

# PROGRAMME PARCOURS RETRAITE ACTIVE À MULHOUSE

Centre de Réadaptation de Mulhouse  
7 Boulevard des Nations – 68200 Mulhouse

Tram n° 2 (direction Coteaux) – arrêt BEL AIR

Places de parking limitées dans l'enceinte du CRM : privilégier les parkings extérieurs

## DATES À RETENIR

### CONFERENCE « LA VULNERABILITE »

Animée par Francine FRIEDERICH

**Le lundi 10 septembre 2018**

**de 14h30 à 16h30** (accueil à 14h15)

Nous assistons à une montée en puissance du vocabulaire de la vulnérabilité pour analyser la vie en société, eu égard aux incitations à la performance, nombreuses et pressantes. Que faire de nos fragilités dans un tel contexte ? De nos doutes ? De nos peurs de l'échec ? De notre vulnérabilité ? Les cacher et les ignorer ? Et si dans nos faiblesses résidait notre force ? Nos émotions nous parlent en se manifestant dans le corps, est-il possible de devenir plus fort à l'endroit même où l'on a été blessé.

« Lorsque tu perds, ne perds pas la leçon » DALAI LAMA

**Inscription par tél au 09 69 36 10 43**

**Numéro de référence : 547102**

...

### CONFERENCE « ALIMENTATION ET SOMMEIL »

Animée par Thierry MICHEL

**Le lundi 5 novembre 2018**

**de 14h30 à 16h30** (accueil à 14h15)

Afin de faciliter notre sommeil, des clés précises en alimentation sont à connaître. La chrono-alimentation nous permettra de mieux comprendre le rôle de certains aliments et nous apprend « les bons aliments au bon moment ».

**Inscription par tél au 09 69 36 10 43**

**Numéro de référence : 547202**

...

**D'autres ateliers et conférences vous seront proposés tout au long de l'année 2019...**

## ASTUCE

Retrouvez toutes ces actions sur notre site Internet [www.rapprochonsnous.com](http://www.rapprochonsnous.com) dans la rubrique Agenda, à « Alsace » et « A venir ».

Vous pouvez ainsi vérifier les dates et lieux de chaque séance, à quelques jours du rendez-vous.

### CONFERENCE « SOMMEIL »

Animée par Brain UP

**Le vendredi 12 octobre 2018**

**de 14h30 à 16h30** (accueil à 14h15)

Les clés d'un sommeil efficace ; les pièges des remèdes à portée de porte-monnaie ; la force du rythme chronobiologique ; l'impact des habitudes et des croyances.

Les rythmes de vie peuvent créer des difficultés de sommeil, qui ont tendance à s'accroître avec les années. Plus que de stigmatiser sur un sommeil de mauvaise qualité et de se rabattre vers des traitements médicaux, il s'agit de comprendre comment fonctionne le sommeil et en quoi certains conseils de prévention peuvent aider à lutter contre ces difficultés.

**Inscription par tél au 09 69 36 10 43**

**Numéro de référence : 562402**

...

### CONFERENCE « LES BIENFAITS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE »

Animée par le Docteur SIRLIN

**Le mardi 27 novembre 2018**

**De 14h30 à 16h30** (accueil à 14h15)

**Inscription par tél au 09 69 36 10 43**

**Numéro de référence : 562502**

...

### CONFERENCE « ALIMENTATION ET VISION »

Animée par Thierry MICHEL

**Le lundi 7 janvier 2019**

**de 14h30 à 16h30** (accueil à 14h15)

Première cause de malvoyance chez les adultes, la Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age (DMLA) atteint la vision centrale et engendre une gêne pour lire, voir les détails, conduire, reconnaître des visages dans la rue...

Pour s'en prémunir, l'alimentation joue un rôle très important. Mais qui sont les alliés de notre protection ? Quels sont les différentes formes de maculopathies ? Quels sont les stratégies d'une prévention efficace ?

**Inscription par tél au 09 69 36 10 43**

**Numéro de référence : 547204**