 2018
Ateliers : 11 juillet au 5 septembre 2018

Lieu
95110 Sannois

Contact
Mme Jacques - Tél : 01 39 80 71 30
Email : rpautrillo.direction@orange.fr

Inscription obligatoire

D-Marche

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Connaitre les bénéfices de la marche et remise d'un podomètre.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 3 septembre 2018
Ateliers : 10 septembre au 10 décembre 2018

Lieu
77720 Aubepierre

Contact
M. Thieblot - Tél : 06 84 02 01 86
Email : thieblot.remy@gmail.com

Inscription obligatoire

Équilibre en mouvement

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Exercer son équilibre pour éviter les chutes.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 4 septembre 2018
Ateliers : 10 septembre au 19 novembre 2018

Lieu
92000 Nanterre

Contact
Mme Noblet - Tél : 01 71 11 43 92
Email : delphine.noblet@mairie-nanterre.fr

Inscription obligatoire

D-Marche

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Connaitre les bénéfices de la marche et remise d'un podomètre.

MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 5 septembre 2018
Ateliers : 11 septembre au 10 octobre 2018

Lieu
95180 Menucourt

Contact
Mme Lavrange - Tél : 06 74 27 90 91
Email :
delphine.lavrange@marianne-developpement.com

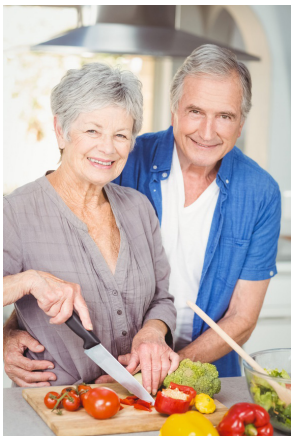
Inscription obligatoire

Bien dans son assiette

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Conjuguer alimentation avec équilibre, santé, plaisir et porte-monnaie.



Santé des seniors

Dates
Ateliers : 6 septembre au 18 octobre 2018

Lieu
77185 Lognes

Contact
Maryvone Dortel - Tél : 01 34 24 53 58
Email : mdortel@mairie-vaureal.fr

Inscription obligatoire

Bien vieillir

Type d'action
Atelier 7 séances

Public
Retraités

Objectif
Tout savoir pour préserver son capital santé et être acteur de son bien-être.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 6 septembre 2018
Ateliers : 13 septembre au 13 décembre 2018

Lieu
77000 Maincy

Contact
Secrétariat - Tél : 01 60 68 56 80
Email : secretariatgeneralmaincy@orange.fr

Inscription obligatoire

Mémoire

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Entretenir et stimuler sa mémoire au quotidien.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 7 septembre 2018
Ateliers : 14 septembre au 9 octobre 2018

Lieu
91160 Ballainvilliers

Contact
Mme Moreira - Tél : 06 42 80 00 38
Email :
sandrine.moreira@marianne-developpement.com

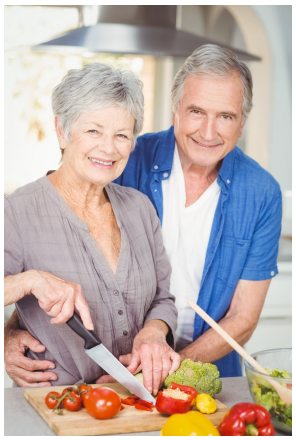
Inscription obligatoire

Bien dans son assiette

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Conjuguer alimentation avec équilibre, santé, plaisir et porte-monnaie.



Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 7 septembre 2018
Ateliers : 21 septembre au 2 novembre 2018

Lieu
77100 Meaux

Contact

Mme Vaillant - Tél : 01 64 33 97 52
Email : delphine.vaillant@saiem-de-meaux.fr

Inscription obligatoire

Bien vieillir

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Favoriser la qualité de vie des jeunes retraités en leur donnant les clés du bien vieillir.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 10 septembre 2018
Ateliers : 13 septembre au 13 décembre 2018

Lieu
95120 Ermont

Contact
Mme Jacq - Tél : 01 30 72 38 51
Email : anne-gaelle.jacq@ville-ermont.fr

Inscription obligatoire

Équilibre en mouvement

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Exercer son équilibre pour éviter les chutes.

MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE

Santé des seniors

Dates
Ateliers : 10 septembre au 10 décembre 2018

Lieu
77820 Le Chatelet-en-Brie

Contact
Anthony Brito - Tel : 07 81 10 89 22
Email : anthony.brito.ceb@gmail.com

Inscription obligatoire

Équilibre en mouvement

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Exercer son équilibre
pour éviter les chutes.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 10 septembre 2018
Ateliers : 17 septembre au 22 octobre 2018

Lieu
94190 Villeneuve-Saint-Georges

Contact

Mme Allouche - Tél : 01 45 10 13 20
Email : senior@villeneuve-saint-georges.fr

Inscription obligatoire

D-Marche

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Connaitre les bénéfices de la marche
et remise d'un podomètre.

Santé des seniors

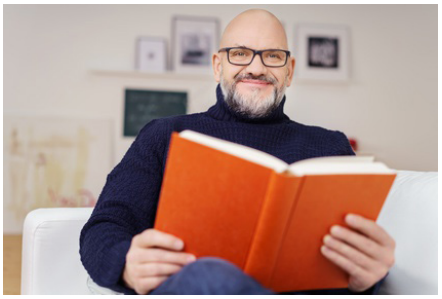
Dates
Ateliers : 10 septembre au 8 octobre 2018

Lieu
75010 Paris

Contact
France Marchand - Tél : 01 57 21 12 64
Email : France.marchand@prif.fr

Inscription obligatoire

Bien chez soi



Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Aménager son chez-soi
et le rendre sûr, facile à vivre et économe.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 10 septembre 2018
Ateliers : 17 septembre au 3 décembre 2018

Lieu
91000 Evry

Contact
Mme Moreira - Tél : 06 42 80 00 38
Email :
sandrine.moreira@marianne-developpement.com

Inscription obligatoire

Mémoire

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Entretenir et stimuler sa mémoire au quotidien.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 11 septembre 2018
Ateliers : 18 septembre au 16 octobre 2018

Lieu
91700 Sainte-Genevieve-des-Bois

Contact
Mme Bardoux - Tél : 01 60 15 48 16
Email : clotilde-bardoux@sgdb91.com

Inscription obligatoire

Bien dans son assiette

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Conjuguer alimentation avec équilibre, santé, plaisir et porte-monnaie.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 11 septembre 2018
Ateliers : 25 septembre au 4 décembre 2018

Lieu
94320 Thiais

Contact

Mme Lazic - Tél : 01 48 92 42 85
Email : ad.ccas@ville-thiais.com

Inscription obligatoire

D-Marche

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Connaitre les bénéfices de la marche et remise d'un podomètre.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 11 septembre 2018
Ateliers : 18 septembre au 16 octobre 2018

Lieu
78750 Mareil-Marly

Contact
Mme Quedeville - Tél : 06 89 43 44 90
Email : mardangued@free.fr

Inscription obligatoire

D-Marche

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Connaitre les bénéfices de la marche
et remise d'un podomètre.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 11 septembre 2018
Ateliers : 18 septembre au 18 décembre 2018

Lieu
92150 Suresnes

Contact
Mme Mohorcic - Tél : 01 41 18 16 12
Email : pmohorcic@ville-suresnes.fr

Inscription obligatoire

Mémoire

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Entretenir et stimuler sa mémoire au quotidien.

Santé des seniors

Dates
Ateliers : 12 septembre au 12 décembre 2018

Lieu
77610 La Houssayes-en-Brie

Contact
Mme Raut - Tél : 06 78 61 86 49
Email : nadege.raut77@gmail.com

Inscription obligatoire

Équilibre en mouvement

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Exercer son équilibre
pour éviter les chutes.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 12 septembre 2018
Ateliers : 19 septembre au 12 décembre 2018

Lieu
78170 La Celle-Saint-Cloud

Contact
Mme Rineau - Tél : 01 39 18 40 27
Email : prineau@ville-lacellesaintcloud.fr

Inscription obligatoire

Mémoire

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Entretenir et stimuler sa mémoire au quotidien.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 12 septembre 2018
Ateliers : 19 septembre au 17 octobre 2018

Lieu
91860 Epinay-sous-Sénart

Contact
Mme Bami - Tél : 01 60 46 85 18
Email : t.bami@ville-epinay-senart.fr

Inscription obligatoire

Bien chez soi

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Aménager son chez-soi
et le rendre sûr, facile à vivre et économe.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 12 septembre 2018
Ateliers : 19 septembre au 12 décembre 2018

Lieu
77480 Bray-sur-Seine

Contact
Mme Banasiak - Tél : 01 60 67 11 29
Email : rpa.bray@orange.fr

Inscription obligatoire

Mémoire

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Entretenir et stimuler sa mémoire au quotidien.

MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 13 septembre 2018
Ateliers : 20 septembre au 20 décembre 2018

Lieu
91700 Sainte-Genevieve-des-Bois

Contact
Mme Mohorcic - Tél : 01 41 18 16 12
Email : pmohorcic@ville-suresnes.fr

Inscription obligatoire

Mémoire

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Entretenir et stimuler sa mémoire au quotidien.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 13 septembre 2018
Ateliers : 4 octobre au 15 novembre 2018

Lieu
77515 Pommeuses

Contact
Mme Marliac - Tél : 01 64 75 69 56
Email : ccs@pommeuse.org

Inscription obligatoire

Bien chez soi

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Aménager son chez-soi
et le rendre sûr, facile à vivre et économe.

Santé des seniors

Dates
Ateliers : 13 septembre au 27 décembre 2018

Lieu
92100 Boulogne-Billancourt

Contact
Mme Monier - Tél : 01 46 20 09 36
Email : bienvieillir92@yahoo.fr

Inscription obligatoire

Équilibre en mouvement

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Exercer son équilibre
pour éviter les chutes.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 13 septembre 2018
Ateliers : 20 septembre au 18 octobre 2018

Lieu
95370 Montigny-Les-Cormeilles

Contact

Mme Brunet - Tél : 01 46 55 49 32
Email :
christel.brunel@marianne-developpement.com

Inscription obligatoire

D-Marche

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Connaitre les bénéfices de la marche
et remise d'un podomètre.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 13 septembre 2018
Ateliers : 27 septembre au 15 novembre 2018

Lieu
94310 Orly

Contact
M. Develay - Tél : 01 56 77 13 26

Inscription obligatoire

Bien chez soi

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Aménager son chez-soi
et le rendre sûr, facile à vivre et économe.

Santé des seniors

Dates
Ateliers : 26 septembre au 19 décembre 2018

Lieu
75018 Paris

Contact
Mme NUK - Tél : 01 42 58 54 42
Email : melanie.nuk@paris.fr

Inscription obligatoire

Équilibre en mouvement

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Exercer son équilibre
pour éviter les chutes.

MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE

Santé de l'enfant

Date
14 septembre 2018 de 9h à 16h

Lieu
Mutualité française Île-de-France
15 cité Malesherbes - 75009 Paris

Contact
Laurence Dobenesque - Tél : 01 55 07 57 83
Email : ldobenesque@mutualite-idf.fr

Inscription obligatoire

Premiers secours aux jeunes enfants et aux nourrissons

Type d'action
Stage

Public
Tout public

Objectif
Apprendre à analyser la situation et à pratiquer les gestes d'urgence en cas d'accident.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 14 septembre 2018
Ateliers : 21 septembre au 21 décembre 2018

Lieu
92700 Colombes

Contact
Mme Boudier - Tél : 01 47 60 43 54
Email : veronique.boudier@mairie-colombes.fr

Inscription obligatoire

Équilibre en mouvement

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Exercer son équilibre pour éviter les chutes.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 14 septembre 2018
Ateliers : 21 septembre au 19 octobre 2018

Lieu
94460 Valenton

Contact
Mme Parejo Carranza - Tél : 01 43 86 83 26
Email : coordo.lutece@orange.fr

Inscription obligatoire

Bien dans son assiette

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Conjuguer alimentation avec équilibre, santé, plaisir et porte-monnaie.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 14 septembre 2018
Ateliers : 21 septembre au 14 décembre 2018

Lieu
92210 Saint-Cloud

Contact
Mme Tan - Tél : 01 47 71 34 42
Email : ptan.clic@wanadoo.fr

Inscription obligatoire

Mémoire

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Entretenir et stimuler sa mémoire au quotidien.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 14 septembre 2018
Ateliers : 21 septembre au 9 novembre 2018

Lieu
78170 La Celle Saint Cloud

Contact

Mme Rineau - Tél : 01 39 18 40 27
Email : prineau@ville-lacellesaintcloud.fr

Inscription obligatoire

Bien vieillir

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Favoriser la qualité de vie
des jeunes retraités en leur donnant
les clés du bien vieillir.

Santé des seniors

Dates
Ateliers : 17 septembre au 18 décembre 2018

Lieu
77680 Roissy-en-Brie

Contact
Mme Ledez - Tél : 01 60 29 43 86
Email : v.ledez@roissyenbrie77.fr

Inscription obligatoire

Mémoire

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Entretenir et stimuler sa mémoire au quotidien.

Santé des seniors

Dates
Ateliers : 17 septembre 2018
de 9h à 13h et de 14h à 17h

Lieu
Centre Municipal de Santé Pierre Rouques
43 avenue Karl Marx - 94800 Villejuif

Contact
Julie De Sousa - Tél : 01 55 07 57 98
Email : jdesousa@mutualite-idf.fr

Inscription obligatoire

Check up Santé

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Favoriser l'accès à la prévention en accompagnant les retraités sur des messages de prévention.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 18 septembre 2018
Ateliers : 25 septembre au 23 octobre 2018

Lieu
77170 Servon

Contact
M. Vendomele - Tél : 01 45 11 74 76
Email : mathieu.vendomele@groupevalophis.fr

Inscription obligatoire

Bien chez soi

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Aménager son chez-soi
et le rendre sûr, facile à vivre et économe.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 18 septembre 2018
Ateliers : 25 septembre au 18 décembre 2018

Lieu
77500 Moissy-Cramayel

Contact
M. Vendomele - Tél : 01 45 11 74 76
Email : matthieu.vendomele@groupevalophis.fr

Inscription obligatoire

Équilibre en mouvement

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Exercer son équilibre
pour éviter les chutes.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 18 septembre 2018
Ateliers : 2 octobre au 13 novembre 2018

Lieu
92230 Gennevilliers

Contact
Mme Ranson - Tél : 01 40 85 68 76
Email : aurelie.ranson@ville-gennevilliers.fr

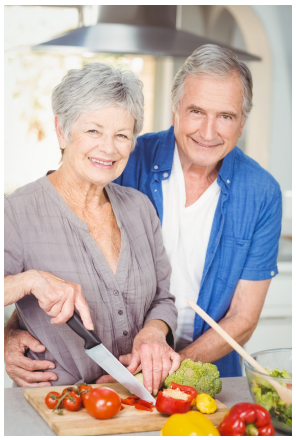
Inscription obligatoire

Bien dans son assiette

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Conjuguer alimentation avec équilibre, santé, plaisir et porte-monnaie.



Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 19 septembre 2018
Ateliers : 26 septembre au 19 décembre 2018

Lieu
75009 Paris

Contact
M. Louis-Michel - Tél : 01 48 24 02 44
Email : remi.louis-michel@paris.fr

Inscription obligatoire

Mémoire

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Entretenir et stimuler sa mémoire au quotidien.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 19 septembre 2018

Lieu
75018 Paris

Contact
Mme Nuk - Tél : 01 42 58 54 42
Email : melanie.nuk@paris.fr

Inscription obligatoire

Équilibre en mouvement

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Exercer son équilibre pour éviter les chutes.

Santé des seniors

Dates
Ateliers : 20 septembre au 13 décembre 2018

Lieu
92100 Boulogne-Billancourt

Contact
Mme Coiffé - Tél : 01 55 18 46 57
Email :
alexandra.coiffe@mairie-boulogne-billancourt.fr

Inscription obligatoire

Mémoire

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Entretenir et stimuler sa mémoire au quotidien.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 20 septembre 2018
Ateliers : 27 septembre au 25 octobre 2018

Lieu
91230 Montgeron

Contact
M. Delahousse - Tél : 01 69 03 93 92
Email : m.delahousse@montgeron.fr

Inscription obligatoire

Bien chez soi

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Aménager son chez-soi
et le rendre sûr, facile à vivre et économe.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 20 septembre 2018
Ateliers : 27 septembre au 20 décembre 2018

Lieu
94600 Choisy-Le-Roi

Contact
M. Cao - Tél : 01 85 33 48 00
Email : serge.cao@choisyleroi.fr

Inscription obligatoire

Équilibre en mouvement

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Exercer son équilibre
pour éviter les chutes.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 20 septembre 2018
Ateliers : 4 octobre au 20 décembre 2018

Lieu
94400 Vitry-sur-Seine

Contact
M. Le Touze - Tél : 01 43 97 74 24
Email : clement.le-touze@grupevalophi.fr

Inscription obligatoire

Mémoire

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Entretenir et stimuler sa mémoire au quotidien.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 20 septembre 2018
Ateliers : 4 octobre au 17 janvier 2019

Lieu
92150 Suresnes

Contact
M. Gourchal - Tél : 01 42 04 75 56
Email :
abdelkrim.gourchal@suresnes.ifac.asso.fr

Inscription obligatoire

Équilibre en mouvement

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Exercer son équilibre
pour éviter les chutes.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 21 septembre 2018
Ateliers : 5 octobre au 2 novembre 2018

Lieu
75019 Paris

Contact
M. Lamotte - Tél : 01 40 34 49 55
Email : pascal.lamotte@paris.fr

Inscription obligatoire

Bien dans son assiette

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Conjuguer alimentation avec équilibre,
santé, plaisir et porte-monnaie.

MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE

Santé des seniors

Dates
25 septembre, 1er et 8 octobre 2018
de 9h30 à 17h

Lieu
Centre Yvon Gattaz
9 rue Emile Auxerre - 93110 Rosny-sous-Bois

Contact
Laurence Dobenesque - Tél : 01 55 07 57 83
Email : ldobenesque@mutualite-idf.fr

Inscription obligatoire

Journées Tremplin pour la retraite

Type d'action
Stage de 3 journées

Public
Retraités depuis 6 mois à 1 an

Objectif
Favoriser la qualité de vie des jeunes retraités en leur donnant les clés du bien vieillir.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 25 septembre 2018
Ateliers : 9 octobre au 6 novembre 2018

Lieu
94000 Créteil

Contact
Mme Sabatier - Tél : 01 49 81 02 74

Inscription obligatoire

Bien dans son assiette

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Conjuguer alimentation avec équilibre, santé, plaisir et porte-monnaie.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 25 septembre 2018
Ateliers : 1er octobre au 7 janvier 2019

Lieu
75017 Paris

Contact
Mme Dovergne - Tél : 01 42 27 84 88
Email : geraldine.dovergne@paris.fr

Inscription obligatoire

Équilibre en mouvement

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Exercer son équilibre pour éviter les chutes.

Santé de l'enfant

Date
28 septembre 2018 de 9h à 16h

Lieu
Mutualité française Île-de-France
15 cité Malesherbes - 75009 Paris

Contact
Laurence Dobenesque - Tél : 01 55 07 57 83
Email : ldobenesque@mutualite-idf.fr

Inscription obligatoire

Premiers secours aux jeunes enfants et aux nourrissons

Type d'action
Stage

Public
Tout public

Objectif
Apprendre à analyser la situation et à pratiquer les gestes d'urgence en cas d'accident.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 28 septembre 2018
Ateliers : 12 octobre au 16 novembre 2018

Lieu
94000 Créteil

Contact
Mme Sabatier - Tél : 01 49 81 02 74

Inscription obligatoire

Bien dans son assiette

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Conjuguer alimentation avec équilibre, santé, plaisir et porte-monnaie.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 1er octobre 2018
Ateliers : 8 octobre au 17 décembre 2018

Lieu
77176 Savigny-Le-Temple

Contact
Mme Stéone - Tél : 01 64 10 51 90
Email : laetitia.steone@gmail.com

Inscription obligatoire

Mémoire

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Entretenir et stimuler sa mémoire au quotidien.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 2 octobre 2018
Ateliers : 10 octobre au 14 novembre 2018

Lieu
75005 Paris

Contact
Mme Lixon - Tél : 01 43 29 53 45
Email : catherine.ez-zayani@paris.fr

Inscription obligatoire

Mémoire

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Entretenir et stimuler sa mémoire au quotidien.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 5 octobre 2018
Ateliers : 15 novembre au 13 décembre 2018

Lieu
77000 Vaux-le-Pénil

Contact
Mme Dupas - Tél : 01 64 71 51 19
Email : cathy.dupas@mairie-vaux-le-penil.fr

Inscription obligatoire

Bien chez soi

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Aménager son chez-soi
et le rendre sûr, facile à vivre et économe.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 5 octobre 2018
Ateliers : 12 octobre au 21 décembre 2018

Lieu
78520 Follainville

Contact
Mme Brunet - Tél : 01 46 55 49 32
Email :
christel.brunel@marianne-developpement.com

Inscription obligatoire

Mémoire

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Entretenir et stimuler sa mémoire au quotidien.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 8 octobre 2018
Ateliers : 22 octobre au 29 novembre 2018

Lieu
92170 Vanves

Contact
Mme Dupas - Tél : 01 46 42 04 35
Email : c.dupas@ville-vanves.fr

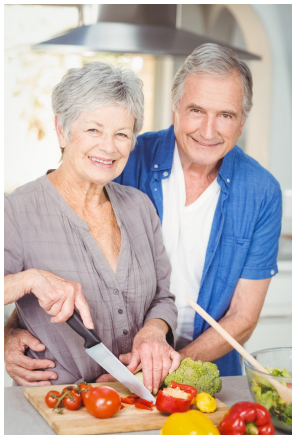
Inscription obligatoire

Bien dans son assiette

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Conjuguer alimentation avec équilibre, santé, plaisir et porte-monnaie.



Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 8 octobre 2018
Ateliers : 15 novembre au 26 novembre 2018

Lieu
92260 Fontenay-aux-Roses

Contact
Mme Bartolini - Tél : 01 41 13 20 75
Email : laurence.bartolini@fontenay-aux-roses.fr

Inscription obligatoire

Bien dans son assiette

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Conjuguer alimentation avec équilibre, santé, plaisir et porte-monnaie.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 9 octobre 2018
Ateliers : 3 octobre au 8 décembre 2018

Lieu
91860 Epinay-sous-Sénart

Contact

Mme Bami - Tél : 01 60 46 85 18
Email : t.bami@ville-epinay-senart.fr

Inscription obligatoire

D-Marche

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Connaitre les bénéfices de la marche et remise d'un podomètre.

MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 9 octobre 2018
Ateliers : 6 novembre au 4 décembre 2018

Lieu
94520 Mandres-les-Roses

Contact
Mme Lazarotto - Tél : 01 45 98 78 86
Email : l.lazarotto@ville-mandres-les-roses.fr

Inscription obligatoire

Bien chez soi

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Aménager son chez-soi
et le rendre sûr, facile à vivre et économe.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 10 octobre 2018
Ateliers : 17 octobre au 28 novembre 2018

Lieu
95100 Argenteuil

Contact
M. Khazani - Tél : 01 34 23 49 01
Email : nordine.khazani@ville-argenteuil.fr

Inscription obligatoire

Bien dans son assiette

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Conjuguer alimentation avec équilibre,
santé, plaisir et porte-monnaie.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 11 octobre 2018
Ateliers : 25 octobre au 20 décembre 2018

Lieu
75011 Paris

Contact

Mme Tarteau - Tél : 01 43 38 06 48
Email : annick.tarteaux@paris.fr

Inscription obligatoire

D-Marche

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Connaitre les bénéfices de la marche et remise d'un podomètre.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 11 octobre 2018
Ateliers : 9 novembre au 14 décembre 2018

Lieu
91160 Saulx-les-Chartreux

Contact
Mme Varenne - Tél : 01 69 74 11 24
Email : josiane.varenne@saulx.org

Inscription obligatoire

Bien dans son assiette

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Conjuguer alimentation avec équilibre, santé, plaisir et porte-monnaie.

Santé de l'enfant

Date
12 octobre 2018 de 9h à 16h

Lieu
Mutualité française Île-de-France
15 cité Malesherbes - 75009 Paris

Contact
Laurence Dobenesque - Tél : 01 55 07 57 83
Email : ldobenesque@mutualite-idf.fr

Inscription obligatoire

Premiers secours aux jeunes enfants et aux nourrissons

Type d'action
Stage

Public
Tout public

Objectif
Apprendre à analyser la situation et à pratiquer les gestes d'urgence en cas d'accident.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 12 octobre 2018
Ateliers : 16 octobre 2018 au 22 janvier 2019

Lieu
93270 Sevran

Contact
Mme Delamata - Tél : 01 41 52 47 66
Email : gdelamata@sevrangrandparis.org

Inscription obligatoire

Mémoire

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Entretenir et stimuler sa mémoire au quotidien.

Santé de l'enfant

Date
13 octobre 2018 de 9h à 16h

Lieu
Mutualité française Île-de-France
15 cité Malesherbes - 75009 Paris

Contact
Laurence Dobenesque - Tél : 01 55 07 57 83
Email : ldobenesque@mutualite-idf.fr

Inscription obligatoire

Premiers secours aux jeunes enfants et aux nourrissons

Type d'action
Stage

Public
Tout public

Objectif
Apprendre à analyser la situation et à pratiquer les gestes d'urgence en cas d'accident.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 15 octobre 2018
Ateliers : 8 novembre au 13 décembre 2018

Lieu
92000 Nanterre

Contact
Mme Noblet - Tél : 01 71 11 43 92
Email : delphine.noblet@mairie-nanterre.fr

Inscription obligatoire

Bien dans son assiette

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Conjuguer alimentation avec équilibre, santé, plaisir et porte-monnaie.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 15 octobre 2018
Ateliers : 5 novembre au 3 décembre 2018

Lieu
78500 Sartrouville

Contact
Mme Benoit - Tél : 01 30 86 85 30
Email : benoit@ville-sartrouville.fr

Inscription obligatoire

Bien dans son assiette

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Conjuguer alimentation avec équilibre, santé, plaisir et porte-monnaie.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 22 octobre 2018
Ateliers : 29 octobre au 21 janvier 2019

Lieu
91000 Evry

Contact
Mme Martignon - Tél : 01 64 99 86 82
Email : utl-marti@orange.fr

Inscription obligatoire

Mémoire

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Entretenir et stimuler sa mémoire au quotidien.

Santé de l'enfant

Date
24 octobre 2018 de 9h à 16h

Lieu
Mutualité française Île-de-France
15 cité Malesherbes - 75009 Paris

Contact
Laurence Dobenesque - Tél : 01 55 07 57 83
Email : ldobenesque@mutualite-idf.fr

Inscription obligatoire

Premiers secours aux jeunes enfants et aux nourrissons

Type d'action
Stage

Public
Tout public

Objectif
Apprendre à analyser la situation et à pratiquer les gestes d'urgence en cas d'accident.

Santé des seniors

Dates
Réunion d'information : 7 novembre 2018
Ateliers : 14 novembre au 20 décembre 2018

Lieu
94220 Charenton-le-Pont

Contact
Mme Guernion - Tél : 06 81 65 76 71
Email : christiane.guernion@gmail.com

Inscription obligatoire

Mémoire

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Entretenir et stimuler sa mémoire au quotidien.

Santé des seniors

Dates
Ateliers : 8 novembre au 20 décembre 2018

Lieu
77185 Lognes

Contact

Mme Volders - Tél : 06 50 21 47 40
Email : volders.caroline@mairie-lognes.fr

Inscription obligatoire

Bien vieillir

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Favoriser la qualité de vie des jeunes retraités en leur donnant les clés du bien vieillir.

Santé de l'enfant

Date
9 novembre 2018 de 9h à 16h

Lieu
Mutualité française Île-de-France
15 cité Malesherbes - 75009 Paris

Contact
Laurence Dobenesque - Tél : 01 55 07 57 83
Email : ldobenesque@mutualite-idf.fr

Inscription obligatoire

Premiers secours aux jeunes enfants et aux nourrissons

Type d'action
Stage

Public
Tout public

Objectif
Apprendre à analyser la situation et à pratiquer les gestes d'urgence en cas d'accident.

Santé des seniors

Dates
9, 16 et 23 novembre 2018
de 9h30 à 17h

Lieu
Espace Marianne - Boulevard des Cordeliers - 95420 Magny-en-Vexin

Contact
Laurence Dobenesque - Tél : 01 55 07 57 83
Email : ldobenesque@mutualite-idf.fr

Inscription obligatoire

Journées Tremplin pour la retraite

Type d'action
Stage de 3 journées

Public
Retraités depuis 6 mois à 1 an

Objectif
Favoriser la qualité de vie des jeunes retraités en leur donnant les clés du bien vieillir.

Santé des seniors

Dates
12, 19 et 26 novembre 2018
de 9h30 à 17h

Lieu
Mairie de Chars - Salle Municipale
2 rue de Gisors - 95750 Chars

Contact
Eric Lefebvre - Tél : 01 55 07 57 79
Email : elefebvre@mutualite-idf.fr

Inscription obligatoire

Journées Tremplin pour la retraite

Type d'action
Stage de 3 journées

Public
Retraités depuis 6 mois à 1 an

Objectif
Favoriser la qualité de vie des jeunes retraités en leur donnant les clés du bien vieillir.

Santé des seniors

Dates
Ateliers : 19 novembre 2018
de 9h à 13h et de 14h à 17h

Lieu
Centre Municipal de Santé Pierre Rouques
43 avenue Karl Marx - 94800 Villejuif

Contact
Julie De Sousa - Tél : 01 55 07 57 98
Email : jdesousa@mutualite-idf.fr

Inscription obligatoire

Check up Santé

Type d'action
Atelier

Public
Retraités

Objectif
Favoriser l'accès à la prévention en accompagnant les retraités sur des messages de prévention.

Santé de l'enfant

Date
23 novembre 2018 de 9h à 16h

Lieu
Mutualité française Île-de-France
15 cité Malesherbes - 75009 Paris

Contact
Laurence Dobenesque - Tél : 01 55 07 57 83
Email : ldobenesque@mutualite-idf.fr

Inscription obligatoire

Premiers secours aux jeunes enfants et aux nourrissons

Type d'action
Stage

Public
Tout public

Objectif
Apprendre à analyser la situation et à pratiquer les gestes d'urgence en cas d'accident.

Santé de l'enfant

Date
7 décembre 2018 de 9h à 16h

Lieu
Mutualité française Île-de-France
15 cité Malesherbes - 75009 Paris

Contact
Laurence Dobenesque - Tél : 01 55 07 57 83
Email : ldobenesque@mutualite-idf.fr

Inscription obligatoire

Premiers secours aux jeunes enfants et aux nourrissons

Type d'action
Stage

Public
Tout public

Objectif
Apprendre à analyser la situation et à pratiquer les gestes d'urgence en cas d'accident.

Santé de l'enfant

Date
19 décembre 2018 de 9h à 16h

Lieu
Mutualité française Île-de-France
15 cité Malesherbes - 75009 Paris

Contact
Laurence Dobenesque - Tél : 01 55 07 57 83
Email : ldobenesque@mutualite-idf.fr

Inscription obligatoire

Premiers secours aux jeunes enfants et aux nourrissons

Type d'action
Stage

Public
Tout public

Objectif
Apprendre à analyser la situation et à pratiquer les gestes d'urgence en cas d'accident.

Retrouvez la sélection multi-critères (lieux, dates, thèmes) de ces rencontres santé sur le web. | **www.iledefrance.mutualite.fr**

Nos actions pour la santé des seniors sont conduites en partenariat avec le PRIF (Prévention Retraite Ile-de-France) regroupant la CNAV, le RSI et la MSA.