

## Programme Prévention Occitanie 2ème semestre 2019

### Programme d'actions de la Mutualité Française OCCITANIE






<p><b>Atelier de Fabrication de PRODUITS MENAGERS</b> « Maison Saine » à CASTRES (81) <b>lundi 23/09 de 14h30 à 16h30</b> * Inscription : Sabrina BERKANI au 05 34 44 33 18 ou par mail : <a href="mailto:sabrina.berkani@mfmp.fr">sabrina.berkani@mfmp.fr</a></p>	<p><b>Les produits d'entretien et mon air intérieur font-ils bon ménage ?</b></p> <p>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 <b>faire le tri dans votre placard</b> et vous permettra de <b>fabriquer vous-même un échantillon de produit ménager naturel !</b></p> 	
<p><b>RANDO SANTE MUTUALITE à SIGEAN (11)</b> <b>Samedi 5/10 de 8h30 à 16h30</b> Information : Sabrina BERKANI au 05 34 44 33 18 ou par mail : <a href="mailto:sabrina.berkani@mfmp.fr">sabrina.berkani@mfmp.fr</a></p>	<p><b>Randonnée pédestre INTER MUTUELLE</b> et village santé : expositions, ateliers, conférences-débat. Petit déjeuner et collation offerts.</p> <p><b>Animation :</b> 2 séances de Zumba pour dynamiser la journée à 13h et à 14h.</p> <p><b>RV à l'annexe du gymnase Pierre de Coubertin, 1 chemin de la Palme</b></p> 	
<p><b>RANDO SANTE MUTUALITE à CORNEILLA LA RIVIERE (66)</b> <b>Samedi 5/10 à 8h30</b> Information : Karine BRIOT au 04 68 51 91 23 ou par mail : <a href="mailto:karine.briot@mutoccitanie.fr">karine.briot@mutoccitanie.fr</a></p>	<p><b>Randonnée pédestre INTER MUTUELLE</b> et village santé : expositions, ateliers, conférences-débat. Petit déjeuner et collation offerts.</p> <p><b>RV rue du stade</b></p> 	
<p><b>RANDO SANTE MUTUALITE à LA BASTIDE DE SEROU (09)</b> <b>Dimanche 6/10 à 8h30</b> Information : Sabrina BERKANI au 05 34 44 33 18 ou par mail : <a href="mailto:sabrina.berkani@mfmp.fr">sabrina.berkani@mfmp.fr</a></p>	<p><b>Randonnée pédestre INTER MUTUELLE</b> et village santé : expositions, ateliers, conférences-débat. Petit déjeuner et collation offerts.</p> <p><b>Appeler pour avoir le lieu exact de RV.</b></p> 	
<p><b>RANDO SANTE MUTUALITE à LEMPAUT (81)</b> <b>Dimanche 6/10 à 8h30</b> Information : Sabrina BERKANI au 05 34 44 33 18 ou par mail : <a href="mailto:sabrina.berkani@mfmp.fr">sabrina.berkani@mfmp.fr</a></p>	<p><b>Randonnée pédestre INTER MUTUELLE</b> et village santé : expositions, ateliers, conférences-débat. Petit déjeuner et collation offerts.</p> <p><b>Appeler pour avoir le lieu exact de RV.</b></p> 	
<p><b>Ciné-Débat OCTOBRE ROSE à CASTELNAUDARY (11)</b> <b>Mardi 8/10 à 20h30</b> <b>Place de la République</b> Information : Rabha BENALLA au 04 68 10 35 26 ou par mail : <a href="mailto:rabha.benalla@mflr.fr">rabha.benalla@mflr.fr</a></p>	<p>La Mutualité Française organise depuis de nombreuses années des cinés débats lors des campagnes nationales "Mars Bleu" et "Octobre Rose" afin de promouvoir l'intérêt du dépistage organisé des cancers. A la suite des projections, un débat, animé par des professionnels de santé et la structure de dépistages organisés des cancers, permet de revenir sur les points essentiels concernant le dépistage et de répondre aux questions des participants. Un stand de dégustation de produits antioxydants permet de continuer les échanges à la fin du débat.</p> 	



OCCITANIE

## Programme Prévention Occitanie 2ème semestre 2019

### Programme d'actions de la Mutualité Française OCCITANIE

<p><b>Ciné-Débat OCTOBRE ROSE à SIGEAN (11)</b> <b>Mercredi 16/10 à 21h</b> <b>21, Place de la Libération</b> Information : Rabha BENALLA au 04 68 10 35 26 ou par mail : <a href="mailto:rabha.benalla@mflr.fr">rabha.benalla@mflr.fr</a></p>	<p>La Mutualité Française organise depuis de nombreuses années des cinés débats lors des campagnes nationales "Mars Bleu" et "Octobre Rose" afin de promouvoir l'intérêt du dépistage organisé des cancers. A la suite des projections, un débat, animé par des professionnels de santé et la structure de dépistages organisés des cancers, permet de revenir sur les points essentiels concernant le dépistage et de répondre aux questions des participants. Un stand de dégustation de produits antioxydants permet de continuer les échanges à la fin du débat.</p> 	
<p><b>Atelier « BIEN ETRE AU NATUREL » à PERPIGNAN (66)</b> <b>Judi 14 novembre de 18h à 20h</b> Inscription : La Mutuelle Familiale 01 55 33 40 18 ou par mail : <a href="mailto:prevention@mutuelle-familiale.fr">prevention@mutuelle-familiale.fr</a></p>	<p>Le fait maison est apprécié ! Plus économique, plus écologique, il est également plus sain. Que ce soit pour son baume de massage ou sa tisane, créer son propre produit demande un peu de temps, de plantes et de connaissances, pour préserver sa santé. Cet atelier gratuit et convivial permet de découvrir quelques plantes pouvant être utilisées et montrera de manière très pratique comment fabriquer des produits qui en sont issus. Au programme :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fabrication d'un baume de massage bien-être</li> <li>• Fabrication d'un roll-on aux huiles essentielles</li> <li>• Partage d'une tisane aux plantes du jardin</li> </ul>  	



**Pour plus d'informations :**  
**[prevention@mutuelle-familiale.fr](mailto:prevention@mutuelle-familiale.fr) - 01.55.33.40.18**  
**ou [www.mutuelle-familiale.fr](http://www.mutuelle-familiale.fr) / rubrique Prévention**  
**ou [mapreventionsante.fr](http://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](http://www.mutuelle-familiale.fr) pour poser votre question par mail à un médecin nutritionniste ou médecin du sport.**



**Allo Parents Bébé**

**0 800 00 3456**

Service & appel gratuit

- 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, soutenir et 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.**

Siège social de La Mutuelle Familiale : 52, rue d'Hauteville – 75487 Paris Cedex 10  
09 71 10 15 15 (appel non surtaxé depuis un fixe ou un mobile) - [www.mutuelle-familiale.fr](http://www.mutuelle-familiale.fr)