









Programme Prévention PAYS DE LOIRE
Départements Sarthe, Vendée, Loire Atlantique
2ème semestre 2019





* SUR INSCRIPTION *		
<p style="text-align: center;">Réunion d'information « faites un PIED de nez aux chutes » 44-ABBARETZ Lundi 2 septembre 2019 De 14h à 15h30 Salle Polyvalente Rue de la mairie Inscriptions : 02 41 68 89 46 sandra.richard@mfpl.fr</p>	<p style="text-align: center;">  Vous avez déjà fait une chute ou craignez de chuter ? Vous souhaitez préserver votre mobilité et votre autonomie ? Vous voulez améliorer votre équilibre ? Venez découvrir les ateliers PIED à l'occasion de cette conférence-débat. </p> <p>Dans le cadre du programme national de Santé publique « Bien Vieillir » du ministère de la santé, le comité Régional EPMM Sports pour Tous et la Mutualité Française Pays de la Loire vous proposent de suivre le programme P.I.E.D pour la prévention des chutes chez les Seniors.</p> <p>Les objectifs de ce programme sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, d'aménager son domicile et adopter des comportements plus sûrs, de renforcer le sentiment de confiance en soi, d'aider au maintien d'une bonne santé des os et de maintenir une pratique régulière d'activité physique.</p> <p>A l'issue de réunion, une série de 12 ateliers indissociables seront proposés sur inscription.</p>	
<p style="text-align: center;">Réunion d'information « faites un PIED de nez aux chutes » 72-NEUFCHATEL Lundi 2 septembre 2019 De 10h30 à 12h00 Salle Polyvalente Rue Marcel Grassin Inscriptions : 02 41 68 89 46 sandra.richard@mfpl.fr</p>	<p style="text-align: center;">  Vous avez déjà fait une chute ou craignez de chuter ? Vous souhaitez préserver votre mobilité et votre autonomie ? Vous voulez améliorer votre équilibre ? Venez découvrir les ateliers PIED à l'occasion de cette conférence-débat. </p> <p>Dans le cadre du programme national de Santé publique « Bien Vieillir » du ministère de la santé, le comité Régional EPMM Sports pour Tous et la Mutualité Française Pays de la Loire vous proposent de suivre le programme P.I.E.D pour la prévention des chutes chez les Seniors.</p> <p>Les objectifs de ce programme sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, d'aménager son domicile et adopter des comportements plus sûrs, de renforcer le sentiment de confiance en soi, d'aider au maintien d'une bonne santé des os et de maintenir une pratique régulière d'activité physique.</p> <p>A l'issue de réunion, une série de 12 ateliers indissociables seront proposés sur inscription.</p>	

Programme Prévention PAYS DE LOIRE
Départements Sarthe, Vendée, Loire Atlantique
2ème semestre 2019

* SUR INSCRIPTION *		
<p style="text-align: center;">Réunion d'information « faites un PIED de nez aux chutes » 49 CHATEAUNEUF SUR SARTHE Mardi 3 septembre 2019 De 9h30 à 11h00 Salle des Moulins Rue du moulin Inscriptions : 02 41 68 89 46 sandra.richard@mfpl.fr</p>	<p style="text-align: center;"></p> <p>Vous avez déjà fait une chute ou craignez de chuter ? Vous souhaitez préserver votre mobilité et votre autonomie ? Vous voulez améliorer votre équilibre ? Venez découvrir les ateliers PIED à l'occasion de cette conférence-débat.</p> <p>Dans le cadre du programme national de Santé publique « Bien Vieillir » du ministère de la santé, le comité Régional EPMM Sports pour Tous et la Mutualité Française Pays de la Loire vous proposent de suivre le programme P.I.E.D pour la prévention des chutes chez les Seniors.</p> <p>Les objectifs de ce programme sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, d'aménager son domicile et adopter des comportements plus sûrs, de renforcer le sentiment de confiance en soi, d'aider au maintien d'une bonne santé des os et de maintenir une pratique régulière d'activité physique.</p> <p>A l'issue de réunion, une série de 12 ateliers indissociables seront proposés sur inscription.</p>	
<p style="text-align: center;">Réunion d'information « faites un PIED de nez aux chutes » 53-MAYENNE Mardi 3 septembre 2019 De 16h15 à 17h45 Salle Gambetta Place Gambetta Inscriptions : 02 41 68 89 46 sandra.richard@mfpl.fr</p>	<p style="text-align: center;"></p> <p>Vous avez déjà fait une chute ou craignez de chuter ? Vous souhaitez préserver votre mobilité et votre autonomie ? Vous voulez améliorer votre équilibre ? Venez découvrir les ateliers PIED à l'occasion de cette conférence-débat.</p> <p>Dans le cadre du programme national de Santé publique « Bien Vieillir » du ministère de la santé, le comité Régional EPMM Sports pour Tous et la Mutualité Française Pays de la Loire vous proposent de suivre le programme P.I.E.D pour la prévention des chutes chez les Seniors.</p> <p>Les objectifs de ce programme sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, d'aménager son domicile et adopter des comportements plus sûrs, de renforcer le sentiment de confiance en soi, d'aider au maintien d'une bonne santé des os et de maintenir une pratique régulière d'activité physique.</p> <p>A l'issue de réunion, une série de 12 ateliers indissociables seront proposés sur inscription.</p>	





Programme Prévention PAYS DE LOIRE
Départements Sarthe, Vendée, Loire Atlantique
2ème semestre 2019

*** SUR INSCRIPTION ***

<p>Réunion d'information « faites un PIED de nez aux chutes » 85-MAREUIL SUR LAY Mercredi 4 septembre 2019 De 13h30 à 15h00 Salle du Conseil Mairie – 17 rue Hervé de Mareuil Inscriptions : 02 41 68 89 46 sandra.richard@mfpl.fr</p>	 <p>Vous avez déjà fait une chute ou craignez de chuter ? Vous souhaitez préserver votre mobilité et votre autonomie ? Vous voulez améliorer votre équilibre ? Venez découvrir les ateliers PIED à l'occasion de cette conférence-débat.</p> <p>Dans le cadre du programme national de Santé publique « Bien Vieillir » du ministère de la santé, le comité Régional EPMM Sports pour Tous et la Mutualité Française Pays de la Loire vous proposent de suivre le programme P.I.E.D pour la prévention des chutes chez les Seniors.</p> <p>Les objectifs de ce programme sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, d'aménager son domicile et adopter des comportements plus sûrs, de renforcer le sentiment de confiance en soi, d'aider au maintien d'une bonne santé des os et de maintenir une pratique régulière d'activité physique.</p> <p>A l'issue de réunion, une série de 12 ateliers indissociables seront proposés sur inscription.</p>	
<p>Réunion d'information « faites un PIED de nez aux chutes » 85-POUZAUGES Mercredi 4 septembre 2019 De 10h00 à 11h30 Salle de l'Echiquier La Fourrière Inscriptions : 02 41 68 89 46 sandra.richard@mfpl.fr</p>	 <p>Vous avez déjà fait une chute ou craignez de chuter ? Vous souhaitez préserver votre mobilité et votre autonomie ? Vous voulez améliorer votre équilibre ? Venez découvrir les ateliers PIED à l'occasion de cette conférence-débat.</p> <p>Dans le cadre du programme national de Santé publique « Bien Vieillir » du ministère de la santé, le comité Régional EPMM Sports pour Tous et la Mutualité Française Pays de la Loire vous proposent de suivre le programme P.I.E.D pour la prévention des chutes chez les Seniors.</p> <p>Les objectifs de ce programme sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, d'aménager son domicile et adopter des comportements plus sûrs, de renforcer le sentiment de confiance en soi, d'aider au maintien d'une bonne santé des os et de maintenir une pratique régulière d'activité physique.</p> <p>A l'issue de réunion, une série de 12 ateliers indissociables seront proposés sur inscription.</p>	

Programme Prévention PAYS DE LOIRE
Départements Sarthe, Vendée, Loire Atlantique
2ème semestre 2019

*** SUR INSCRIPTION ***

<p>Réunion d'information « faites un PIED de nez aux chutes » 72-PRECIGNE Jeudi 5 septembre 2019 De 10h30 à 12h00 Salle des fêtes Rue Abbé Louis Chevalier Inscriptions : 02 41 68 89 46 sandra.richard@mfpl.fr</p>	 <p>Vous avez déjà fait une chute ou craignez de chuter ? Vous souhaitez préserver votre mobilité et votre autonomie ? Vous voulez améliorer votre équilibre ? Venez découvrir les ateliers PIED à l'occasion de cette conférence-débat.</p> <p>Dans le cadre du programme national de Santé publique « Bien Vieillir » du ministère de la santé, le comité Régional EPMM Sports pour Tous et la Mutualité Française Pays de la Loire vous proposent de suivre le programme P.I.E.D pour la prévention des chutes chez les Seniors.</p> <p>Les objectifs de ce programme sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, d'aménager son domicile et adopter des comportements plus sûrs, de renforcer le sentiment de confiance en soi, d'aider au maintien d'une bonne santé des os et de maintenir une pratique régulière d'activité physique.</p> <p>A l'issue de réunion, une série de 12 ateliers indissociables seront proposés sur inscription.</p>	
<p>Réunion d'information « faites un PIED de nez aux chutes » 53-SAINT FORT Jeudi 5 septembre 2019 De 14h30 à 16h00 Salle du Lycée Victor Hugo Rue Gambetta Inscriptions : 02 41 68 89 46 sandra.richard@mfpl.fr</p>	 <p>Vous avez déjà fait une chute ou craignez de chuter ? Vous souhaitez préserver votre mobilité et votre autonomie ? Vous voulez améliorer votre équilibre ? Venez découvrir les ateliers PIED à l'occasion de cette conférence-débat.</p> <p>Dans le cadre du programme national de Santé publique « Bien Vieillir » du ministère de la santé, le comité Régional EPMM Sports pour Tous et la Mutualité Française Pays de la Loire vous proposent de suivre le programme P.I.E.D pour la prévention des chutes chez les Seniors.</p> <p>Les objectifs de ce programme sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, d'aménager son domicile et adopter des comportements plus sûrs, de renforcer le sentiment de confiance en soi, d'aider au maintien d'une bonne santé des os et de maintenir une pratique régulière d'activité physique.</p> <p>A l'issue de réunion, une série de 12 ateliers indissociables seront proposés sur inscription.</p>	

Programme Prévention PAYS DE LOIRE
Départements Sarthe, Vendée, Loire Atlantique
2ème semestre 2019





* SUR INSCRIPTION *

<p align="center">Réunion d'information « faites un PIED de nez aux chutes » 44- ST SEBASTIEN Vendredi 13 septembre 2019 De 10h00 à 11h30 Hôtel de Ville - Salle du Conseil Municipal Place Marcellin Verbe Inscriptions : 02 41 68 89 46 sandra.richard@mfpl.fr</p>	 <p>Vous avez déjà fait une chute ou craignez de chuter ? Vous souhaitez préserver votre mobilité et votre autonomie ? Vous voulez améliorer votre équilibre ? Venez découvrir les ateliers PIED à l'occasion de cette conférence-débat.</p> <p>Dans le cadre du programme national de Santé publique « Bien Vieillir » du ministère de la santé, le comité Régional EPMM Sports pour Tous et la Mutualité Française Pays de la Loire vous proposent de suivre le programme P.I.E.D pour la prévention des chutes chez les Seniors.</p> <p>Les objectifs de ce programme sont d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, d'aménager son domicile et adopter des comportements plus sûrs, de renforcer le sentiment de confiance en soi, d'aider au maintien d'une bonne santé des os et de maintenir une pratique régulière d'activité physique.</p> <p>A l'issue de réunion, une série de 12 ateliers indissociables seront proposés sur inscription.</p>	
<p align="center">Conférence – « Le Plaisir de manger sans se ruiner » 72- LE MANS Jeudi 26 septembre 2019 De 14h30 à 17h30 Maison de quartier - Salle Barbara Allée de l'Aigle Noir Inscriptions : 02 41 68 89 46 emilie.duval@mfpl.fr</p>	 <p>Allier alimentation équilibrée, petits prix, anti-gaspi et plaisir, c'est possible ! Venez découvrir et partager ficelles et astuces lors de cette conférence-débat.</p> <p>Un premier temps d'échanges en petits groupes amènera les participants à faire connaissance et partager leur questionnement sur la thématique mais aussi peut-être à dévoiler certaines de leurs astuces pour bien manger sans se ruiner. Ces discussions permettront ensuite à une diététicienne d'interagir en orientant son intervention sur les préoccupations qui seront ressorties des échanges en groupe.</p> <p>Une collation permettra de clôturer la conférence et d'échanger plus individuellement avec l'experte en nutrition.</p>	
<p align="center">Atelier – « La santé des aidants, parlons-en ! » 44- ST NAZAIRE Vendredi 30 août 2019 Et vendredi 27 septembre 2019 De 14h30 à 16h30 Clinique Mutualiste de l'Estuaire 11 Bd Georges Charpak Inscriptions : 02 41 68 89 46 sandra.richard@mfpl.fr</p>	 <p>Si vous aussi vous menez une double vie en jonglant entre activité professionnelle et rôle d'aidant, venez faire une pause lors des ateliers « La santé des aidants en activité professionnelle ».</p> <p>Ces ateliers proposent de repérer les facteurs favorisant le maintien d'une bonne santé physique et psychique de l'aidant, de découvrir des moyens pour prendre soin de soi, se préserver de l'usure et de la fatigue, prendre conscience de ses limites et savoir identifier les possibilités de soutien. Accessibles à tout aidant actif concerné et en capacité de se libérer et de s'inscrire sur les horaires proposés.</p>	

Dernière Mise à Jour : 16/07/2019

Programme Prévention PAYS DE LOIRE
Départements Sarthe, Vendée, Loire Atlantique
2ème semestre 2019

*** SUR INSCRIPTION ***

<p>Atelier NESTING 44-NANTES</p> <p>Vendredi 27 septembre 2019 De 18h00 à 20h30</p> <p>Inscriptions : 02 41 68 89 46 marion.revollon@mflp.fr</p>	 <p>On le sait. Les bébés et les jeunes enfants passent une grande partie de leur temps à l'intérieur. Du fait de leur développement, de leur petite taille et de leurs activités de découverte, ils sont beaucoup plus sensibles aux différents polluants. Identifier les sources de pollutions intérieures afin de les réduire et pouvoir choisir des alternatives plus saines : voici ce que vous propose la Mutualité Française Pays de la Loire avec l'atelier Nesting.</p> <p>Cet atelier gratuit vous offre un large tour d'horizon sur tout ce qui touche à l'environnement du nouveau-né et du jeune enfant et qui peut être source de pollution intérieure : articles de puériculture, jouets, cosmétiques, mobilier, produits de décoration, produits d'entretien... La séance permet ensuite d'identifier des solutions alternatives simples à mettre en œuvre de retour à la maison.</p> <p>L'atelier est animé par une professionnelle formée en santé-environnement par le biais du programme Nesting de WECF France.</p>	
<p>Atelier NESTING 44-NANTES</p> <p>Vendredi 29 novembre 2019 De 14h00 à 16h30</p> <p>Inscriptions : 02 41 68 89 46 marion.revollon@mflp.fr</p>	 <p>On le sait. Les bébés et les jeunes enfants passent une grande partie de leur temps à l'intérieur. Du fait de leur développement, de leur petite taille et de leurs activités de découverte, ils sont beaucoup plus sensibles aux différents polluants. Identifier les sources de pollutions intérieures afin de les réduire et pouvoir choisir des alternatives plus saines : voici ce que vous propose la Mutualité Française Pays de la Loire avec l'atelier Nesting.</p> <p>Cet atelier gratuit vous offre un large tour d'horizon sur tout ce qui touche à l'environnement du nouveau-né et du jeune enfant et qui peut être source de pollution intérieure : articles de puériculture, jouets, cosmétiques, mobilier, produits de décoration, produits d'entretien... La séance permet ensuite d'identifier des solutions alternatives simples à mettre en œuvre de retour à la maison.</p> <p>L'atelier est animé par une professionnelle formée en santé-environnement par le biais du programme Nesting de WECF France.</p>	

Dernière Mise à Jour : 16/07/2019



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 trois ans de l'enfant.

Allo Parents Bébé

0 800 00 3456

Service &
appel gratuit

Ce service d'Enfance et Partage est à l'écoute du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 18h.