



CALENDRIER DES RENCONTRES SANTÉ EN LANGUEDOC-ROUSSILLON (Septembre à Novembre 2010)

DÉPARTEMENT	THÉMATIQUE	TITRE DE LA RENCONTRE SANTÉ	DESCRIPTIONS	DATE DEBUT	HORAIRES	LIEU	PUBLIC CIBLE	CONTACT	COORDONNÉES CONTACT
AUDE	Cancer et Cardiovasculaire	La Coupe de l'Espoir	Stand et exposition : la coupe de l'Espoir est une compétition de Golf organisée par la Ligue contre le cancer qui met l'accent sur l'activité physique mais aussi sur la prévention du cancer et des maladies cardiovasculaires par le biais de stand d'informations sur l'alimentation, l'activité physique, dépistage du diabète, test du souffle, prise de tension artérielle... La finale nationale de cette compétition aura lieu les 16 et 17 octobre à Carcassonne. Les personnes qui souhaitent participer à la compétition de golf doivent s'inscrire obligatoirement.	5/09/10	9h à 18h	Golf club de Carcassonne Auriac, 11000 CARCASSONNE	Tout public	Mlle Rabha BENALLA, Carcassonne, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	rabha_benalla@mutualite11.com Tél. 04 68 10 33 48
AUDE	Maintien de l'autonomie	Ateliers équilibre prévention des chutes	Atelier : sensibiliser les personnes âgées à l'importance de l'activité physique adaptée dans la prévention des chutes	9/09/10	A confirmer	A confirmer par la Mairie, 11200 LEZIGNAN CORBIERES	Tout public	Mlle Rabha BENALLA, Carcassonne, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	rabha_benalla@mutualite11.com Tél. 04 68 10 33 48
PYRENEES-ORIENTALES	Maintien de l'autonomie	Avancez en âge en tout équilibre	Conférence débat : conférence sur la prévention des chutes : comment repérer le risque de chute ? comment parler de la chute ? comment garder son équilibre après 60 ans ? activité physique et seniors démonstration de ce en quoi consiste un atelier équilibre.	14/09/10	15h à 17h	A préciser - 66690 PALAU DEL VIDRE	Tout public	Mme Françoise BERNARD, Perpignan, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	francoise.bernard@mutualite-1r.com Tél. 04 68 59 23
GARD	Maintien de l'autonomie	Atelier prévention des chutes (30)	Atelier : atelier qui permet de sensibiliser les séniors aux bienfaits d'une activité physique adaptée et pour rester en bonne santé. il prévient la chute et ses conséquences et le maintien de l'autonomie.	16/09/10	16h30 à 17h30	Salle Berlandis, Clos Bon Aure, chemin de Gaujac, 30130 PONT ST ESPRIT	Tout public	Mlle Nathalie GAUDIN, Nîmes, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	n.gaudin@mfg.fr Tél. 04 66 87 57 09
GARD	Maintien de l'autonomie	Atelier Prévention des chutes (30)	Atelier : atelier qui permet de sensibiliser les séniors aux bienfaits d'une activité physique adaptée et pour rester en bonne santé. il prévient la chute et ses conséquences ainsi que le maintien de l'autonomie.	17/09/10	9h15 à 10h15	Salle du centre dentaire Présenta-Existence 28 Bis quai Boissier , 30100 ALES	Adhérent	Mlle Nathalie GAUDIN, Nîmes, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	n.gaudin@mfg.fr Tél. 04 66 87 57 09
LOZERE	Cardiovasculaire	Rando Santé de la Mutualité (48)	Journée de repérage : randonnée santé avec stand "santé". - prise tension - test glycémie - conseil alimentaire - conseil respiration et sur les étirements	18/09/10	9h30 à 16h	A définir, 48000 MENDE	Tout public	Mme Laurence ROBERT-DUBOIS, Mende, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	laurence.robertdubois@mutualite48.fr Tél. 04 66 49 59 20
PYRENEES-ORIENTALES	Cancer	Courir pour la vie	Stand et exposition : course la cécétane avec un stand prévention cancer du sein en amont d'octobre rose :les femmes qui le souhaitent feront la course revêtues d'un tee-shirt Octobre rose	19/09/10	9h à 13h	Rendez-vous départ de la cours devant la Mairie, 66400 CERET	Tout public	Mme Françoise BERNARD, Perpignan, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	promo-sante@mutualite66.com Tél. 04 68 51 91 23
PYRENEES-ORIENTALES	Maintien de l'autonomie	Bien vieillir par l'activité physique adaptée	Conférence débat : conférence sur les bienfaits de l'activité physique facteur de vieillissement réussi Quelle activité, quelle pratique: fréquence, durée, intensité	21/09/10	14h30	Salle polyvalente, 66170 ST FELIU D AVALL	Tout public	Mme Françoise BERNARD, Perpignan, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	francoise.bernard@mutualite-1r.com Tél. 04 68 51 91 23
PYRENEES-ORIENTALES	Cardiovasculaire	Semaine nationale du coeur	Stand et exposition : stands et ateliers d'information sur les maladies cardiovasculaires et les facteurs de risque suivis d'une conférence prévention mcv	23/09/10	14h à 20h	Espace St mamet, 66240 SAINT ESTEVE	Tout public	Mme Françoise BERNARD, Perpignan, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	francoise.bernard@mutualite-1r.com Tél. 04 68 51 91 23
GARD	Cardiovasculaire	Ateliers nutrition santé (30)	Atelier : participation à 3 ateliers - un atelier diététique pour travailler à partir d'un menu sur l'équilibre alimentaire et les différents groupes d'aliments indispensables sur une journée pour manger équilibrer, - un atelier activité physique pour connaître les bienfaits de l'activité physique sur la santé et connaître le nombre de calories dépensées. Possibilité de relier la théorie à la pratique en testant une activité physique ou deux (steppers...) - un atelier cuisine pour mettre en pratique et réaliser un des mets du menu qui aura été travaillé en atelier diététique.	29/09/10	14h à 17h	Foyer Bernadette 25 rue Conti, 30200 BAGNOLS SUR CEZE	Adhérent	Mlle Nathalie GAUDIN, Nîmes, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	n.gaudin@mfg.fr Tél. 04 66 87 57 09
GARD	Cardiovasculaire	Coeur sous tension : comment le protéger à tout âge ? (30)	Conférence débat : conférence débat pour promouvoir la prévention des maladies cardio-vasculaires avec l'intervention : d'un médecin-cardiologue qui parlera des facteurs de risques cardio-vasculaires - d'une diététicienne libérale qui expliquera comment limiter les risques cardio-vasculaires grâce à une bonne alimentation et une bonne hygiène de vie	29/09/10	18h	Centre Culturel Léo Lagrange Salle A de la Pyramide, 30200 BAGNOLS SUR CEZE	Tout public	Mlle Nathalie GAUDIN, Nîmes, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	n.gaudin@mfg.fr Tél. 04 66 87 57 09
LOZERE	Maintien de l'autonomie	conduite et seniors	Journée de repérage : journée d'information sur la sécurité routière pour les séniors	30/09/10	9 h à 18 h	Halle saint jean, 48000 MENDE	Tout public	Mme Laurence ROBERT-DUBOIS, Mende, Mutualité Française Lozère	laurence.robertdubois@mutualite-1r.com Té. 06 67 76 44 98
AUDE	Cancer	Le Ruban de l'Espoir	Stand et exposition : stands d'informations sur la prévention du cancer avec la Ligue contre le cancer, l'association de dépistages organisés, la Mutualité Française Languedoc-roussillon, la nutrition avec une diététicienne, l'activité physique, l'accompagnement des personnes atteintes d'un cancer, l'esthétique avec une esthéticienne du centre hospitalier de Carcassonne... A 15h30 visite du musée des beaux arts avec la conservatrice qui fera découvrir 18 tableaux sur la féminité. A 17h30 projection du film "le corps amazone" au foyer Soleil du Dôme suivie d'un débat.	6/10/10	11h à 17h	Salle du Dôme rue des trois Couronnes, 11000 CARCASSONNE	Tout public	Mlle Rabha BENALLA, Carcassonne, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	rabha_benalla@mutualite11.com Tél. 04 68 10 33 48
AUDE	Cancer	Ateliers cuisine	Atelier : mise en place d'ateliers cuisine en partenariat avec la section cuisine du lycée professionnel Charles Cros. Ces ateliers permettront d'aborder l'équilibre alimentaire, les pathologies cardiaques, le diabète, l'obésité et l'activité physique. A chaque séance les participants cuisinent et reçoivent l'information par un professionnel de santé sur plusieurs thématiques telles que la lecture des étiquettes, équilibrer les menus, les apports caloriques des aliments, les épices aromates et condiments, les fruits et légumes, les protéines et équivalents...	7/10/10	9h à 12h	1 rue Michel Vergès , 11000 CARCASSONNE	Tout public	Mlle Rabha BENALLA, Carcassonne, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	rabha_benalla@mutualite11.com Tél. 04 68 10 33 48



CALENDRIER DES RENCONTRES SANTÉ EN LANGUEDOC-ROUSSILLON (Septembre à Novembre 2010)

DÉPARTEMENT	THÉMATIQUE	TITRE DE LA RENCONTRE SANTÉ	DESCRIPTIONS	DATE DEBUT	HORAIRES	LIEU	PUBLIC CIBLE	CONTACT	COORDONNÉES CONTACT
AUDE	Cardiovasculaire	Ateliers cuisine	Atelier : mise en place d'ateliers cuisine en partenariat avec la section cuisine du lycée professionnel Charles Cros. Ces ateliers permettront d'aborder l'équilibre alimentaire, les pathologies cardiaques, le diabète, l'obésité et l'activité physique. A chaque séance les participants cuisinent et reçoivent l'information par un professionnel de santé sur plusieurs thématiques telles que la lecture des étiquettes, équilibrer les menus, les apports caloriques des aliments, les épices aromates et condiments, les fruits et légumes, les protéines et équivalents...	7/10/10	9h à 12h	1 rue Michel Vergès, 11000 CARCASSONNE	Tout public	Mlle Rabha BENALLA, Carcassonne, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	rabha_benalla@mutualite11.com Tél. 04 68 10 33 48
AUDE	Cancer	Prévention du cancer par l'activité physique	Stand et exposition : la Ligue contre le cancer de l'Aude organise la finale de la coupe de l'espoir, compétition de golf qui met l'accent sur la prévention du cancer par l'activité, à Carcassonne. Lors de ces deux journées des stands d'informations et de sensibilisations sur la prévention des cancers et des maladies cardiovasculaires seront animés par la Mutualité Française Languedoc-Roussillon, l'Association des Diabétiques de l'Aude, des médecins du centre hospitalier de Carcassonne et des bénévoles de la Ligue contre le cancer.	16/10/10	A confirmer	Golf club de Carcassonne Auriac, 11000 CARCASSONNE	Tout public	Mlle Rabha BENALLA, Carcassonne, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	rabha_benalla@mutualite11.com Tél. 04 68 10 33 48
AUDE	Cardiovasculaire	Prévention du cancer par l'activité physique	Stand et exposition : la Ligue contre le cancer de l'Aude organise la finale de la coupe de l'espoir, compétition de golf qui met l'accent sur la prévention du cancer par l'activité, à Carcassonne. Lors de ces deux journées des stands d'informations et de sensibilisations sur la prévention des cancers et des maladies cardiovasculaires seront animés par la Mutualité Française Languedoc-Roussillon, l'Association des Diabétiques de l'Aude, des médecins du centre hospitalier de Carcassonne et des bénévoles de la ligue contre le cancer.	16/10/10	A confirmer	Golf club de Carcassonne Auriac, 11000 CARCASSONNE	Tout public	Mlle Rabha BENALLA, Carcassonne, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	rabha_benalla@mutualite11.com Tél. 04 68 10 33 48
LOZERE	Maintien de l'autonomie	Ciné Débat	Théâtre forum : afin de débattre sur la maladie d'Alzheimer nous avons choisi d'en parler à partir d'un film intitulé « J'ai oublié de te dire » (voir synopsis). Jaume, ancien coureur cycliste espagnol, aujourd'hui converti à la peinture et veuf, coule une retraite paisible dans les environs de Perpignan. Marie, qui travaille comme saisonnière pour effacer son passé qui lui a valu un passage en prison, croise son chemin. Confrontée à la maladie qui ronge la mémoire de Jaume, Marie se lance dans une lutte perdue d'avance pour qu'il conserve sa joie de vivre et sa dignité. La projection sera suivie d'un débat animé par le Dr Soulier, Gériatologue	19/10/10	14h	Trianon, 48000 MENDE	Tout public	Mme Laurence ROBERT DUBOIS, Mende, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	laurence.robertdubois@mutualite-1r.com Tél. 06 67 76 44 98
AUDE	Cardiovasculaire	Journée Mondiale Diabète	Journée de repérage : stands de dépistages du diabète, informations sur la nutrition avec diététiciennes...	13/11/10	9h à 17h	La Halle aux Grains marché couvert centre ville, 11000 CARCASSONNE	Tout public	Mlle Rabha BENALLA, Carcassonne, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	rabha_benalla@mutualite11.com Tél. 04 68 10 33 48
LOZERE	Cardiovasculaire	Journée Mondiale du Diabète	Journée de repérage : information et dépistage capillaire du diabète de type II pratiqué par des infirmières.	13/11/10	9h à 12h	Place Chaptal, 48000 MENDE	Tout public	Mme Laurence ROBERT-DUBOIS, Mende, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	laurence.robertdubois@mutualite-1r.com Tél. 06 67 76 44 98
PYRENEES-ORIENTALES	Cardiovasculaire	Journée Mondiale Diabète	Journée de repérage : stands de dépistages du diabète, informations sur la nutrition avec ingénieur nutrition, information sur l'activité physique avec professeur. Activité Physique Adaptée	13/11/10	9h30 à 17h	Galerie centre commercial Auchan, 66000 PERPIGNAN	Tout public	Mme Françoise BERNARD, Perpignan, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	francoise.bernard@mutualite-1r.com Tél. 04 68 51 91 23
AUDE	Cardiovasculaire	Journée Mondiale Diabète	Journée de repérage : dépistages du diabète, conseils médicaux avec infirmières et médecins. Tables d'informations illustrées sur la nutrition avec diététiciennes, stand avec un podologue...	15/11/10	10h à 18h	Place République, 11492 CASTELNAUDARY	Tout public	Mlle Rabha BENALLA, Carcassonne, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	rabha_benalla@mutualite11.com Tél. 04 68 10 33 48
AUDE	Cardiovasculaire	le diabète au quotidien	Conférence débat : conférence débat animée par un diabétologue sur le diabète au quotidien, le suivi médical, l'alimentation, l'activité physique...	15/11/10	18h à 20h	La Halle aux Grains place République, 11492 CASTELNAUDARY	Tout public	Mlle Rabha BENALLA, Carcassonne, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	rabha_benalla@mutualite11.com Tél. 04 68 10 33 48
AUDE	Cardiovasculaire	Journée Mondiale Diabète	Journée de repérage : dépistages du diabète dans le hall du centre hospitalier avec stand d'information nutrition et activité physique.	16/11/10	9h à 13h	Centre hospitalier Antoine Gayraud Route de Saint-Hilaire, 11000 CARCASSONNE	Tout public	Mlle Rabha BENALLA, Carcassonne, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	rabha_benalla@mutualite11.com Tél. 04 68 10 33 48
AUDE	Cardiovasculaire	diabète et problèmes dentaires	Conférence débat : conférence débat animée par un endocrinologue et un dentiste sur les problèmes dentaires liés au diabète. Cela permettra d'aborder également les complications cardiovasculaires liées à cette maladie.	16/11/10	14h30 à 17h30	Salle Joé Bousquet rue Aimé Ramond, 11000 CARCASSONNE	tout public	Mlle Rabha BENALLA, Carcassonne, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	rabha_benalla@mutualite11.com Tél. 04 68 10 33 48
AUDE	Cardiovasculaire	Journée Mondiale Diabète	Journée de repérage : dépistage du diabète le matin au clic (33 passage Augustin Richou) L'après-midi au cinéma le Palace (6 cours République)	17/11/10	9h à 12h / 14h à 17h	33 passage Augustin Richou (le matin) et 6 cours République (l'après midi), 11200 LEZIGNAN CORBIERES	tout public	Mlle Rabha BENALLA, Carcassonne, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	rabha_benalla@mutualite11.com Tél. 04 68 10 33 48
AUDE	Cardiovasculaire	le diabète, généralités	Conférence débat : c'est la première conférence sur cette thématique à Lézignan donc nous allons aborder les généralités. Un diabétologue présentera le diabète de manière générale, les causes, les conséquences, la prévention...	17/11/10	15h à 17h	Cinéma le Palace 6 cours République, 11200 LEZIGNAN CORBIERES	tout public	Mlle Rabha BENALLA, Carcassonne, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	rabha_benalla@mutualite11.com Tél. 04 68 10 33 48
AUDE	Cardiovasculaire	le diabète et la vue	Conférence débat : conférence débat animée par un ophtalmologue et un opticien mutualiste sur les conséquences du diabète sur la vue : les problèmes engendrés, les solutions possibles... Des tests visuels seront proposés avant et après la conférence par l'opticien mutualiste.	18/11/10	14h30 à 17h30	Cinéma des Corbières 21 place de la Libération, 11130 SIGEAN	tout public	Mlle Rabha BENALLA, Carcassonne, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	rabha_benalla@mutualite11.com Tél. 04 68 10 33 48
AUDE	Cardiovasculaire	Journée mondiale Diabète	Journée de repérage : dépistage du diabète dans le hall du centre hospitalier. Stand nutrition avec une diététicienne sur l'équilibre alimentaire et l'activité physique.	19/11/10	14h à 18h	Bd du Docteur Lacroix, 11100 NARBONNE	tout public	Mlle Rabha BENALLA, Carcassonne, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	rabha_benalla@mutualite11.com Tél. 04 68 10 33 48



CALENDRIER DES RENCONTRES SANTÉ EN LANGUEDOC-ROUSSILLON (Septembre à Novembre 2010)

DÉPARTEMENT	THÉMATIQUE	TITRE DE LA RENCONTRE SANTÉ	DESCRIPTIONS	DATE DEBUT	HORAIRES	LIEU	PUBLIC CIBLE	CONTACT	COORDONNÉES CONTACT
AUDE	Cardiovasculaire	Journée Mondiale Diabète	Journée de repérage : dépistage du diabète et informations santé.	19/11/10	8h30 à 12h	Sous les halles place Général Leclerc, 11300 LIMOUX	tout public	Mlle Rabha BENALLA, Carcassonne, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	rabha_benalla@mutualite11.com Tél. 04 68 10 33 48
AUDE	Cardiovasculaire	diabète et coeur	Conférence débat : conférence débat animée par un cardiologue et un diabétologue sur les conséquences cardiovasculaires liées au diabète.	19/11/10	14h30 à 17h30	Salle Louis Costes 14 rue Blanquerie, 11300 LIMOUX	tout public	Mlle Rabha BENALLA, Carcassonne, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	rabha_benalla@mutualite11.com Tél. 04 68 10 33 48
AUDE	Cardiovasculaire	Journée Mondiale Diabète	Journée de repérage : dépistage du diabète dans le hall de l'hypermarché carrefour avec stands d'informations santé et nutrition.	20/11/10	14h à 18h	Centre commercial Carrefour avenue de la Mer 24 bd de Creissel, 11100 NARBONNE	tout public	Mlle Rabha BENALLA, Carcassonne, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	rabha_benalla@mutualite11.com Tél. 04 68 10 33 48
PYRENEES-ORIENTALES	Cardiovasculaire	Des pas pour la vie	Journée de repérage : journée de dépistage d'artériopathie oblitérante des membres inférieurs (artérite) par la mesure de la pression systolique à partir d'un geste indolore effectué au niveau de la cheville (10mn par test). Date à confirmer	25/11/10	9h à 17h	60 rue mouillard zone de Torremila Rond point de l'aéroport , 66000 PERPIGNAN	tout public	Mme Françoise BERNARD, perpignan, Mutualité Française Languedoc-Roussillon	promo-sante@mutualite66.com Tél. 04 68 51 91 23