

Programme Prévention Hérault et Pyrénées Orientales 1er semestre 2019

SUR INSCRIPTION * Tous nos ateliers et conférences sont OFFERTS à nos adhérents		
<p style="text-align: center;">JOURNÉE NATIONALE DE L'AUDITION à MONTPELLIER (34) mardi 19/03/2019 sur RV matin ou après-midi</p>	<p>Dans le cadre de la Journée Nationale de l'Audition, venez tester votre audition !</p>  <p>L'audition constitue un lien incontournable pour communiquer avec sa famille, ses amis... Or elle se fragilise en cas d'exposition à un bruit excessif et s'altère également avec l'âge : difficultés à suivre une conversation, nécessité d'augmenter le volume de la radio ou de la télé, etc. Il est important d'en prendre soin et de remédier aux troubles auditifs car des solutions existent !</p>	
<p style="text-align: center;">Le CÔLON TOUR® CARCASSONNE (11) – 15 mars MONTPELLIER (34) – 16 mars NIMES (30) – 26 mars ARLES (30) – 27 mars Consultez toutes les dates sur https://www.ligue-cancer.net/article/26648_le-colon-tour-r-pres-de-chez-vous</p>	<p>Le côlon géant est une structure gonflable d'une longueur de 12 mètres représentant l'intérieur du côlon. La Ligue contre le cancer, la fondation ARCAD (Aide et recherche en cancérologie digestive) et la SFED (Société française d'endoscopie digestive) organisent un tour de France dans une soixantaine de villes.</p> <p>Venez voyager à l'intérieur d'un côlon géant et comprendre comment évoluent les différentes lésions. Au travers de ce cheminement et des informations pédagogiques délivrées, les visiteurs comprendront l'intérêt du dépistage du cancer colorectal et de la coloscopie.</p> 	
<p style="text-align: center;">La fête du SOMMEIL à PRADES (66) jeudi 04/04/2019</p> <p>*Inscription : Karine BRIOT Mutualité Française 66 karine.briot@mutoccitanie.fr 06 68 09 05 54</p>	<p>Les informations et conseils sur le « mieux dormir » sont proposés par de nombreux professionnels pour tous les âges de la vie. Pour les plus petits : comment coucher bébé ? comment faire face aux terreurs nocturnes ? Pour les plus grands : comment remplacer la prise de somnifères par des remèdes plus naturels ? Comment se relaxer ? Chacun trouve des réponses pour un meilleur sommeil au quotidien.</p>  	
<p style="text-align: center;">Atelier sur les PERTURBATEURS ENDOCRINIENS à BEZIERS (34) Les 25 et 29 mars 2019 *Inscription : Raphaëlle CADENAS Mutualité Française 34 raphaelle.cadenas@mutoccitanie.fr 06.99.22.92.41</p>	<p>Le sujet des perturbateurs endocriniens est dans l'air du temps. Et pour cause : ils concernent tout le monde ! Quelle poêle utiliser ? Sont-ils présents dans les vêtements ? Et pour mon enfant ? Vaut-il mieux boire de l'eau en bouteille ou celle du robinet ?... Dans cet atelier de 2 séances, une professionnelle donne des informations et conseils pour que chacun puisse limiter son exposition aux perturbateurs endocriniens.</p>  	
<p style="text-align: center;">« En Avril, MANGER, BOUGER, c'est facile ! » à MONTPELLIER (34) 8, 10, 11 avril à FRONTIGNAN (34) Le 9 avril 2019 *Inscription : Raphaëlle CADENAS Mutualité Française 34 raphaelle.cadenas@mutoccitanie.fr 06.99.22.92.41</p>	<p>Le mois d'avril, au sortir de la période hivernale, est un moment favorable pour chausser les baskets et se mettre en mouvement. C'est aussi l'occasion d'éliminer les toxines de l'hiver !</p> <p>Cet atelier propose de réaliser un bilan de ses capacités physiques et d'échanger avec un diététicien. De quoi ouvrir la voie à un mode de vie actif et sain !</p>  	
<p style="text-align: center;">Parcours du COEUR à PERPIGNAN (66) Samedi 6 avril 2019 Place de la Victoire Au pied du Castillet</p>	<p>La Mutuelle Familiale sera présente au Parcours du Cœur de Perpignan, organisé par le Club Cœur et Santé. Participez et découvrez des conseils d'hygiène de vie à pratiquer toute l'année pour vous protéger des maladies cardiovasculaires.</p> <p>Au programme : des randonnées, un village santé avec des dépistages médicaux, des stands d'information santé, diététique et dégustations et des conférences.</p>  	

Dernière Mise à Jour : 06/02/2019

Programme Prévention Hérault et Pyrénées Orientales 1er semestre 2019

SUR INSCRIPTION * Tous nos ateliers et conférences sont OFFERTS à nos adhérents		
<p>Atelier BIEN-ETRE au NATUREL à PERPIGNAN (66) Samedi 13 avril 2019 *Inscription : Karine BRIOT Mutualité Française 66 karine.briot@mutoccitanie.fr 06 68 09 05 54</p>	 <p>Produits d'hygiène, de beauté, inoffensifs ? Cette séance vous aidera à identifier et réduire les polluants dans votre salle de bain et dans votre cuisine, choisir les alternatives plus saines pour vous et votre famille, en découvrant par exemple des recettes de cosmétiques naturels !</p>	
<p>Conférence ECO-ORGASME à MONTPELLIER (34) Entre le 30 mai et le 5 juin 2019 dans le cadre de la Semaine du Développement Durable Date à confirmer</p>	 <p>La Mutuelle Familiale et le mouvement Générations cobayes propose une conférence - théâtre unique et décalée qui aborde l'impact de l'environnement sur notre santé (pesticides, matières plastiques, cosmétiques, les ondes du portables, etc.). Elle est animée de manière très participative, avec des quizz, des démos, des objets et surtout une bonne dose d'humour pour aborder ces sujets de façon sereine.</p>	
<p>Journée repérage SANTE à PERPIGNAN (66) Vendredi 21 juin 2019</p>	 <p>Faites votre bilan de santé personnalisé ! Cette journée est l'occasion pour chacun de faire le point sur sa santé et permet de rencontrer des professionnels de la santé : optique, dentaire, diabète, forme, auditif, mémoire, tension artérielle... L'entrée est libre et gratuite.</p>	
<p>Université de la SANTE, du BIEN-ETRE et du HANDICAP à PERPIGNAN (66) Au pied du Palais des Congrès Samedi 22 juin 2019</p>	 <p>Organisée par la Maison des Usagers, le CAUS 66, cette journée propose de rencontrer les associations de la santé et institutions. Sur place, marche solidaire, expositions surprises, jeux gonflables, animations enfants, tombola, buvette.</p> <p>En amont de cette journée, sont prévues 2 conférences à la salle des Libertés : Conférence NUTRITION et Santé le 8 juin et Conférence sur la SCLERODERMIE le 15 juin.</p>	

**Pour plus d'informations et inscriptions :
Renseignez-vous auprès de votre agence**

Ou par mail : prevention@mutuelle-familiale.fr – Tel : 01.55.33.40.18

ou <https://www.mutuelle-familiale.fr/prevention-ateliers-sante>

**Vous vous interrogez sur les activités physiques qui seraient adaptées à votre état de santé, sur les compléments alimentaires, sur le dispositif « Sport sur ordonnance » ... ?
Rendez-vous sur votre espace adhérent - www.mutuelle-familiale.fr pour poser votre question par mail à un médecin nutritionniste ou médecin du sport.**

