



Programme Prévention Hauts de France 2ème semestre 2019

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

<p>THOUROTTE 5 septembre 7 novembre De 9h30 à 12h De 14h à 16h30</p>	<p>Les JEUDIS de la Prévention</p>	<p>Venez parler prévention ! Nous vous présenterons nos différents ateliers et répondrons aux questions que vous vous posez. RV dans l'agence de Thourotte, 1 rue de Voguë !</p> 	
<p>DUNKERQUE Jeudi 12 septembre de 14h à 16h30 Inscription obligatoire * 03 20 99 32 50 ou 03 20 62 05 30 ou par mail christel.levrier@mutualite-hdf.fr</p>	<p>Femmes Enceintes Environnement et Santé</p>	<p>Lors d'un moment convivial, discutez avec l'animatrice sur les liens entre l'environnement et la santé de bébé. Durant l'atelier, venez: échanger sur la qualité de l'air intérieur; apprendre à déchiffrer les étiquettes des produits cosmétiques et alimentaires; découvrir les trucs et astuces pour diminuer les polluants de l'environnement; trouver des réponses aux questions liées à l'arrivée de bébé.</p>  	
<p>THOUROTTE Jeudi 10 Octobre de 18h à 20h</p>	<p>Conférence "Maladie de LYME"</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. En cas de morsure de tique : Diagnostic, traitement, protection que faire ? Une conférence animée par le Dr ZEDAN, Médecin interniste à la Polyclinique St Côme de Compiègne.</p> 	
<p>THOUROTTE Les jeudis 28/11 5, 12,19/12 De 9h30 à 12h</p>	<p>ALIMENTATION saine pour des seniors en forme</p>	<p>Vous souhaitez vous informer et échanger sur le contenu de votre assiette et des besoins spécifiques en fonction de votre âge ? Une fois par semaine, pendant 5 semaines, venez-vous informer, échanger avec une diététicienne dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Au menu des séances : « équilibre alimentaire », « recommandations nutritionnelles pour les seniors », « lecture des étiquettes », « les sens au service du goût », « bilan et dégustation ».</p> 	

Pour plus d'informations et inscriptions : Sylvie LEGROS, 03 44 96 30 65

preventionpicardie@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 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 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.

Allo Parents Bébé

0 800 00 3456 Service & appel gratuit