



Édition Novembre 2019

Le calendrier proposé par votre mutuelle

Santé des seniors

Date

27 novembre 2019, 29 janvier et 26 février 2020
de 9h à 13h et de 14h à 17h30

Lieu

15/17, avenue du Mahatma Gandhi
78190 Trappes

Contact

Inscriptions - Tél. : 01 55 07 57 77
<https://rdvcloud.fr/mutualite-idf>

Inscription obligatoire

Check Up Santé

Type d'action

Atelier

Public

Seniors de + 60 ans

Objectif

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



Santé des seniors

Dates

Réunion d'information : 27 novembre 2019
Ateliers : 4 décembre 2019 au 15 janvier 2020

Lieu

75009 Paris

Contact

M. Taziaux - Tél. : 01 48 74 75 10
Email : victor.taziaux@paris.fr

Inscription obligatoire

Bien vieillir

Type d'action

Ateliers

Public

Seniors

Objectif

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



Santé des seniors

Dates

29 novembre, 6 et 13 décembre 2019
de 9h30 à 17h

Lieu

Club Aimée Matteredaz
15, rue Jean Pierre Timbaud
94120 Fontenay-sous-Bois

Contact

Éric Elefbvre - Tél. : 01 55 07 57 79
Email : elefbvre@mutualite-idf.fr

Inscription obligatoire

Atelier Tremplin pour la retraite

Type d'action

Atelier

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 : 29 novembre 2019

Ateliers : 13 décembre 2019 au 31 janvier 2020

Lieu

77290 Mitry Mory

Contact

Mme Maissa - Tél. : 01 60 21 29 11

Email : aude.maissa@departement77.fr

Inscription obligatoire

Bien dans son assiette

Type d'action

Ateliers

Public

Seniors

Objectif

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



Santé des seniors

Dates

3, 10 & 17 décembre 2019

de 9h30 à 17h

Lieu

Salle de la Communauté
de Communes Vexin Centre
1, rue de Rouen - 95450 Vigny

Contact

Éric Lefebvre - Tél. : 01 55 07 57 79

Email : elefebvre@mutualite-idf.fr

Inscription obligatoire

Atelier Tremplin pour la retraite

Type d'action

Atelier

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 : 3 décembre 2019

Ateliers : 10 décembre 2019 au 21 janvier 2020

Lieu

77550 Moissy Cramayel

Contact

Mme Gueret - Tél. : 01 64 59 98 96

Email : honorine.gueret@groupevalhophis.fr

Inscription obligatoire

Bien dans son assiette

Type d'action

Ateliers

Public

Seniors

Objectif

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





Santé des seniors

Date

3 décembre 2019
de 9h à 13h et de 14h à 17h

Lieu

Centre Municipal de Santé Irène Lézine
38, Esplanade de l'Europe
95100 Argenteuil

Contact

Inscriptions - Tél. : 01 55 07 57 77
<https://rdvcloud.fr/mutualite-idf>

Inscription obligatoire

Check Up Santé

Type d'action

Atelier

Public

Seniors de + 60 ans

Objectif

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



Santé des seniors

Date

4 décembre 2019
de 9h à 13h et de 14h à 17h

Lieu

Centre municipal de Santé Elsa Rustin
13, rue Sadi Carnot
93000 Bagnolet

Contact

Inscriptions - Tél. : 01 55 07 57 77
<https://rdvcloud.fr/mutualite-idf>

Inscription obligatoire

Check Up Santé

Type d'action

Atelier

Public

Seniors de + 60 ans

Objectif

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



Santé des seniors

Dates

5, 12 & 19 décembre 2019
de 9h30 à 17h

Lieu

Maison de quartier - Centre social des Pyramides -
Place Troisdorf
91000 Évry

Contact

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

Inscription obligatoire

Atelier Tremplin pour la retraite

Type d'action

Atelier

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

6, 13 & 20 décembre 2019
de 9h30 à 17h

Lieu

Mairie
2, rue Pierre Viénot
94880 Noisneau

Contact

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

Inscription obligatoire

Atelier Tremplin pour la retraite

Type d'action

Atelier

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 : 11 décembre 2019

Ateliers : 18 décembre 2019 au 1^{er} avril 2020

Lieu

92230 Gennevilliers

Contact

Mme Aurélie Ranson - Tél. : 01 40 85 68 68
Email : aurelie.ranson@ville-genevilliers.fr

Inscription obligatoire

Équilibre en mouvement

Type d'action

Ateliers

Public

Seniors

Objectif

Exercer son équilibre pour éviter les chutes.



Nutrition Santé

Date

Ateliers : 23 janvier au 12 mars 2020
de 10h à 12h /12h30

Lieu

Maison des Associations
8 rue aux Moutons
78260 Achères

Contact

Corinne Peguet - Tél. : 01 55 07 57 75
Email : cpeguet@mutualite-idf.fr

Sans inscription

Mangez, bougez, relaxez

Type d'action

Atelier

Public

Seniors

Objectif

Sensibiliser la population aux bienfaits d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière.



Retrouvez aussi nos actions sur notre site web.

www.iledefrance.mutualite.fr

Nos actions pour la santé des seniors sont conduites en partenariat avec le PRIF (Prévention Retraite Île-de-France) regroupant la CNAV et la MSA, ou avec les conférences des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées.