

Programme Prévention AUVERGNE-RHÔNE ALPES
Département Isère
2ème semestre 2019

* SUR INSCRIPTION *		
<p>Forum « BIEN-ETRE » 38-MORESTEL Samedi 28 septembre 2019 De 10h à 17h Maison de l'amitié 389 rue François Perrin Inscriptions : 04 78 41 22 50 contact_prevention@mfara.fr</p>	 <p>Vous avez 60 ans et plus, venez participer à divers ateliers :</p> <p>sophrologie, Qi Gong, gymnastique adaptée, conférence sur l'alimentation... et différents stands en lien avec l'activité physique, l'accompagnement des séniors.</p>	
<p>Conférence débat SANTE ENVIRONNEMENTALE « 1000 jours qui comptent » 38-GRENOBLE Mardi 1^{er} octobre 2019 De 18h à 20h Inscriptions : 04 76 50 11 00</p>	 <p>Vous êtes futurs ou jeunes parents, professionnels de la petite enfance et périnatalité, participez au temps de sensibilisation sur la thématique de la santé environnementale.</p> <p>Identifier les sources de pollution dans notre environnement, et savoir les limiter par des gestes simples pour protéger les femmes enceintes et les jeunes enfants.</p>	
<p>1000 jours qui comptent « ALIMENTATION » 38-GRENOBLE Mardi 5 novembre 2019 De 18h à 20h Inscriptions : 04 76 50 11 00</p>	 <p>Vous êtes futurs ou jeunes parents, participez au temps d'approfondissement sur la thématique de l'Alimentation (suite à la conférence du 1^{er} octobre).</p> <p>Identifier les sources de pollution dans l'alimentation et les limiter par des gestes simples.</p> <p>Mode de cuisson, conservation, lecture des étiquettes alimentaires, saisonnalité, traitements....</p>	
<p>1000 jours qui comptent « Produits d'hygiène et COSMETIQUES » 38-GRENOBLE Jeudi 21 novembre 2019 De 14h à 16h Inscriptions : 04 76 50 11 00</p>	 <p>Temps d'approfondissement sur la thématique des produits d'hygiène et cosmétiques (suite à la conférence du 1^{er} octobre).</p> <p>Les produits d'hygiène et cosmétiques du quotidien, comment faire des choix éclairés. Pensez à venir avec quelques produits de votre quotidien !</p>	
<p>« La santé des AIDANTS, parlons-en ! » 38-PONT DE CHERUY Mardi 19 novembre 2019 De 18h à 22h Espace Pontois 35 rue de la Liberté Inscriptions : 04 75 80 59 60 a.lanoote@mfara.fr</p>	 <p>Temps fort à destination du tout public : théâtre débat avec la compagnie « Les désaxés » et Arnaud Piraudon, psychologue.</p> <p>Cette réunion sera suivie de 3 ateliers (pour les aidants familiaux) centrés sur la santé physique, psychologique et sociale à destination des aidants (dates à définir)</p>	

Programme Prévention AUVERGNE-RHÔNE ALPES Département Isère 2ème semestre 2019

* SUR INSCRIPTION *		
<p>1000 jours qui comptent « Qualité de l'AIR INTERIEUR » 38-GRENOBLE Jeuudi 5 décembre 2019 De 14h à 16h Inscriptions : 04 76 50 11 00</p>	 <p>Temps d'approfondissement sur la thématique de la qualité de l'air intérieur (suite à la conférence du 1^{er} octobre).</p> <p>Identifier et agir sur les sources de pollution de l'air intérieur, connaître les bons gestes et les bonnes recettes. Produits ménagers, mobilier, produits de bricolage, moisissures...</p>	
<p>« Atelier Fil Mauve » 38-SEYSSINS Date à définir Inscriptions : 04 76 12 19 88 m.cretien@mfa.fr</p>	 <p>Atelier pour toute personne accompagnant un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée.</p> <p>4 séances collectives d'échanges et 2 rencontres individuelles animées par un professionnel pour accompagner les aidants.</p> <p>Entretiens téléphoniques en amont de l'atelier</p>	
<p>« Atelier Fil Mauve » 38-CHARVIEU-CHAVAGNEUX Date à définir Inscriptions : 04 76 12 19 88 m.cretien@mfa.fr</p>	 <p>Atelier pour toute personne accompagnant un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée.</p> <p>4 séances collectives d'échanges et 2 rencontres individuelles animées par un professionnel pour accompagner les aidants.</p> <p>Entretiens téléphoniques en amont de l'atelier</p>	

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.



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, 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.