

## Programme Prévention Bourgogne Franche-Comté Départements Doubs, Jura et Saône-et-Loire 2ème semestre 2018

* SUR INSCRIPTION *		
<p style="text-align: center;"><b>Bon'us Tonus MEDICAMENTS</b> <b>71- POISSON</b> Les mardis <b>Du 11/09/2018 au 6/11/2018</b> <b>de 14h à 16h</b></p> <p>* Inscription : Mme VANDEWINCKEL au 03 85 42 07 98 ou par mail <a href="mailto:anais.vandewinckel@bfc.mutualite.fr">anais.vandewinckel@bfc.mutualite.fr</a></p>	<p>Le modules "Bon'us Tonus : Les bons usages pour une santé revisitée" a pour vocation de mieux faire <b>connaître le médicament</b> (son fonctionnement, ses usages, ses risques) et de <b>mieux comprendre les médecines alternatives</b> (homéopathie, aromathérapie, phytothérapie). Et ainsi de permettre aux participants de se responsabiliser face au système de santé. En tout, 8 séances de 2 heures au cours desquelles interviennent des professionnels de la santé (pharmaciens, médecin gériatre) et de prévention. Ils abordent également les génériques, les parcours de soin, les particularités liées à l'âge et le sommeil.</p>  	
<p style="text-align: center;"><b>Initiation de MARCHE NORDIQUE</b> <b>39- LONS LE SAUNIER</b> Jeudi 13/09/2018 <b>de 9h à 11h</b></p> <p>* Inscription : Mme FROMONT au 03.84.24.84.44 ou par mail <a href="mailto:preventionfranche-comte@mutuelle-familiale.fr">preventionfranche-comte@mutuelle-familiale.fr</a></p>	<p>Cette séance découverte permet d'expérimenter ce <b>sport doux, accessible à toutes et à tous</b>, quel que soit son âge, son niveau de santé (très peu de contre-indication) et son niveau sportif. Cette activité fait travailler l'ensemble du corps, stimule le système cardiovasculaire, renforce la tonicité et la souplesse des muscles tout en diminuant les chocs et en préservant les articulations.</p> 	
<p style="text-align: center;"><b>Atelier MEMOIRE</b> <b>71- MARMAGNE</b> Les vendredis <b>du 14/09/2018 au 7/12/2018 de 9h à 11h30</b></p> <p>* Inscription : Mme EVRARD au 03 85 42 07 98 ou par mail <a href="mailto:camille.evrard@bfc.mutualite.fr">camille.evrard@bfc.mutualite.fr</a></p>	<p>Le Pep's Eurêka (atelier mémoire) vise à <b>exercer la mémoire et à stimuler les fonctions cérébrales</b> afin de limiter les phénomènes de « trous de mémoire ». Cet atelier permet ainsi de réduire ses craintes face à une diminution de ses capacités et de retrouver confiance en soi. Il est organisé en 10 séances de 2 Heures 30. Les exercices sont en rapport avec des <b>situations de la vie quotidienne</b>.</p>  	
<p style="text-align: center;"><b>Atelier MEMOIRE</b> <b>71- GUEUGNON</b> Les mardis <b>du 18/09/2018 au 18/12/2018 de 9h à 11h30</b></p> <p>* Inscription : Mme EVRARD au 03 85 42 07 98 ou par mail <a href="mailto:camille.evrard@bfc.mutualite.fr">camille.evrard@bfc.mutualite.fr</a></p>	<p>Le Pep's Eurêka (atelier mémoire) vise à <b>exercer la mémoire et à stimuler les fonctions cérébrales</b> afin de limiter les phénomènes de « trous de mémoire ». Cet atelier permet ainsi de réduire ses craintes face à une diminution de ses capacités et de retrouver confiance en soi. Il est organisé en 10 séances de 2 Heures 30. Les exercices sont en rapport avec des <b>situations de la vie quotidienne</b>.</p>  	
<p style="text-align: center;"><b>L'EQUILIBRE, où en êtes-vous ?</b> <b>71- CRESSY SUR SOMME</b> Les mardis <b>Du 18/09/2018 au 18/12/2018</b> <b>de 13h30 à 14h30</b></p> <p>* Inscription : Mme VANDEWINCKEL au 03 85 42 07 98 ou par mail <a href="mailto:anais.vandewinckel@bfc.mutualite.fr">anais.vandewinckel@bfc.mutualite.fr</a></p>	<p>L'atelier "L'Equilibre, où en êtes vous?" permet <b>d'entretenir son équilibre et sa stabilité posturale</b>. Il a pour objectifs de prévenir les chutes, de rompre l'isolement et de diminuer l'impact psychologique de la chute en apprenant à se relever. Il est organisé en 12 séances (2 séances individuelles de 20 minutes et 10 séances collectives d'1H).</p>  	

Dernière Mise à Jour : 24/08/2018

## Programme Prévention Bourgogne Franche-Comté Départements Doubs, Jura et Saône-et-Loire 2ème semestre 2018

* SUR INSCRIPTION *		
<p><b>ALIMENTATION saine pour des seniors en forme</b> <b>39- DOLE</b> <b>Les mardis</b> <b>du 18/09/2018 au 16/10/2018 de 9h30 à 12h</b> * Inscription : Mme FROMONT au 03.84.24.84.44 ou par mail <a href="mailto:preventionfranche-comte@mutuelle-familiale.fr">preventionfranche-comte@mutuelle-familiale.fr</a></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 ? Une fois par semaine, pendant 5 semaines, venez-vous informer, échanger avec une <b>diététicienne</b> dans une ambiance chaleureuse et conviviale. <b>Au menu des séances : « équilibre alimentaires », « recommandations nutritionnelles pour les seniors », « lecture des étiquettes », « les sens au service du goût », « bilan et dégustation ».</b></p> 	
<p><b>Conférence « MA SANTE au quotidien »</b> <b>25- BESANCON</b> <b>22/09/2018</b> <b>de 10h à 12h</b> * Inscription : Mme MAXEL au 03 81 25 17 55 ou par mail <a href="mailto:c.maxel@franche-comte.mutualite.fr">c.maxel@franche-comte.mutualite.fr</a></p>	<p>Cette conférence sur la <b>prévention du Bien Vieillir</b> est animée par un gériatre qui donnera des recommandations sur les bonnes pratiques pour rester en bonne santé le plus longtemps possible. <b>Des ateliers santé seront présentés à l'issue de cette conférence.</b></p>  	
<p><b>Bon'us Tonus MEDICAMENTS</b> <b>71- SAINT-VINCENT BRAGNY</b> <b>Les lundis</b> <b>Du 24/09/2018 au 19/11/2018</b> <b>de 14h à 16h</b> * Inscription : Mme VANDEWINCKEL au 03 85 42 07 98 ou par mail <a href="mailto:anais.vandewinckel@bfc.mutualite.fr">anais.vandewinckel@bfc.mutualite.fr</a></p>	<p>Le modules "Bon'us Tonus : Les bons usages pour une santé revisitée" a pour vocation de mieux faire <b>connaître le médicament</b> (son fonctionnement, ses usages, ses risques) et de <b>mieux comprendre les médecines alternatives</b> (homéopathie, aromathérapie, phytothérapie). Et ainsi de permettre aux participants de se responsabiliser face au système de santé. En tout, 8 séances de 2 heures au cours desquelles interviennent des professionnels de la santé (pharmaciens, médecin gériatre) et de prévention. Ils abordent également les génériques, les parcours de soin, les particularités liées à l'âge et le sommeil.</p>  	
<p><b>Atelier MEMOIRE</b> <b>71- SENNECEY LE GRAND</b> <b>Les lundis</b> <b>du 24/09/2018 au 17/12/2018 de 9h à 11h30</b> * Inscription : Mme EVRARD au 03 85 42 07 98 ou par mail <a href="mailto:camille.evrard@bfc.mutualite.fr">camille.evrard@bfc.mutualite.fr</a></p>	<p>Le Pep's Eurêka (atelier mémoire) vise à <b>exercer la mémoire et à stimuler les fonctions cérébrales</b> afin de limiter les phénomènes de « trous de mémoire ». Cet atelier permet ainsi de réduire ses craintes face à une diminution de ses capacités et de retrouver confiance en soi. Il est organisé en 10 séances de 2 Heures 30. Les exercices sont en rapport avec des <b>situations de la vie quotidienne.</b></p>  	
<p><b>L'EQUILIBRE, où en êtes-vous ?</b> <b>71- SANCE</b> <b>Les mardis</b> <b>Du 25/09/2018 au 31/12/2018</b> <b>de 10h à 11h</b> * Inscription : Mme VANDEWINCKEL au 03 85 42 07 98 ou par mail <a href="mailto:anais.vandewinckel@bfc.mutualite.fr">anais.vandewinckel@bfc.mutualite.fr</a></p>	<p>L'atelier "L'Equilibre, où en êtes vous?" permet <b>d'entretenir son équilibre et sa stabilité posturale</b>. Il a pour objectifs de prévenir les chutes, de rompre l'isolement et de diminuer l'impact psychologique de la chute en apprenant à se relever. Il est organisé en 12 séances (2 séances individuelles de 20 minutes et 10 séances collectives d'1H).</p>  	

Dernière Mise à Jour : 24/08/2018

## Programme Prévention Bourgogne Franche-Comté Départements Doubs, Jura et Saône-et-Loire 2ème semestre 2018

* SUR INSCRIPTION *		
<p><b>L'EQUILIBRE, où en êtes-vous ?</b> <b>71- SENNECE LES MACON</b> <b>Les jeudis</b> <b>Du 27/09/2018 au 31/12/2018</b> <b>de 14h à 15h</b></p> <p>* Inscription : Mme VANDEWINCKEL au 03 85 42 07 98 ou par mail <a href="mailto:anais.vandewinckel@bfc.mutualite.fr">anais.vandewinckel@bfc.mutualite.fr</a></p>	<p>L'atelier "L'Equilibre, où en êtes vous?" permet <b>d'entretenir son équilibre et sa stabilité posturale</b>. Il a pour objectifs de prévenir les chutes, de rompre l'isolement et de diminuer l'impact psychologique de la chute en apprenant à se relever. Il est organisé en 12 séances (2 séances individuelles de 20 minutes et 10 séances collectives d'1H).</p>  	
<p><b>Atelier MEMOIRE</b> <b>25- BESANCON</b> <b>Les vendredis</b> <b>du 28/09/2018 au 14/12/2018 de 9h30 à 12h</b></p> <p>* Inscription : Mme MAXEL au 03 81 25 17 55 ou par mail <a href="mailto:c.maxel@franche-comte.mutualite.fr">c.maxel@franche-comte.mutualite.fr</a></p>	<p>Le Pep's Eurêka (atelier mémoire) vise à <b>exercer la mémoire et à stimuler les fonctions cérébrales</b> afin de limiter les phénomènes de « trous de mémoire ». Cet atelier permet ainsi de réduire ses craintes face à une diminution de ses capacités et de retrouver confiance en soi. Il est organisé en 10 séances de 2 Heures 30. Les exercices sont en rapport avec des <b>situations de la vie quotidienne</b>.</p>  	
<p><b>Initiation aux GESTES QUI SAUVENT</b> <b>39- LONS LE SAUNIER</b> <b>Samedi 29/09/2018</b> <b>De 9h à 11h</b></p> <p>* Inscription : Mme FROMONT au 03.84.24.84.44 ou par mail <a href="mailto:preventionfranchecomte@mutuelle-familiale.fr">preventionfranchecomte@mutuelle-familiale.fr</a></p>	<p>La campagne « <b>Adoptons les comportements qui sauvent</b> » a été décrétée Grande Cause Nationale en septembre 2016. Une initiation de 2 heures est proposée par les pompiers dans ce cadre. Au cours de cette session, certains gestes de premiers secours seront enseignés : alerter les secours, masser, défibriller et traiter les hémorragies.</p> 	
<p><b>VIRADES de l'ESPOIR</b> <b>39- LONS LE SAUNIER</b> <b>Dimanche 30/09/2018</b> <b>de 13h30 à 17h</b></p> <p>* Inscription : Mme FROMONT au 03.84.24.84.44 ou par mail <a href="mailto:preventionfranchecomte@mutuelle-familiale.fr">preventionfranchecomte@mutuelle-familiale.fr</a></p>	<p>Depuis plus de 30 ans, les Virades de l'espoir, <b>événement national festif et solidaire</b>, donnent à « Vaincre la Mucoviscidose » les moyens de poursuivre son combat contre la maladie. La Mutuelle Familiale tiendra un <b>stand</b> avec un jeu sur l'alimentation et une équipe Mutuelle Familiale participera au parcours santé.</p> 	
<p><b>Atelier MEMOIRE</b> <b>71- SAINT-REMY</b> <b>Les lundis</b> <b>du 1/10/2018 au 17/12/2018 de 9h à 11h30</b></p> <p>* Inscription : Mme EVRARD au 03 85 42 07 98 ou par mail <a href="mailto:camille.evrard@bfc.mutualite.fr">camille.evrard@bfc.mutualite.fr</a></p>	<p>Le Pep's Eurêka (atelier mémoire) vise à <b>exercer la mémoire et à stimuler les fonctions cérébrales</b> afin de limiter les phénomènes de « trous de mémoire ». Cet atelier permet ainsi de réduire ses craintes face à une diminution de ses capacités et de retrouver confiance en soi. Il est organisé en 10 séances de 2 Heures 30. Les exercices sont en rapport avec des <b>situations de la vie quotidienne</b>.</p>  	

## Programme Prévention Bourgogne Franche-Comté Départements Doubs, Jura et Saône-et-Loire 2ème semestre 2018



* SUR INSCRIPTION *		
<p style="text-align: center;"><b>Bon'us Tonus MEDICAMENTS</b> <b>71- CHATENOUY LE ROYAL</b> Les mardis <b>Du 1/10/2018 au 26/11/2018</b> de 14h à 16h</p> <p>* Inscription : Mme VANDEWINCKEL au 03 85 42 07 98 ou par mail <a href="mailto:anais.vandewinckel@bfc.mutualite.fr">anais.vandewinckel@bfc.mutualite.fr</a></p>	<p>Le modules "Bon'us Tonus : Les bons usages pour une santé revisitée" a pour vocation de mieux faire <b>connaître le médicament</b> (son fonctionnement, ses usages, ses risques) et de <b>mieux comprendre les médecines alternatives</b> (homéopathie, aromathérapie, phytothérapie). Et ainsi de permettre aux participants de se responsabiliser face au système de santé. En tout, 8 séances de 2 heures au cours desquelles interviennent des professionnels de la santé (pharmaciens, médecin gériatre) et de prévention. Ils abordent également les génériques, les parcours de soin, les particularités liées à l'âge et le sommeil.</p>  	
<p style="text-align: center;"><b>Atelier MEMOIRE</b> <b>71- SAINT-VALLIER</b> Les mardis <b>du 2/10/2018 au 18/12/2018 de 9h à 11h30</b></p> <p>* Inscription : Mme EVRARD au 03 85 42 07 98 ou par mail <a href="mailto:camille.evrard@bfc.mutualite.fr">camille.evrard@bfc.mutualite.fr</a></p>	<p>Le Pep's Eurêka (atelier mémoire) vise à <b>exercer la mémoire et à stimuler les fonctions cérébrales</b> afin de limiter les phénomènes de « trous de mémoire ». Cet atelier permet ainsi de réduire ses craintes face à une diminution de ses capacités et de retrouver confiance en soi. Il est organisé en 10 séances de 2 Heures 30. Les exercices sont en rapport avec des <b>situations de la vie quotidienne</b>.</p>  	
<p style="text-align: center;"><b>L'EQUILIBRE, où en êtes-vous ?</b> <b>71- LA GRANDE VERRIERE</b> Les mercredis <b>Du 3/10/2018 au 31/12/2018</b> de 10h30 à 11h</p> <p>* Inscription : Mme VANDEWINCKEL au 03 85 42 07 98 ou par mail <a href="mailto:anais.vandewinckel@bfc.mutualite.fr">anais.vandewinckel@bfc.mutualite.fr</a></p>	<p>L'atelier "L'Equilibre, où en êtes vous?" permet <b>d'entretenir son équilibre et sa stabilité posturale</b>. Il a pour objectifs de prévenir les chutes, de rompre l'isolement et de diminuer l'impact psychologique de la chute en apprenant à se relever. Il est organisé en 12 séances (2 séances individuelles de 20 minutes et 10 séances collectives d'1H).</p>  	
<p style="text-align: center;"><b>L'EQUILIBRE, où en êtes-vous ?</b> <b>25- BESANCON</b> Les jeudis <b>Du 4/10/2018 au 24/01/2019</b> de 14h à 15h</p> <p>* Inscription : Mme GASCA au 03 81 25 17 60 ou par mail <a href="mailto:lesbonsjours25@bfc.mutualite.fr">lesbonsjours25@bfc.mutualite.fr</a></p>	<p>L'atelier "L'Equilibre, où en êtes vous?" permet <b>d'entretenir son équilibre et sa stabilité posturale</b>. Il a pour objectifs de prévenir les chutes, de rompre l'isolement et de diminuer l'impact psychologique de la chute en apprenant à se relever. Il est organisé en 12 séances (2 séances individuelles de 20 minutes et 10 séances collectives d'1H).</p>  	
<p style="text-align: center;"><b>Atelier MEMOIRE</b> <b>71-LE MIROIR</b> Les jeudis <b>du 4/10/2018 au 31/12/2018 de 9h à 11h30</b></p> <p>* Inscription : Mme EVRARD au 03 85 42 07 98 ou par mail <a href="mailto:camille.evrard@bfc.mutualite.fr">camille.evrard@bfc.mutualite.fr</a></p>	<p>Le Pep's Eurêka (atelier mémoire) vise à <b>exercer la mémoire et à stimuler les fonctions cérébrales</b> afin de limiter les phénomènes de « trous de mémoire ». Cet atelier permet ainsi de réduire ses craintes face à une diminution de ses capacités et de retrouver confiance en soi. Il est organisé en 10 séances de 2 Heures 30. Les exercices sont en rapport avec des <b>situations de la vie quotidienne</b>.</p>  	

Dernière Mise à Jour : 24/08/2018

## Programme Prévention Bourgogne Franche-Comté Départements Doubs, Jura et Saône-et-Loire 2ème semestre 2018

* SUR INSCRIPTION *		
<p style="text-align: center;"><b>Bon'us Tonus MEDICAMENTS</b> <b>25- VALENTIGNEY</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Les lundis</b> <b>Du 8/10/2018 au 3/12/2018</b> <b>de 14h à 16h</b></p> <p>* Inscription : Mme GASCA au 03 81 25 17 60 ou par mail <a href="mailto:lesbonsjours25@bfc.mutualite.fr">lesbonsjours25@bfc.mutualite.fr</a></p>	<p>Le modules "Bon'us Tonus : Les bons usages pour une santé revisitée" a pour vocation de mieux faire <b>connaître le médicament</b> (son fonctionnement, ses usages, ses risques) et de <b>mieux comprendre les médecines alternatives</b> (homéopathie, aromathérapie, phytothérapie). Et ainsi de permettre aux participants de se responsabiliser face au système de santé. En tout, 8 séances de 2 heures au cours desquelles interviennent des professionnels de la santé (pharmaciens, médecin gériatre) et de prévention. Ils abordent également les génériques, les parcours de soin, les particularités liées à l'âge et le sommeil.</p>  	
<p style="text-align: center;"><b>VITALITE</b> <b>25- BESANCON</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Les lundis</b> <b>Du 08/10/2018 au 26/11/2018</b> <b>de 14h à 16h30</b></p> <p>* Inscription : Mme MAXEL au 03 81 25 17 55 ou par mail <a href="mailto:c.maxel@franche-comte.mutualite.fr">c.maxel@franche-comte.mutualite.fr</a></p>	<p>L'atelier Vitalité est un module comportant 6 séances de 2H30 abordant les thèmes suivants : " <b>Mon âge face aux idées reçues</b> ", " <b>Ma santé : agir quand il est temps</b> ", " <b>Nutrition, la bonne attitude</b> ", " <b>L'équilibre en bougeant</b> ", " <b>Bien dans sa tête</b> ", " <b>Un chez moi adapté, un chez moi adopté</b> " ou " <b>À vos marques, prêt, partez</b> ".</p>  	
<p style="text-align: center;"><b>Atelier MEMOIRE</b> <b>25- MYON</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Les lundis</b> <b>du 15/10/2018 au 14/01/2019 de 9h30 à 12h</b></p> <p>* Inscription : Mme MAXEL au 03 81 25 17 55 ou par mail <a href="mailto:c.maxel@franche-comte.mutualite.fr">c.maxel@franche-comte.mutualite.fr</a></p>	<p>Le Pep's Eurêka (atelier mémoire) vise à <b>exercer la mémoire et à stimuler les fonctions cérébrales</b> afin de limiter les phénomènes de « trous de mémoire ». Cet atelier permet ainsi de réduire ses craintes face à une diminution de ses capacités et de retrouver confiance en soi. Il est organisé en 10 séances de 2 Heures 30. Les exercices sont en rapport avec des <b>situations de la vie quotidienne</b>.</p>  	
<p style="text-align: center;"><b>Atelier RELAXATION</b> <b>39- DOLE</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Mardi 16/10/2018</b> <b>de 14h à 15h30</b></p> <p>* Inscription : Mme FROMONT au 03.84.24.84.44 ou par mail <a href="mailto:preventionfranche-comte@mutuelle-familiale.fr">preventionfranche-comte@mutuelle-familiale.fr</a></p>	<p>Séance animée par une Psychologue clinicienne afin d'acquérir une technique de base et d'expérimentée une <b>détente corporelle et psychique</b> (stress, anxiété, troubles du sommeil, douleur persistantes.....).</p> 	
<p style="text-align: center;"><b>Atelier MEMOIRE</b> <b>71- LE CREUSOT</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Les jeudis</b> <b>du 18/10/2018 au 31/12/2018 de 9h30 à 11h30</b></p> <p>* Inscription : Mme EVRARD au 03 85 42 07 98 ou par mail <a href="mailto:camille.evrard@bfc.mutualite.fr">camille.evrard@bfc.mutualite.fr</a></p>	<p>Le Pep's Eurêka (atelier mémoire) vise à <b>exercer la mémoire et à stimuler les fonctions cérébrales</b> afin de limiter les phénomènes de « trous de mémoire ». Cet atelier permet ainsi de réduire ses craintes face à une diminution de ses capacités et de retrouver confiance en soi. Il est organisé en 10 séances de 2 Heures 30. Les exercices sont en rapport avec des <b>situations de la vie quotidienne</b>.</p>  	

## Programme Prévention Bourgogne Franche-Comté Départements Doubs, Jura et Saône-et-Loire 2ème semestre 2018

* SUR INSCRIPTION *		
<p style="text-align: center;"><b>Santé VISUELLE</b> <b>39-DOLE</b></p> <p><b>Date à confirmer en octobre ou novembre</b> * Inscription : Mme FROMONT au 03.84.24.84.44 ou par mail <a href="mailto:preventionfranchecomte@mutuelle-familiale.fr">preventionfranchecomte@mutuelle-familiale.fr</a></p>	 <p>La Mutuelle Familiale et la Mutualité Française Bourgogne Franche-Comté organisent une <b>journée pour la santé visuelle</b>. Les adhérents pourront s'informer lors d'un temps collectif avec une exposition et des <b>tests de vue</b> seront réalisés par un opticien mutualiste.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Séance d'information SUCRE et SANTE</b> <b>39- LONS LE SAUNIER</b> <b>Lundi 05/11/2018</b> <b>de 9h30 à 12h</b> * Inscription : Mme FROMONT au 03.84.24.84.44 ou par mail <a href="mailto:preventionfranchecomte@mutuelle-familiale.fr">preventionfranchecomte@mutuelle-familiale.fr</a></p>	 <p>Les sucres se trouvent partout et sous différentes formes. Entre sucres cachés dans : les biscuits et pâtisseries, pain, quiche ou pizza... et sucres visibles : sucre blanc, miel, sucre roux, sirop d'agave .... Lesquels sont à favoriser ? Cette séance d'échanges et d'informations vous aidera à mieux <b>repérer les sucres à favoriser</b> et vous apportera <b>conseils et astuces</b> pour diminuer votre consommation de sucres « industrialisés ».</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Atelier MEMOIRE</b> <b>25- PONTARLIER</b> <b>Mardi 06/11/2018 de 14h à 16h30</b> * Inscription : Mme GASCA au 03 81 25 17 60 ou par mail <a href="mailto:lesbonsjours25@bfc.mutualite.fr">lesbonsjours25@bfc.mutualite.fr</a></p>	  <p><b>Réunion de présentation</b> de l'atelier mémoire Pep's Eurêka. Cet atelier mémoire vise à <b>exercer la mémoire et à stimuler les fonctions cérébrales</b> afin de limiter les phénomènes de « trous de mémoire ». Cet atelier permet ainsi de réduire ses craintes face à une diminution de ses capacités et de retrouver confiance en soi. Il est organisé en 10 séances de 2 Heures 30. Les exercices sont en rapport avec des <b>situations de la vie quotidienne</b>.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Séance d'information SEL et SANTE</b> <b>39- LONS LE SAUNIER</b> <b>Lundi 12/11/2018</b> <b>de 9h30 à 12h</b> * Inscription : Mme FROMONT au 03.84.24.84.44 ou par mail <a href="mailto:preventionfranchecomte@mutuelle-familiale.fr">preventionfranchecomte@mutuelle-familiale.fr</a></p>	 <p>Le sel est utile à notre santé, mais l'excès de sodium est délétère. Il se cache partout, même dans les produits ... sucrés ! Cet atelier <b>animé par une diététicienne</b> vous aidera à <b>comprendre l'impact du sel sur votre santé</b>, à <b>repérer les aliments riches en sel</b> et à <b>limiter votre consommation en découvrant d'autres alternatives</b> qui ont du goût !</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Bon'us Tonus MEDICAMENTS</b> <b>71- DIGOIN</b> <b>Les mardis</b> <b>Du 13/11/2018 au 31/12/2018</b> <b>de 14h à 16h</b> * Inscription : Mme VANDEWINCKEL au 03 85 42 07 98 ou par mail <a href="mailto:anais.vandewinckel@bfc.mutualite.fr">anais.vandewinckel@bfc.mutualite.fr</a></p>	  <p>Le modules "Bon'us Tonus : Les bons usages pour une santé revisitée" a pour vocation de mieux faire <b>connaître le médicament</b> (son fonctionnement, ses usages, ses risques) et de <b>mieux comprendre les médecines alternatives</b> (homéopathie, aromathérapie, phytothérapie). Et ainsi de permettre aux participants de se responsabiliser face au système de santé. En tout, 8 séances de 2 heures au cours desquelles interviennent des professionnels de la santé (pharmaciens, médecin gériatre) et de prévention. Ils abordent également les génériques, les parcours de soin, les particularités liées à l'âge et le sommeil.</p>	

Dernière Mise à Jour : 24/08/2018

## Programme Prévention Bourgogne Franche-Comté Départements Doubs, Jura et Saône-et-Loire 2ème semestre 2018

* SUR INSCRIPTION *		
<p><b>Séance d'information MATIERES GRASSES</b> <b>39- LONS LE SAUNIER</b> <b>Lundi 19/11/2018</b> <b>de 14h à 16h30</b></p> <p>* Inscription : Mme FROMONT au 03.84.24.84.44 ou par mail <a href="mailto:preventionfranche-comte@mutuelle-familiale.fr">preventionfranche-comte@mutuelle-familiale.fr</a></p>	 <p>« Les matières grasses font grossir ». « J'ai du cholestérol, je dois supprimer toutes les graisses de mon alimentation ». « Les produits allégés sont meilleurs pour la santé ». Beaucoup d'idées reçues circulent autour des graisses, pourtant certaines sont essentielles à notre santé. Cet atelier <b>animé par une diététicienne</b> vous aidera à <b>comprendre le lien entre graisses et santé, à repérer les graisses à privilégier et à mieux cuisiner les matières grasses.</b></p>	
<p><b>Parcours SANTE</b> <b>25- MONTBELIARD</b> <b>Samedi 24/11/2018</b> <b>de 9h à 12h et de 14h à 17h</b></p> <p>* Inscription : Mme MIGNOTTE au 03 80 50 87 94 ou par mail <a href="mailto:agnes.mignotte@bourgogne.mutualite.fr">agnes.mignotte@bourgogne.mutualite.fr</a></p>	 <p>Il n'est pas évident de prendre le temps de faire le point sur sa santé quand on a une vie professionnelle et personnelle bien remplie. Pourtant, nos modes de vie peuvent altérer notre santé visuelle, notre santé auditive, ou provoquer des maladies cardiovasculaires. Cette <b>journée de repérage vision, audition, glycémie, tension</b> comprend une partie informative et de sensibilisation complétée par des <b>tests et des conseils personnalisés de professionnels de santé.</b></p>	
<p><b>Atelier SOMMEIL et RELAXATION</b> <b>39- LONS LE SAUNIER</b> <b>Les lundis</b> <b>10/12/2018 et 17/12/2018</b> <b>de 14h à 16h</b></p> <p>* Inscription : Mme FROMONT au 03.84.24.84.44 ou par mail <a href="mailto:preventionfranche-comte@mutuelle-familiale.fr">preventionfranche-comte@mutuelle-familiale.fr</a></p>	 <p><b>Séance 1 : « Connaître son sommeil pour mieux dormir »</b> Cette séance de 2h informe sur le <b>déroulement du sommeil et tout ce qui peut le favoriser ou le perturber.</b> <b>Séance 2 : « Se préparer à mieux dormir » - séance d'exercices pratiques de 1 heure avec une sophrologue.</b> Apprenez un ensemble de techniques de relaxation basées sur la respiration contrôlée, la détente musculaire et la visualisation d'images positives.</p>	
<p><b>Conférence « ALLERGIES et Environnement »</b> <b>39- LONS LE SAUNIER</b> <b>Lundi 10/12/2018</b> <b>de 19h à 21h</b></p> <p>* Inscription : Mme FROMONT au 03.84.24.84.44 ou par mail <a href="mailto:preventionfranche-comte@mutuelle-familiale.fr">preventionfranche-comte@mutuelle-familiale.fr</a></p>	 <p><b>Philippe PERRIN, « éco-infirmier »,</b> infirmier spécialisé sur les liens entre "pollutions et santé", interviendra sur le sujet des <b>allergies</b> et donnera des clés simples pour adopter des comportements visant à réduire nos expositions aux polluants qui nous entourent.</p>	
<p><b>Conférence « ALLERGIES et Environnement »</b> <b>39- DOLE</b> <b>Mardi 11/12/2018</b> <b>de 19h à 21h</b></p> <p>* Inscription : Mme FROMONT au 03.84.24.84.44 ou par mail <a href="mailto:preventionfranche-comte@mutuelle-familiale.fr">preventionfranche-comte@mutuelle-familiale.fr</a></p>	 <p><b>Philippe PERRIN, « éco-infirmier »,</b> infirmier spécialisé sur les liens entre "pollutions et santé", interviendra sur le sujet des <b>allergies</b> et donnera des clés simples pour adopter des comportements visant à réduire nos expositions aux polluants qui nous entourent.</p>	

Dernière Mise à Jour : 24/08/2018

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.



Vous aidez un proche souffrant de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée ? Ne restez pas seul(e), renseignez-vous sur les formations des aidants organisées par l'association France Alzheimer : un accueil personnalisé pour nos adhérents au 01 42 97 52 41 en précisant que vous êtes adhérents de La Mutuelle Familiale.

