












Programme Prévention GRAND EST Marne - Ardennes - Aube – Haute-Marne 2ème SEMESTRE 2019

Tous nos ateliers et conférences sont offerts à nos adhérents
SUR INSCRIPTION

<p>Exposition «PERTURBATEURS ENDOCRINIENS » 51- REIMS Du 17/09/19 au 18/10/19 * Information : Frédérique LOISEAU Ou par tél : 03 26 47 51 52 ou par mail : preventionchampagneardenne@mutuelle-familiale.fr</p>	 <p>Notre intérieur est truffé de substances indésirables pour notre santé et surtout celle des plus fragiles. Venez découvrir cette exposition, les conseils et astuces pour vous aider à choisir : produits d'entretien, mobilier, produits cosmétiques, ustensiles de cuisine plus sains... Car protéger notre santé et celle de nos enfants est ce qu'il y a de plus important. Des animations de cette exposition vous sont proposées à des dates ultérieures, inscrivez-vous.</p>	
<p>ANIMATION de l'Exposition «Perturbateurs Endocriniens » 51- REIMS Mardi 24/09/19 à 10h ou 14h30 & Mardi 01/10/19 à 10h ou 14h30 (les dates retenues seront confirmées aux inscrits) * Inscription : Frédérique LOISEAU Ou par tél : 03 26 47 51 52 ou par mail : preventionchampagneardenne@mutuelle-familiale.fr</p>	 <p>Venez assister à l'animation de l'exposition « Perturbateurs endocriniens ». Notre intérieur est truffé de substances indésirables pour notre santé et surtout celle des plus fragiles. Venez échanger sur les conseils et astuces pour vous aider à choisir : produits d'entretien, mobilier, produits cosmétiques, ustensiles de cuisine plus sains... Car protéger notre santé et celle de nos enfants, c'est ce qu'il y a de plus important. Sur inscription (les dates et horaires seront retenus en fonction des inscriptions).</p>	
<p>Séance de présentation de l'Atelier EQUILIBRE et Prévention des chutes à REIMS Judi 26/09/2019 de 15h15 à 16h15 * Inscription : Frédérique LOISEAU Ou par tél : 03 26 47 51 52 ou par mail : preventionchampagneardenne@mutuelle-familiale.fr</p>	 <p>Vous avez plus de 65 ans, venez participer à la séance de présentation de l'atelier équilibre et vous inscrire à l'atelier de 12 séances qui aura lieu les jeudis après-midis de novembre 2019 à février 2020. Cet atelier se déroule dans une ambiance conviviale à des exercices ludiques (échauffements, parcours adaptés, gestes et postures...) et permet de bénéficier de conseils personnalisés pour améliorer son équilibre, diminuer l'impact physique, renforcer sa musculature et adopter les bons gestes au quotidien.</p>	
<p>Film-Débat « De plus en plus en VIE ! » à 51 –MONCETZ-L'ABBAYE vendredi 27/09/2019 de 14h30 à 16h30 * Inscription : Mutualité Française Grand Est Au 06 49 85 62 31 ou par mail : inscription@mfge.fr</p>	  <p>La Mutualité Française Grand Est organise un film débat sur la santé des seniors où sera présenté le programme de prévention « Seniors en santé, seniors enchantés » proposant une série d'ateliers sur diverses thématiques de santé.</p>	

Programme Prévention GRAND EST Marne - Ardennes - Aube – Haute-Marne 2ème SEMESTRE 2019

Tous nos ateliers et conférences sont offerts à nos adhérents
SUR INSCRIPTION

<p>AIDANTS : THEATRE-DEBAT « Lucie, sois raisonnable » » 08 - VIREUX-WALLERAND Lundi 30/09/2019 à 14h30 * Inscription : Mutualité Française Grand Est Au 06 49 85 62 31 ou par mail : inscription@mfge.fr</p>	  <p>La Mutualité Française Grand Est organise un théâtre-forum. « Aidants, votre santé : parlons-en ! » est un dispositif composé d'un théâtre-forum suivi d'ateliers, qui permet d'aborder la santé des aidants dans toutes ses dimensions : « aidant et en forme » sur la dimension physique de la santé, « aidant et serein » sur la dimension psychologique, « aidant mais pas seulement... » sur la dimension sociale.</p>	
<p>Atelier « Bien vivre sa RETRAITE » à 51 –THIEBLEMONT-FAREM et SCUPT mardis 1^{er} et 8/10/19 de 14h30 à 17h30 * Inscription : Mutualité Française Grand Est Au 06 49 85 62 31 ou par mail : inscription@mfge.fr</p>	  <p>La Mutualité Française Grand Est organise des ateliers de réflexion sur le « bien-vivre sa retraite ». Ces ateliers sont la première partie d'un programme plus vaste intitulé "Seniors en santé, seniors enchantés et sont animés par une psychologue.</p>	
<p>ZEN'IORS AU VOLANT à 10 – BAR-SUR-AUBE du 7/10/19 au 12/11/19 de 14h à 16h * Inscription : Mutualité Française Grand Est Au 06 49 85 62 31 ou par mail : inscription@mfge.fr</p>	  <p>La Mutualité Française Grand Est organise un cycle de 4 ateliers conduite des séniors : Lundi 7/10/19 : séance de réactualisation du code de la route Mardi 15/10/19 : séance de sensibilisation aux risques routiers sur un simulateur de conduite Mardi 5/11/19 : parcours prévention « rester à l'écoute de ses oreilles » Mardi 12/11/19 : parcours prévention «longue vie à la vue »</p>	
<p>Atelier « Sommeil et médicaments» à 51 –MONCETZ-L'ABBAYE jeudi 3/10/19 de 14h30 à 16h30 * Inscription : Mutualité Française Grand Est Au 06 49 85 62 31 ou par mail : inscription@mfge.fr</p>	  <p>La Mutualité Française Grand Est organise un atelier : prise de médicaments et bonne nuit, est-ce possible ? cet atelier est animé par une pharmacienne et une chargée de prévention.</p>	
<p>AIDANTS: ATELIER : Bien-être, gestes et postures 08 - REVIN Vendredi 4/10/2019 de 14h à 16 h * Inscription : Mutualité Française Grand Est Au 06 49 85 62 31 ou par mail : inscription@mfge.fr</p>	  <p>La Mutualité Française Grand Est organise un cycle de 3 ateliers, qui permet d'aborder la santé des aidants dans toutes ses dimensions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atelier 1 : « aidant et en forme » sur la dimension physique - Atelier 2 : « aidant et serein » sur la dimension psychologique - Atelier 3 : « aidant mais pas seulement... » sur la dimension sociale. 	

Programme Prévention GRAND EST
Marne - Ardennes - Aube – Haute-Marne
2ème SEMESTRE 2019








Tous nos ateliers et conférences sont offerts à nos adhérents
SUR INSCRIPTION

<p align="center">AIDANTS</p> <p>ATELIER : « Se relaxer, Aidant et serein » 08 - FUMAY Vendredi 11/10/2019 de 14h à 16 h</p> <p>* Inscription : Mutualité Française Grand Est Au 06 49 85 62 31 ou par mail : inscription@mfge.fr</p>	  <p>La Mutualité Française Grand Est organise un atelier, qui permet d'aborder la santé des aidants « aidant et serein » animé par une sophrologue (atelier 2).</p>	
<p align="center">« FORMATION DES AIDANTS FAMILIAUX » par France Alzheimer</p> <p align="center">à REIMS</p> <p align="center">samedis 12 et 26/10/2019, 9 et 23/11/2019 7/12/2019 de 9h30 à 12h</p> <p>* Inscription : Adeline SONIM Inscription au 06 81 99 91 73 ou par mail : adeline.sonim@orange.fr</p>	 <p>Si vous aidez un proche souffrant de la maladie d'Alzheimer, nous vous encourageons vivement à participer à cette formation gratuite de 5 séances qui vous apportera des informations et des outils pour mieux comprendre les difficultés de votre proche, adapter l'environnement à ses besoins... et aussi comment vous préserver !...</p> <p>Cette formation est proposée par France Alzheimer, union d'associations présentes dans toute la France, au service des personnes malades et de leur famille. Cette formation est composée de 7 modules qui se répartissent sur 5 séances :</p> <ul style="list-style-type: none"> - module 1 : connaître la maladie d'Alzheimer ; - module 2 : s'informer des aides possibles ; - module 3 : accompagner au quotidien ; - module 4 : communiquer et comprendre ; - module 5 : être l'aidant familiale ; - module 6 : préparer l'entrée à l'institution ; - module 7 : vivre en établissement. <p>Des groupes de paroles seront organisés à la suite de la formation (les dates vous seront communiquées ultérieurement).</p>	
<p align="center">Atelier "Ma MAISON Ma Santé" PRODUITS MENAGERS 51- REIMS Judi 17 Octobre 2019 De 14h15 à 16h30</p> <p>* Inscription : Frédérique LOISEAU 03 26 47 51 52 ou par mail : preventionchampagneardenne@mutuelle-familiale.fr</p>	 <p>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.</p> <p>Cet atelier de 2h30 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 !</p>	
<p align="center">ATELIER Initiation « Gestes de premiers secours » à 51 –MONCETZ-L'ABBAYE jeudi 17/10/19 à partir de 14h</p> <p>* Inscription : Mutualité Française Grand Est Au 06 49 85 62 31 ou par mail : inscription@mfge.fr</p>	  <p>Dans le cadre de son programme « Seniors en santé, seniors enchantés », La Mutualité Française Grand Est organise une initiation aux gestes d'urgence, animée par la Croix-Rouge Française.</p>	

Dernière Mise à Jour : 16/07/2019

Programme Prévention GRAND EST
Marne - Ardennes - Aube – Haute-Marne
2ème SEMESTRE 2019

Tous nos ateliers et conférences sont offerts à nos adhérents
SUR INSCRIPTION

<p>ATELIER « AIDANT, mais pas seulement » 08 - REVIN Vendredi 18/10/2019 de 14h à 16 h * Inscription : Mutualité Française Grand Est Au 06 49 85 62 31 ou par mail : inscription@mfge.fr</p>	  <p>La Mutualité Française Grand Est organise un atelier, qui permet d'aborder la santé des aidants sur la dimension sociale de la santé lors de l'atelier « aidant mais pas seulement... », animé par un psychologue (atelier 3)</p>	
<p>Atelier EQUILIBRE et Prévention des chutes 51- REIMS les jeudis du 7/11/2019 au 06/02/2020 (12 séances) de 15h15 à 16h45 * Inscription : Frédérique LOISEAU 03 26 47 51 52 ou par mail : preventionchampagneardenne@mutuelle-familiale.fr</p>	 <p>Venez participer à 12 rencontres dans une ambiance conviviale à des exercices ludiques (échauffements, parcours adaptés, gestes et postures...) et bénéficier de conseils personnalisés pour améliorer votre équilibre, diminuer l'impact physique, renforcer votre musculature et adopter les bons gestes au quotidien.</p>	
<p>Atelier SOMMEIL en 2 séances 51- REIMS Mardis 19 et 26/11/2019 de 14h15 à 16h30 * Inscription : Frédérique LOISEAU 03 26 47 51 52 ou par mail : preventionchampagneardenne@mutuelle-familiale.fr</p>	 <p>Séance 1 : « Connaître son sommeil pour mieux dormir » Cette séance de 2h informe sur le déroulement du sommeil et tout ce qui peut le favoriser ou le perturber.</p> <p>Séance 2 : (pour les adhérents ayant suivi la séance 1) « Se préparer à mieux dormir » - séance d'exercices pratiques de 1 heure avec une sophrologue. Apprenez un ensemble de techniques de relaxation basées sur la respiration contrôlée, la détente musculaire et la visualisation d'images positives. L'objectif principal est l'amélioration de la santé et la qualité de vie de chacun.</p>	

Pour plus d'informations sur les actions de La Mutuelle Familiale :

Frédérique LOISEAU
03 26 47 51 52

preventionchampagneardenne@mutuelle-familiale.fr

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 êtes aidant ? Vous aidez un proche, un parent, professionnellement, ne restez pas seuls et apprenez à prendre soin de vous pour pouvoir prendre soin des autres.

Vous pouvez utilement consulter des sites tels que ceux-ci-dessous :



France Alzheimer Marne : <https://www.francealzheimer.org/marne/>

Cette association de familles peut vous apporter :

- soutien et accompagnement,
- information et orientation,
- des moments de détente et de répit...



Haltemis : <https://haltemis.fr/>

Vous pouvez-vous inscrire gratuitement à la newsletter d'Haltemis et consulter ce site pour recueillir de nombreuses informations et conseils.



- **Vous attendez un enfant ou vous êtes parents d'un enfant 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**
- **Vous ne savez pas à qui parler ni comment en parler**

Allo Parents Bébé

0 800 00 3456

Service & appel gratuit

ALLO PARENTS BEBE a pour mission d'écouter, de soutenir et d'orienter les parents inquiets dès la grossesse et jusqu'aux trois 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.