

## Programme Prévention Bretagne 1er semestre 2019

SUR INSCRIPTION * Tous nos ateliers et conférences sont OFFERTS à nos adhérents		
<p><b>Groupe d'Information et d'échanges pour les personnes souffrant de DMLA à BREST (29)</b> Un jeudi par mois de 10h30 à 12h Sur inscription au 02 98 43 52 21</p>	  <p>L'objectif est de proposer aux personnes atteintes de DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age) un <b>temps de parole convivial et bienveillant</b>, afin de favoriser l'expression de chacun, de partager ses difficultés et ses émotions et de permettre <b>l'échange d'informations et de conseils</b>. Ce groupe est organisé par La Mutualité Française Bretagne. Un(e) psychologue et un opticien mutualiste <b>spécialisé en basse vision</b> animeront le groupe.</p>	
<p><b>Conférence ECO-ORGASME à RENNES (35)</b> Entre le 20 et le 30 mars 2019 dans le cadre de la Semaine pour les Alternatives aux Pesticides Date à confirmer</p> 	<p><b>La Mutuelle Familiale et le mouvement Générations cobayes</b> propose une conférence - théâtre unique et décalée qui aborde <b>l'impact de l'environnement sur notre santé</b> (pesticides, matières plastiques, cosmétiques, les ondes du portables, etc.). Elle est animée de <b>manière très participative, avec des quizz, des démos, des objets et surtout une bonne dose d'humour pour aborder ces sujets de façon sereine.</b></p>  	
<p><b>Le CÔLON TOUR® à RENNES (35)</b> samedi 30 et dimanche 31 mars Information : Consultez toutes les dates sur <a href="https://www.ligue-cancer.net/article/26648_le-colon-tour-r-pres-de-chez-vous">https://www.ligue-cancer.net/article/26648_le-colon-tour-r-pres-de-chez-vous</a></p>	<p>Le côlon géant est une structure gonflable d'une longueur de 12 mètres représentant l'intérieur du côlon. <b>La Ligue contre le cancer</b>, la fondation ARCAD (Aide et recherche en cancérologie digestive) et la SFED (Société française d'endoscopie digestive) organisent un tour de France dans une soixantaine de villes. Venez voyager à l'intérieur d'un <b>côlon géant</b> et comprendre comment évoluent les différentes lésions. Au travers de ce cheminement et des informations pédagogiques délivrées, les visiteurs comprendront l'intérêt du dépistage du <b>cancer colorectal</b> et de la <b>coloscopie</b>.</p>	
<p><b>JOURNEE NATIONALE DE L'AUDITION à SAINT-BRIEUC (22)</b> mercredi 3 avril Sur RV entre 09H30 à 17H</p>	<p>Dans le cadre de la <b>Journée Nationale de l'Audition, venez tester votre audition !</b> L'audition constitue un lien incontournable pour communiquer avec sa famille, ses amis... Or elle se fragilise en cas d'exposition à un bruit excessif et s'altère également avec l'âge : difficultés à suivre une conversation, nécessité d'augmenter le volume de la radio ou de la télé, etc. Il est important de remédier aux troubles auditifs car des solutions existent !</p> 	
<p><b>JOURNEE NATIONALE DE L'AUDITION à BREST (29)</b> Jeudi 4 avril Sur RV entre 09H30 à 17H</p>	<p>Dans le cadre de la <b>Journée Nationale de l'Audition, venez tester votre audition !</b> L'audition constitue un lien incontournable pour communiquer avec sa famille, ses amis... Or elle se fragilise en cas d'exposition à un bruit excessif et s'altère également avec l'âge : difficultés à suivre une conversation, nécessité d'augmenter le volume de la radio ou de la télé, etc. Il est important de remédier aux troubles auditifs car des solutions existent !</p> 	
<p><b>Conférence SANTE ENVIRONNEMENT et PERINATALITE à BREST (29)</b> Semaine du 22 avril Date à confirmer</p>	<p><b>Protéger les femmes enceintes et les jeunes enfants des polluants :</b> L'exposition aux polluants chimiques des femmes enceintes et des jeunes enfants peut provoquer des pathologies de grossesse et avoir des effets sur le développement de l'enfant in utero et après la naissance. Comment peut-on mieux les protéger, notamment dans les maternités et les crèches ? C'est le thème de cette conférence qui aura lieu à Brest au mois d'avril.</p> 	

Dernière Mise à Jour : 21/01/2019

## Programme Prévention Bretagne 1er semestre 2019

SUR INSCRIPTION * Tous nos ateliers et conférences sont OFFERTS à nos adhérents		
<p><b>JOURNEE NATIONALE DE L'AUDITION</b> à RENNES (35) Jeudi 25 avril Sur RV entre 09H30 à 17H</p>	<p>Dans le cadre de la <b>Journée Nationale de l'Audition</b>, venez tester <b> votre audition !</b></p> <p>L'audition constitue un lien incontournable pour communiquer avec sa famille, ses amis... Or elle se fragilise en cas d'exposition à un bruit excessif et s'altère également avec l'âge : difficultés à suivre une conversation, nécessité d'augmenter le volume de la radio ou de la télé, etc. Il est important de remédier aux troubles auditifs car des solutions existent !</p> 	
<p><b>Atelier « ALIMENTATION saine pour des seniors en forme »</b> à LORIENT (56) 5 séances à partir de fin avril, dates à confirmer</p>	<p>Vous souhaitez vous <b>informer et échanger sur le contenu de votre assiette</b> et des besoins spécifiques en fonction de votre âge ?</p> <p>Une fois par semaine, venez-vous informer, échanger avec une <b>diététicienne</b> dans une ambiance chaleureuse et conviviale. <b>Au menu de cet atelier de 5 séances complémentaires :</b> « Alimentation saine et responsable », « recommandations pour les seniors », « lecture des étiquettes », « Moins de polluants dans l'assiette », « bilan et dégustation ».</p> 	
<p><b>Conférence sur l'ACTIVITE PHYSIQUE</b> à LANGUEUX (22) Mercredi 22 mai de 18h30 à 20h30</p> <p><b>Stand de La Mutuelle Familiale à la CORRIDA de LANGUEUX</b> Samedi 15 juin toute la journée</p>	<p><b>Un mois avant la Corrida de Langueux</b>, La Mutuelle Familiale, en partenariat avec la Ville de Langueux et l'agglomération de Saint-Brieuc, vous propose une <b>conférence en lien avec le sport</b>.</p> <p>Et le 15 juin, RENDEZ-VOUS à la 29ème édition de la Corrida de Langueux. Chaque année, la Corrida réunit randonneurs, simples coureurs amateurs et les plus grands et prestigieux athlètes internationaux. La Mutuelle Familiale est partenaire de la Corrida. Venez nous voir sur le stand !</p> 	
<p><b>Atelier SOMMEIL</b> à SAINT-BRIEUC (22) Les jeudis 6 juin et 13 juin de 14h à 16h</p>	<p><b>Séance 1 : « Connaître son sommeil pour mieux dormir »</b></p> <p>Cette séance de 2h informe sur le <b>déroulement du sommeil et tout ce qui peut le favoriser ou le perturber</b>.</p> <p><b>Séance 2 : « Se préparer à mieux dormir »</b> - séance d'exercices pratiques de 1 heure avec une <b>sophrologue</b>. Apprenez un ensemble de techniques de relaxation basées sur la respiration contrôlée, la détente musculaire et la visualisation d'images positives.</p> 	

Dernière Mise à Jour : 21/01/2019



**Pour plus d'informations et inscriptions :**

**Alain PIRIOU**

[preventionbretagne@mutuelle-familiale.fr](mailto:preventionbretagne@mutuelle-familiale.fr)

**02.29.63.07.63**

ou <https://www.mutuelle-familiale.fr/prevention-ateliers-sante>

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.

