



CALENDRIER DES ACTIONS DE PRÉVENTION À DISTANCE

JUIN 2020

**LUNDI
8 JUIN**

**ATELIER
SOPHROLOGIE
9h30 - 10h30
COMPLET**

Séance de relaxation animée par une sophrologue pour apprendre à bien respirer.

**ATELIER
ACTIVITÉ PHYSIQUE
11h00 - 12h00
COMPLET**

Séance d'activité physique animée par une éducatrice sportive pour améliorer sa mobilité articulaire.

**ATELIER
ALIMENTATION
17h30 - 18h15
COMPLET**

Séance animée par une diététicienne : comment équilibrer vos déjeuners ?

**MARDI
9 JUIN**

**ATELIER
ACTIVITÉ PHYSIQUE
9h30 - 10h30
Seniors
COMPLET**

Conseils et astuces pour bouger au quotidien et préserver son autonomie. Séance animée par une éducatrice sportive.

**ATELIER
NATUROPATHIE
14h15 - 15h15**

Séance animée par une naturopathe - temps d'information sur les fringales et compulsions alimentaires.

**CONFÉRENCE
AUDITION
16h30 - 17h15**

Seniors
Animée par la JNA* : Seniors, comment garder du pep's dans les oreilles ?

**MERCREDI
10 JUIN**

**ATELIER
ALIMENTATION
11h30 - 12h15
Parents**

Séance animée par une diététicienne - temps d'information : "Je n'aime pas les brocolis !" ou la néophobie alimentaire.

**ATELIER
ART-THÉRAPIE
16h30 - 17h30**

Animée par une art-thérapeute. Expérimenter des outils permettant un lâcher prise. Fabrication d'une trousse de secours créative pour faire face aux peurs et aux angoisses.

**JEUDI
11 JUIN**

**ATELIERS
RÉFLEXOLOGIE
11h00 - 11h30
11h45 - 12h15
COMPLET**

Initiation à l'auto-massage animée par une réflexologue afin de libérer les tensions nerveuses.

**ATELIER
SOPHROLOGIE
14h30 - 15h30**

Séance animée par une sophrologue. Exercices pour apprendre à respirer avec un masque.

**ATELIER : SANTÉ
ENVIRONNEMENTALE
16h00 - 17h00**

Fabrication d'un baume solide corps et visage et d'un dentifrice à l'argile guidée par une animatrice en santé environnement.

**VENDREDI
12 JUIN**

**ATELIER
ACTIVITÉ PHYSIQUE
11h30 - 12h15**

Exercices de gym douce pour travailler l'équilibre, animés par une éducatrice sportive.

**ATELIER
ALIMENTATION
16h30 - 17h15**

Temps d'information sur l'équilibre alimentaire pour tous. Animée par une diététicienne.

POURQUOI UN PROGRAMME D'ACTIONS À DISTANCE ?

Face au contexte actuel, La Mutuelle Familiale s'adapte afin de maintenir le lien en vous informant et en vous accompagnant aux mieux dans vos initiatives santé. Nous vous proposons un programme riche et varié animé par nos experts.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

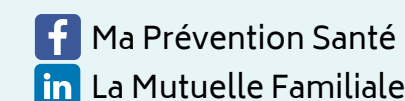
Une action vous intéresse ?
Vous souhaitez vous inscrire ou nous poser une question ?

Envoyez-nous un mail sur :
prevention@mutuelle-familiale.fr
en précisant l'action, le jour et votre n° adhérent.

Pour y participer, vous avez besoin de :
- Un PC ou une tablette
- Une connexion internet

Un lien de connexion vous sera envoyé pour participer à l'action de votre choix.

Retrouvez-nous sur :
<https://www.mutuelle-familiale.fr/>
Rubrique Maintenons le lien #SantéSolidaire



Ma Prévention Santé

La Mutuelle Familiale



CALENDRIER DES ACTIONS DE PRÉVENTION À DISTANCE

JUIN 2020

LUNDI
15 JUIN

**ATELIER
SOPHROLOGIE**
9h00 - 10h00
COMPLET

Séance de relaxation animée par une sophrologue pour apprendre à se relaxer.

**ATELIER
ACTIVITÉ PHYSIQUE**
11h00 - 12h00

Exercices pour allier renforcement musculaire et mémoire, animés par une éducatrice sportive.

**ATELIER
ALIMENTATION**
17h30 - 18h15

Conseils pour adapter ses collations en alliant plaisir et santé, animés par une diététicienne.

MARDI
16 JUIN

**ATELIER
ACTIVITÉ PHYSIQUE**
9h30 - 10h30

Conseils et exercices physiques pour bien commencer sa journée, animés par une éducatrice sportive.

**ATELIER
NATUROPATHIE**
14h15 - 15h15

Temps d'information animé par une naturopathe : Ménopause, et après ?

**CONFÉRENCE
IMMUNITÉ**
16h30 - 17h15

Renforcer son système immunitaire, conférence animée par un psychologue clinicien.

MERCREDI
17 JUIN

**ATELIER
ALIMENTATION**
11h30 - 12h15

Parents-enfants

Une diététicienne invite petits et grands à la préparation d'un cake aux betteraves rouges.

**ATELIER
SOPHROLOGIE**
14h30 - 15h30

Seniors

Une sophrologue vous guide pour vivre sereinement la première sortie après le confinement.

**ATELIER
ART-THÉRAPIE**
16h30 - 17h30

Enfants (7 - 10 ans)

Moment créatif en toute complicité entre parents et enfants guidé par une art-thérapeute.

JEUDI
18 JUIN

**ATELIERS
RÉFLEXOLOGIE**
11h00 - 11h30
11h30 - 12h15
COMPLET

Initiation à l'auto-stimulation palmaire, par une réflexologue, pour une détente musculaire et articulaire.

**ATELIER
SOPHROLOGIE**
14h30 - 15h30

Exercices et conseils pour favoriser la qualité de son sommeil, par une sophrologue.

**ATELIER
SANTÉ MENTALE**
17h30 - 18h30

"Retour au travail après confinement : peur de la maladie et peur de l'autre", animé par un psychologue clinicien.

VENDREDI
19 JUIN

**ATELIER
ACTIVITÉ PHYSIQUE**
11h30 - 12h15

Initiation à la danse du Madison, animée par une éducatrice sportive.

**CONFÉRENCE
ALIMENTATION**
17h30 - 18h15

L'alimentation bio et moi : des informations sur l'alimentation bio et ses idées reçues. Conférence animée par une diététicienne.

POURQUOI UN PROGRAMME D'ACTIONS À DISTANCE ?

Face au contexte actuel, La Mutuelle Familiale s'adapte afin de maintenir le lien en vous informant et en vous accompagnant aux mieux dans vos initiatives santé. Nous vous proposons un programme riche et varié animé par nos experts.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Une action vous intéresse ?
Vous souhaitez vous inscrire ou nous poser une question ?

Envoyez-nous un mail sur :
prevention@mutuelle-familiale.fr
en précisant l'action, le jour et votre n° adhérent.

Pour y participer, vous avez besoin de :
- Un PC ou une tablette
- Une connexion internet

Un lien de connexion vous sera envoyé pour participer à l'action de votre choix.

Retrouvez-nous sur :
<https://www.mutuelle-familiale.fr/>
Rubrique Maintenons le lien #SantéSolidaire



CALENDRIER DES ACTIONS DE PRÉVENTION À DISTANCE

JUIN 2020

**LUNDI
22 JUIN**

**ATELIER
SOPHROLOGIE
9h00 - 10h00**

Séance animée par une sophrologue pour apprendre à libérer les tensions.

**ATELIER
ACTIVITÉ PHYSIQUE
11h00 - 12h00**

Initiation au stretching, animée par une éducatrice sportive.

**ATELIER
ALIMENTATION
17h30 - 18h15**

Temps d'information animé par une diététicienne : Comment limiter votre consommation de sucre tout en restant gourmand ?

**MARDI
23 JUIN**

**ATELIER
ACTIVITÉ PHYSIQUE
9h30 - 10h30**

Conseils et exercices physiques pour éviter les douleurs en fin de journée, animés par une éducatrice sportive. **COMPLET**

**ATELIER
NATUROPATHIE
14h15 - 15h15**

Temps d'information animé par une naturopathe : Alimentation et naturopathie anti-stress.

**CONFÉRENCE
SANTÉ ENVIRONNEMENT
16h30 - 17h15**

Conférence animée par un éco-infirmier : "Après la pandémie : et maintenant, on fait quoi ?"

**MERCREDI
24 JUIN**

**ATELIER
ALIMENTATION
11h30 - 12h15**

Parents
Temps d'échanges autour de l'alimentation des adolescents, animé par une diététicienne.

**ATELIER
CUISINE
14h30 - 15h30**

Parents-Enfants
Préparation d'une recette de pâte à tartiner maison saine et savoureuse, guidée par une naturopathe.

**ATELIER
ART-THÉRAPIE
16h30 - 17h30**

Exercices autour du mandalas pour rétablir le calme, l'équilibre et la paix intérieure, animés par une art-thérapeute.

**JEUDI
25 JUIN**

**ATELIERS
RÉFLEXOLOGIE
11h00 - 11h30
11h30 - 12h15**

Une réflexologue vous partage ses techniques pour apprendre à lâcher prise. **COMPLET**

**ATELIER : SANTÉ
ENVIRONNEMENTALE
16h00 - 17h00**

Fabrication d'un déodorant à bille et d'un lait hydratant, guidée par une animatrice en santé environnement.

**ATELIER : SANTÉ
ENVIRONNEMENTALE
17h30 - 18h30**

Génération Cobayes anime un atelier pour fabriquer des produits ménagers sains et écologiques.

**VENDREDI
26 JUIN**

**ATELIER
ACTIVITÉ PHYSIQUE
11h30 - 12h15**

Initiation à la danse Ki'Danza, animée par une éducatrice sportive.

**ATELIER
ALIMENTATION
16h30 - 17h15**

Découvrez la dégustation en pleine conscience, guidée par une diététicienne.

POURQUOI UN PROGRAMME D'ACTIONS À DISTANCE ?

Face au contexte actuel, La Mutuelle Familiale s'adapte afin de maintenir le lien en vous informant et en vous accompagnant aux mieux dans vos initiatives santé. Nous vous proposons un programme riche et varié animé par nos experts.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Une action vous intéresse ?
Vous souhaitez vous inscrire ou nous poser une question ?

Envoyez-nous un mail sur :
prevention@mutuelle-familiale.fr
en précisant l'action, le jour et votre n° adhérent.

Pour y participer, vous avez besoin de :
- Un PC ou une tablette
- Une connexion internet

Un lien de connexion vous sera envoyé pour participer à l'action de votre choix.

Retrouvez-nous sur :
<https://www.mutuelle-familiale.fr/>
Rubrique Maintenons le lien #SantéSolidaire



CALENDRIER DES ACTIONS DE PRÉVENTION À DISTANCE

JUIN 2020

**LUNDI
29 JUIN**

**ATELIER
SOPHROLOGIE
9h00 - 10h00**

Séance animée par une sophrologue pour activer la vitalité qui est en vous.

**ATELIER
ACTIVITÉ PHYSIQUE
11h00 - 12h00**

Séance de renforcement musculaire avec barre (ou manche à balai), animée par une éducatrice sportive.

**ATELIER
ALIMENTATION
17h30 - 18h15**

Temps d'information animé par une diététicienne : Comment adapter plaisir et équilibre alimentaire ?

**MARDI
30 JUIN**

**ATELIER
ACTIVITÉ PHYSIQUE
9h30 - 10h30**

Conseils et exercices d'une éducatrice sportive pour préserver votre santé au quotidien.

**ATELIER
NATUROPATHIE
14h15 - 15h15**

Recommandations et conseils d'une naturopathe pour atteindre votre poids de forme.

**CONFÉRENCE
ALIMENTATION
17h30 - 18h30**

Conférence animée par un docteur en nutrition humaine* : "Notre alimentation au cœur de notre environnement".

**MERCREDI
1 JUILLET**

**ATELIER
SOPHROLOGIE
11h30 - 12h15**

Parents-enfants
Pratiquez avec votre enfant des techniques de gestion du stress, animé par une sophrologue.

**ATELIER
ART-THÉRAPIE
16h30 - 17h30**

Enfants (7 - 10 ans)
Moment créatif en toute complicité entre parents et enfants guidé par une art-thérapeute.

**JEUDI
2 JUILLET**

**ATELIERS
RÉFLEXOLOGIE
11h45 - 12h15**

Initiation à l'auto-stimulation pour les troubles du sommeil, animée par une réflexologue.

**ATELIER : SANTÉ
ENVIRONNEMENTALE
14h30 - 15h15**

Génération Cobayes anime un atelier pour fabriquer des produits cosmétiques sains et écologiques.

**ATELIER
SANTÉ MENTALE
16h30 - 17h15**

Seniors
Post-confinement : le bien-être et la santé, animé par un psychologue clinicien. (action par téléphone ou visio)

**VENDREDI
3 JUILLET**

**ATELIER
ACTIVITÉ PHYSIQUE
11h30 - 12h15**

Séance "Actif Gym", animée par une éducatrice sportive.

**ATELIER
ALIMENTATION
16h30 - 17h15**

Temps d'échanges : "Qu'est ce qu'on mange ce soir ?" animé par une diététicienne.

POURQUOI UN PROGRAMME D'ACTIONS À DISTANCE ?

Face au contexte actuel, La Mutuelle Familiale s'adapte afin de maintenir le lien en vous informant et en vous accompagnant aux mieux dans vos initiatives santé. Nous vous proposons un programme riche et varié animé par nos experts.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

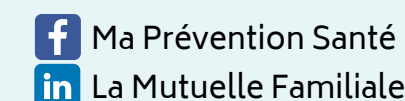
Une action vous intéresse ?
Vous souhaitez vous inscrire ou nous poser une question ?

Envoyez-nous un mail sur :
prevention@mutuelle-familiale.fr
en précisant l'action, le jour et votre n° adhérent.

Pour y participer, vous avez besoin de :
- Un PC ou une tablette
- Une connexion internet

Un lien de connexion vous sera envoyé pour participer à l'action de votre choix.

Retrouvez-nous sur :
<https://www.mutuelle-familiale.fr/>
Rubrique Maintenons le lien #SantéSolidaire



* : auteur du livre "Halte aux aliments ultra transformés ! Mangeons vrai."