

BULLETIN D'INSCRIPTION

AUX INITIATIVES
ET ATELIERS



Nom :

Prénom :

Téléphone :

E-mail :

Nombre de participants :

En partenariat avec **Symbiose club de sport** (29 TER route nationale 41350 Saint-Gervais-la-Forêt)
4 ateliers de prévention santé (gratuits) et 3 initiatives de solidarité vous sont proposés,
dans la limite des places disponibles :

Ateliers prévention santé



1 - Dos et stress



Le samedi 24 février de 14h00 à 16h00

L'objectif : Diminuez vos douleurs en améliorant votre posture et gérez votre stress par la respiration

Les solutions apportées :

- Mobilité et renforcement posturale
- Assouplissement et auto-massage
- Sophrologie

2 - Perte de poids



Le samedi 31 mars de 14h00 à 16h00

L'objectif : Découvrez une méthode efficace pour perdre du poids

Les solutions apportées :

- Conseils alimentaires
- Activité physique adaptée à votre état de forme

3- Entretien physique



Le samedi 28 avril de 14h00 à 16h00

L'objectif : Lutte contre la sédentarité

La solution apportée : - Bougez correctement avec des activités physiques ludiques et adaptées

4 - Diabète type 2



Le samedi 26 mai de 14h00 à 16h00

L'objectif : Améliorez votre qualité de vie en régulant votre diabète

Les solutions apportées :

- Conseils alimentaires
- Activité physique adaptée à votre état de forme

Initiatives de solidarité



1 - En Octobre : Soirée sport et bien-être à l'occasion d'Octobre Rose, réservée aux femmes

Au profit de l'ADOC41 pour la lutte contre le cancer du sein.

Participation de 5€ reversée en totalité à l'association. (Date à définir)

2 - En Novembre : Soirée sportive à l'occasion de Movember, réservée aux hommes

Au profit de Movember Foundation pour l'amélioration de la santé masculine.

Participation de 5€ reversée en totalité à l'association. (Date à définir)

3- Le 1er Décembre : Soirée sport et bien-être

Au profit du SIDACTION pour la journée mondiale de lutte contre le SIDA.

Participation de 5€ reversée en totalité à l'association.

En partenariat avec la **Croix Rouge Française de Blois**

2 formations, dans les locaux de Mutuale, sur les gestes qui sauvent :

1 - Formation AMD (Alerter, Masser, Défibriiler) - Gratuit



Le samedi 10 Mars de 9h00 à 17h00

- 1^{ère} session de 9h00 à 10h30
- 2^{ème} session de 11h00 à 12h30
- 3^{ème} session de 13h30 à 15h00
- 4^{ème} session de 15h30 à 17h00

2 - Formation IPSEN (Initiation aux Premiers Secours Enfants Nourrissons) - Gratuit



Le samedi 7 Avril de 9h00 à 18h00

- 1^{ère} session de 9h00 à 13h00
- 2^{ème} session de 14h00 à 18h00

**ENVIE DE
PARTICIPER ?**

- Bulletin d'inscription à renvoyer par courrier à l'attention de M^{me} Deshayes
Mutuale, la Mutuelle Familiale
6, rue Galilée – Parc A10 sud
41260 La Chaussée St Victor
- Par mail à e.rafael@mutuale.fr
- Par téléphone au **02 54 56 41 41**

