

Programme Prévention Franche-Comté 2ème semestre 2019

SUR INSCRIPTION * Tous nos ateliers et conférences sont OFFERTS à nos adhérents

<p>La NUTRITION après 60 ans 21-DIJON Jeudi 12 septembre De 14h30 à 16h30</p> <p>* Inscription : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté Au 03 80 30 07 81 marion.chafiol@bfc.mutualite.fr</p>	<p>La nutrition, où en êtes-vous ?</p> <p>Cet atelier se présente sous la forme d'une réunion thématique « La nutrition après 60 ans : quels repères, quels conseils ». Connaître les effets de l'âge sur les besoins nutritionnels, adapter ses comportements alimentaires.....</p>	
<p>ACTIVITE PHYSIQUE - testez vous 21-DIJON Mardi 17 septembre De 15h à 16h30</p> <p>* Inscription : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté Au 03 80 30 07 081 marion.chafiol@bfc.mutualite.fr</p>	<p>Il n'est jamais trop tard pour prendre soin de son corps et de son bien-être. Le capital santé est bien précieux et il est parfois difficile de se repérer pour le préserver. Pour adopter les bons réflexes, venez assister à la réunion Activité physique. Au programme, des exercices adaptés et parcours équilibre, animés par un professeur en activité physique adaptée.</p>	
<p>MANGEZ, BOUGEZ 70-LUXEUIL LES BAINS Jeudi 19 septembre De 9h à 12h</p> <p>* Inscription : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté Au 06 38 74 01 70 marylou.cabayo@bfc.mutualite.fr</p>	<p>Participez à un atelier pour évaluer votre situation personnelle sur votre alimentation et votre activité physique. Il vous permettra aussi, si vous le souhaitez, de vous fixer des objectifs personnalisés à atteindre.</p>	
<p>MANGEZ, BOUGEZ 70-HERICOURT Jeudi 19 septembre De 14h à 17h</p> <p>* Inscription : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté Au 06 38 74 01 70 marylou.cabayo@bfc.mutualite.fr</p>	<p>Participer à un atelier, pour évaluer votre situation personnelle sur votre alimentation et votre activité physique. Mais aussi se fixer des objectifs personnalisés à atteindre.</p>	
<p>MANGEZ, BOUGEZ 70-VESOUL Mardi 24 septembre De 13h30 à 16h30</p> <p>* Inscription : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté Au 06 38 74 01 70 marylou.cabayo@bfc.mutualite.fr</p>	<p>Participer à un atelier, pour évaluer votre situation personnelle sur votre alimentation et votre activité physique. Mais aussi se fixer des objectifs personnalisés à atteindre.</p>	

Programme Prévention Franche-Comté 2ème semestre 2019

SUR INSCRIPTION * Tous nos ateliers et conférences sont OFFERTS à nos adhérents

<p>TESTS et conseils SANTE pour le quotidien 39-TAVAUX Judi 26 Septembre de 9h à 12h Sur Rendez-vous * Inscription : Sandrine FROMONT Au 03 84 24 84 44 ou par mail : preventionfranche-comte@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Cet atelier, animé par une infirmière, propose des conseils hygiéno-diététiques pour le quotidien : informations sur les médicaments (conseils pour mieux vivre avec les médicaments, signes pouvant évoquer un événement médical indésirable...) , notions de diététique et rappels sur l'activité physique... Pour les participants qui le souhaitent, l'infirmière pourra également procéder à une prise de tension artérielle et test de glycémie.</p> 	
<p>Activité Physique et ARTHROSE 39-LONS LE SAUNIER En Octobre (dates à confirmer) * Inscription : Sandrine FROMONT Au 03 84 24 84 44 ou par mail : preventionfranche-comte@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>On estime qu'environ 15% de la population française souffre d'arthrose. Alors qu'il n'existe aucun traitement, l'activité physique permet de prévenir cette pathologie et d'en soulager les symptômes. Après une présentation de l'arthrose et des articulations touchées, vous pourrez mettre en pratique plusieurs exercices destinés à soulager les douleurs dues à cette pathologie, avec un kinésithérapeute. Séance 1 : articulations haut du corps Séance 2 : articulations bas du corps</p> 	
<p>Réunion d'information « MALADIE de LYME » 39-DOLE Judi 17 Octobre De 9h30 à 11h30 * Inscription : Sandrine FROMONT Au 03 84 24 84 44 ou par mail : preventionfranche-comte@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>La maladie de Lyme est une maladie émergente, pouvant être transmise lors d'une morsure de tique infectée par la bactérie <i>Borrelia burgdorferi sensu lato</i>. Le nombre de cas augmente chaque année et il est estimé aujourd'hui à 55 000 par an. Au cours de cette réunion, seront abordés les thèmes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modes de transmission, - Symptômes, - Diagnostic et traitement, - Prévention et conduite à tenir. 	
<p>Atelier ALIMENTATION santé 39-LONS LE SAUNIER Lundi 4 Novembre De 9h30 à 12h00 * Inscription : Sandrine FROMONT Au 03 84 24 84 44 ou par mail : preventionfranche-comte@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>« Atelier Dégustation de légumes et FOOD ART » Depuis plusieurs années la tendance est au « bien manger ». Cet atelier, animé par une diététicienne, vous permettra de sublimer vos assiettes, les rendre agréables à l'œil afin de créer un appétit visuel.</p> 	

Dernière Mise à Jour : 15/07/2019

Programme Prévention Franche-Comté 2ème semestre 2019

SUR INSCRIPTION * Tous nos ateliers et conférences sont OFFERTS à nos adhérents

<p>Atelier QUESTIONS DE SENS 71-MERVANS A partir du jeudi 7 novembre De 14h30 à 16h30</p> <p>* Inscription : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté Au 07 88 75 96 57 julie.niviere@bfc.mutualite.fr</p>	<p>Afin de limiter les déficits sensoriels dus à l'avancée en âge, la Mutualité vous propose de comprendre l'évolution des sens au fil de l'âge, de tester individuellement la vue et l'audition, encourager des pratiques de vie quotidienne favorisant l'estime de soi.....</p> <p>Cet atelier est proposé en 7 séances, à raison d'une séance par semaine.</p>  	
<p>Atelier QUESTIONS DE SENS 71-SAINT REMY Vendredi 8 novembre De 14h30 à 16h30</p> <p>* Inscription : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté Au 07 88 75 96 57 julie.niviere@bfc.mutualite.fr</p>	<p>Afin de limiter les déficits sensoriels dus à l'avancée en âge, la Mutualité vous propose de comprendre l'évolution des sens au fil de l'âge, de tester individuellement la vue et l'audition, encourager des pratiques de vie quotidienne favorisant l'estime de soi.....</p> <p>Cet atelier est proposé en 7 séances, à raison d'une séance par semaine.</p>  	
<p>Atelier ALIMENTATION santé 39-LONS LE SAUNIER Lundi 18 Novembre De 9h30 à 12h00</p> <p>* Inscription : Sandrine FROMONT Au 03 84 24 84 44 ou par mail : preventionfranche-comte@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Atelier « conception de menus équilibrés »</p> <p>Cet atelier est animé par une diététicienne, vous permettra d'acquérir des compétences pour réaliser des menus équilibrés adaptés à vos besoins en intégrant tous les groupes d'aliments et les recommandations nutritionnelles.</p> 	
<p>Atelier ALIMENTATION santé 39-LONS LE SAUNIER Lundi 25 Novembre De 9h30 à 12h00</p> <p>* Inscription : Sandrine FROMONT Au 03 84 24 84 44 ou par mail : preventionfranche-comte@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>Atelier cuisine « comment remplacer la viande »</p> <p>Cet atelier est animé par une diététicienne. Il vous permettra d'expérimenter des recettes sans viande, intégrant des associations de céréales et de légumineuses ou de céréales et de produits laitiers. Vous repartirez avec des fiches recettes.</p> 	
<p>Atelier « AIR PUR pour nos maisons » 39 – DOLE Mardi 26 Novembre De 14h à 16h30</p> <p>* Inscription : Sandrine FROMONT au 03 84 24 84 44 ou par mail : preventionfranche-comte@mutuelle-familiale.fr</p>	<p>L'air que nous respirons est 5 à 10 fois plus pollué à l'intérieur qu'à l'extérieur.</p> <p>Au cours de cet atelier pratique, nous ferons le tour des pièces de la maison pour identifier les polluants et réfléchir ensemble sur les moyens de limiter les expositions de nos familles, et en particulier de nos enfants, à ces polluants.</p> 	

Programme Prévention Franche-Comté 2ème semestre 2019

SUR INSCRIPTION * Tous nos ateliers et conférences sont OFFERTS à nos adhérents

Ma Maison Ma Santé PRODUITS MENAGERS 39-DOLE

**Mardi 10 Décembre 2019
De 9h30 à 12h00**

* Inscription : Sandrine FROMONT
Au 03 84 24 84 44 ou par mail :
preventionfranchecomte@mutuelle-familiale.fr



« Les produits d'entretien et mon air intérieur font-ils bon ménage ? »

Identifier et réduire les polluants intérieurs, choisir les alternatives plus saines, c'est le meilleur cadeau que vous puissiez faire à vos proches, et notamment à vos enfants et petits-enfants. Cet atelier vous aidera à **faire le tri dans votre placard** et permettra de vous exprimer, de partager et de **fabriquer vous-même un échantillon de produit ménager naturel** !



Pour plus d'informations :

Sandrine FROMONT

preventionfranchecomte@mutuelle-familiale.fr

03.84.24.84.44

ou www.mutuelle-familiale.fr / rubrique prévention
ou mapreventionsante.fr / rubrique Agenda

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.



- Vous attendez un enfant ou vous êtes parents d'un bébé de moins de 3 ans
- Vous vous posez des questions sur la relation avec votre bébé ou sur son comportement

- Vous êtes inquiets et vous vous sentez débordés, démunis face à de nouvelles situations

Allo Parents Bébé

0 800 00 3456

Service & appel gratuit

- Vous ne savez pas à qui parler ni comment en parler. ALLO PARENTS BEBE a pour mission d'écouter, de soutenir et d'orienter les parents inquiets dès la grossesse et jusqu'aux 3 ans de l'enfant.

Ce service d'Enfance et Partage est à l'écoute du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 18h.