

Programme Prévention GRAND EST
Départements Moselle, Meurthe-et-Moselle, Meuse
2ème semestre 2019

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

<p>Théâtre Forum « Aidants, votre santé, parlons-en ! » 55-STENAY Lundi 16 septembre 2019</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 théâtre-formu : 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 de la santé, « aidant mais pas seulement... » sur la dimension sociale de la santé.</p>  <p>Les ateliers débuteront le 26 septembre.</p>	
<p>FIL MAUVE 55- SAINT MIHIEL Jeudi 19 septembre 2019</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 film débat suivi d'ateliers « Fil Mauve » qui est un dispositif pour apprendre à mieux comprendre la maladie d'Alzheimer, à communiquer plus facilement avec la personne accompagnée et les soignants, à aménager le cadre de vie et trouver des solutions concrètes pour un meilleur équilibre.</p>  <p>Les ateliers se dérouleront du 3 octobre au 28 novembre, inscriptions aux ateliers à l'issue du film débat.</p>	
<p>Charlotte et Papillotes, faites le ménage en cuisine ! 57-THIONVILLE Lundi 23 septembre 2019 De 14h à 16h30</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 propose un cycle de 4 ateliers sur l'importance de la nutrition dans la prévention des maladies chroniques : depuis l'achat des produits jusqu'à leur consommation, en passant bien évidemment par leur transformation. Seront également abordés des thèmes comme la micro-nutrition, le décryptage des étiquettes ou encore les modes de cuisson et de conservation. Les ateliers se tiendront du 23 septembre au 14 octobre 2019.</p> 	
<p>SOMMEIL et RELAXATION 54-SEICHAMPS Mercredi 24 septembre 2019 A partir de 9h00 Hôtel de ville – 9 rue de l'Europe</p> <p>* Inscription : Mutualité Française Grand Est Au 06 49 85 62 31 ou par mail : inscription@mfge.fr</p>	 <p>Avec le vieillissement, la durée de sommeil varie peu, en revanche, sa qualité et sa rythmicité se modifient. A 60 ans, nous avons dormi 20 ans. Outre le vieillissement normal, le sommeil est susceptible d'être modifié par de multiples facteurs, maladies, médicaments, modifications du rythme de vie, perte des repères sociaux... Quand des troubles du sommeil apparaissent avec l'âge, il faut comprendre ce qu'il se passe. Les solutions se limitent le plus souvent à des changements d'hygiène de vie, mais certaines maladies associées nécessiteront une prise en charge particulière. La Mutualité Française Grand Est vous invite à participer à 2 ateliers :</p>  <p>De 9h à 11h30 : séance théorique « sommeil et santé » De 13h30 à 16h00 : atelier pratique « sophrologie/relaxation »</p>	

Dernière Mise à Jour : 15/07/2019

Programme Prévention GRAND EST

Départements Moselle, Meurthe-et-Moselle, Meuse

2ème semestre 2019

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

<p style="text-align: center;">Mieux préserver son DOS 54-LABRY</p> <p style="text-align: center;">Mercredi 25 septembre 2019 De 14h30 à 16h30</p> <p style="text-align: center;">* Inscription : Estelle Biasion Au 03 82 47 14 66 ou par mail : preventionlorraine@mutuelle-familiale.fr</p>	 <p>Lumbago, torticolis, hernie discale, sciatique, ... 8 français sur 10 ont ou auront un jour ou l'autre mal au dos. Cette séance animée par une kinésithérapeute vous permettra de comprendre les causes de ces maux . 9 séances complémentaires en petit groupe et animées par une animatrice sportive vous permettront de mieux appréhender les postures du quotidien et de vous initier à la pratique d'exercices simples pour renforcer votre dos. (inscriptions aux séances complémentaires sur place). En partenariat avec la Ville de Labry.</p>	
<p style="text-align: center;">Séance d'information "SEL" 57-THONVILLE</p> <p style="text-align: center;">Mardi 08 octobre 2019 De 14h30 à 16h30</p> <p style="text-align: center;">* Inscription : Estelle Biasion Au 03 82 47 14 66 ou par mail : preventionlorraine@mutuelle-familiale.fr</p>	 <p>Le sel est utile à notre santé, mais l'excès de sodium est délétère. Il se cache partout, même dans les produits ... sucrés ! Cet atelier animé par une diététicienne vous aidera à comprendre l'impact du sel sur votre santé, à repérer les aliments riches en sel et à limiter votre consommation en découvrant d'autres alternatives qui ont du goût !</p>	
<p style="text-align: center;">Ma Maison Ma Santé PRODUITS MENAGERS 54-HOMECOURT</p> <p style="text-align: center;">Lundi 14 octobre 2019 De 17h30 à 19h00</p> <p style="text-align: center;">* Inscription : Estelle Biasion Au 03 82 47 14 66 ou par mail : preventionlorraine@mutuelle-familiale.fr</p>	 <p>La Mutuelle Familiale en partenariat avec l'Eco-Appartement vous propose de participer à un atelier « 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 !</p>	
<p style="text-align: center;">Séance d'information " le SUCRE, bon ou mauvais pour ma santé ?" 57-METZ</p> <p style="text-align: center;">Judi 17 octobre 2019 De 14h30 à 16h30</p> <p style="text-align: center;">* Inscription : Estelle Biasion Au 03 82 47 14 66 ou par mail : preventionlorraine@mutuelle-familiale.fr</p>	 <p>Les sucres se trouvent partout et sous différentes formes. Entre sucres cachés dans : les biscuits et pâtisseries, pain, quiche ou pizza... et sucres visibles : sucre blanc, miel, sucre roux, sirop d'agave Lesquels sont à favoriser ? Cette séance d'échanges et d'informations vous aidera à mieux repérer les sucres à favoriser et vous apportera conseils et astuces pour diminuer votre consommation de sucres « industrialisés ».</p>	

Programme Prévention GRAND EST Départements Moselle, Meurthe-et-Moselle, Meuse 2ème semestre 2019



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

<p style="text-align: center;">Réunion d'information « PESTICIDES et SANTE » 54- LABRY Mercredi 30 octobre 2019 De 17h30 à 19h * Inscription : Estelle Biasion Au 03 82 47 14 66 ou par mail : preventionlorraine@mutuelle-familiale.fr</p>	 <p>La Mutuelle Familiale et l'association Espoir et Vie en partenariat avec la ville de Labry vous invite à participer à une réunion d'information sur le thème « Pesticides et santé », animée par Philippe Perrin, Eco-Infirmier.</p> <p>Indispensables et sans danger à la dose voulue pour certains, toxiques même en dessous des limites réglementaires pour d'autre... Les avis sont très partagés. A l'heure du "Plan National Nutrition Santé" qui nous encourage à augmenter notre consommation de fruits et légumes, nombreux sont les consommateurs qui s'interrogent : Que sont ces produits ? comment sont-ils réglementés ? Quels sont les risques connus ou suspectés ? L'alimentation biologique peut-elle être une alternative durable ?</p>	
<p style="text-align: center;">Atelier ALIMENTATION santé 54-JARNY Judi 07 novembre 2019 De 14h30 à 16h30 * Inscription : Estelle Biasion Au 03 82 47 14 66 ou par mail : preventionlorraine@mutuelle-familiale.fr</p>	 <p>En partenariat avec l'association « nous voulons des coquelicots » La Mutuelle Familiale vous propose de participer à un atelier alimentation et santé environnementale. Retracer le parcours de nos aliments sera l'occasion de s'interroger sur les choix réalisés à chaque étape : choix des matières premières, de leurs origines, mode de préparation, de cuisson et de stockage. Pour chaque étape le consommateur peut s'interroger sur les impacts de ses choix sur la santé mais aussi son environnement et comment faire au mieux. Cet atelier pourra vous y aider grâce à des clés de compréhension (agriculture conventionnelle/biologique, jardiner sans pesticides, cuire sans altérer les aliments, découverte du fonctionnement d'une AMAP, chasse au gaspillage, etc).</p>	
<p style="text-align: center;">Séance d'information " le SUCRE, bon ou mauvais pour ma santé ?" 54-HOMECOURT En novembre De 14h30 à 16h30 * Inscription : Estelle Biasion Au 03 82 47 14 66 ou par mail : preventionlorraine@mutuelle-familiale.fr</p>	 <p>La Mutuelle Familiale en partenariat avec Ville Plurielle vous propose de participer à une séance d'information : Les sucres se trouvent partout et sous différentes formes. Entre sucres cachés dans : les biscuits et pâtisseries, pain, quiche ou pizza... et sucres visibles : sucre blanc, miel, sucre roux, sirop d'agave Lesquels sont à favoriser ? Cette séance d'échanges et d'informations vous aidera à mieux repérer les sucres à favoriser et vous apportera conseils et astuces pour diminuer votre consommation de sucres « industrialisés ».</p>	

Dernière Mise à Jour : 15/07/2019

Programme Prévention GRAND EST
Départements Moselle, Meurthe-et-Moselle, Meuse
2ème semestre 2019

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

<p>Ma Maison Ma Santé COSMETIQUES 54-HOMECOURT Lundi 25 novembre 2019 De 17h30 à 19h00 * Inscription : Estelle BIASION Au 03 82 47 14 66 ou par mail : preventionlorraine@mutuelle-familiale.fr</p>	 <p>La Mutuelle Familiale en partenariat avec l'Eco-Appartement vous propose de participer à un atelier « Produits d'hygiène et de beauté, inoffensifs pour ma santé ? » Savoir déchiffrer les étiquettes. Cet atelier vous aidera à mieux comprendre les besoins essentiels de votre peau et à mieux choisir vos cosmétiques, plus naturels et adaptés ! Vous pourrez même réaliser une recette simple !</p>	
--	--	---



Pour plus d'informations : Estelle BIASION
preventionlorraine@mutuelle-familiale.fr
03.82.47.14.66

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 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 déborder, démunis face à de nouvelles situations
- 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 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.

Allo Parents Bébé

0 800 00 3456

Service & appel gratuit