



# DESCRIPTIFS DES PROCHAINES ACTIONS DE PREVENTION

## ACTIVITE PHYSIQUE

### « Pas d'âge pour le sport »

La pratique de l'activité physique nécessite une adaptation en fonction des capacités et problématiques de santé de chacun ainsi qu'un cadre sécurisant afin qu'elle reste bénéfique. Ainsi, l'action « pas d'âge pour le sport » propose de pratiquer une **activité physique adaptée** à travers des **balades santé** en groupe et permet de faire de nouvelles rencontres et de partager un moment convivial. Cinq balades santé d'une durée de 2h chacune vous sont proposées **autour de Paris**.

#### Dates et horaires :

- **Parcours 1** : les mardis 14, 21 et 28 septembre, 5 et 12 octobre, de 10h à 12h
- **Parcours 2** : les jeudis 16, 23 et 30 septembre, 7 et 14 octobre, de 14h à 16h

Pour tout renseignement et inscription : Eric Lefebvre – [elefebvre@mutualite-idf.fr](mailto:elefebvre@mutualite-idf.fr) – 07 76 36 40 52

## RETRAITE

### « En route pour la retraite »

Le passage de l'activité professionnelle à la retraite est une étape de la vie capitale pour chacun. Il est donc important d'**accompagner le passage à la retraite** afin d'adopter des **attitudes favorables** à un **vieillessement réussi** et en bonne santé. Cette action propose trois ateliers autour de la retraite et ses représentations, une initiation à une activité de bien-être (yoga), et un module consacré au lien social et l'engagement citoyen.

#### Dates et horaires :

#### Action proposée en ligne

- Les mardis : 9 novembre (9h30-12h30), 16 novembre (10h-12h), 23 novembre (10h-12h)

Pour tout renseignement et inscription : Laurence Dobenesque – [Ldobenesque@mutualite-idf.fr](mailto:Ldobenesque@mutualite-idf.fr) – 07 85 03 06 43

## SANTE DES AIDANTS

### « Prenons soin de ceux qui aident »

La Mutualité Française Ile de France propose une séance de sensibilisation d'1h30, sur la santé des aidants pour apporter une aide aux personnes concernées, avertir plus largement le public à cette question, et de permettre, le cas échéant, de se reconnaître en tant que tel. L'interactivité est privilégiée pour permettre aux participants :

- De comprendre l'impact du rôle de l'aidant sur sa propre santé, et identifier les solutions pour la préserver.
- D'échanger sur les difficultés et les besoins propres aux aidants et découvrir les ressources mobilisables. En plus des conseils de l'intervenante, un passeport, présentant des structures est distribué aux participants pour trouver du soutien.

#### Dates et horaires :

#### Action proposée en ligne

- Le jeudi 23 septembre (14h30–16h)

Pour tout renseignement et inscription : Laurence Dobenesque – [Ldobenesque@mutualite-idf.fr](mailto:Ldobenesque@mutualite-idf.fr) – 07 85 03 06 43

# PREVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE

## « Repérage des maladies cardiovasculaires »

Afin de favoriser une prise en charge précoce de l'**hypertension artérielle** et du **diabète**, il est important de **se faire dépister** à temps pour prévenir les complications. Une visioconférence interactive incite les participants à prendre en main leur santé et à agir sur les facteurs de risques modifiables (alimentation, tabac, sédentarité...). Un professionnel de santé apporte des conseils, des réponses aux questions des participants et oriente si nécessaire, vers le médecin traitant.

### Dates et horaires :

#### Action proposée en ligne

- Le vendredi 17 septembre (14h-15h)

Pour tout renseignement et inscription : Sothera Van – [svan@mutualite-idf.fr](mailto:svan@mutualite-idf.fr) – 07 85 03 06 24