

















## Programme Prévention Grand Est – Dpts 08-10-51-52 2ème semestre 2018

* SUR INSCRIPTION *			
<p><b>WITRY-LES-REIMS (51)</b> Les lundis 17/09/2018, 01/10/2018 et 15/10/2018 à 14h</p>	<p><b>Atelier « CHEZ MOI, je domestique les RISQUES »</b></p> 	<p>Ce cycle de 3 ateliers, animé par un ergothérapeute, vous est proposé par la Mutualité Française Grand Est. Il aborde les thèmes suivant : <b>prévention des accidents domestiques, aménagement du logement et aides financières mobilisables.</b></p> <p><b>Inscription auprès de la Mutualité Française Grand Est : 06 49 85 62 31 ou <a href="mailto:inscription@mfge.fr">inscription@mfge.fr</a></b></p>	
<p><b>LA NEUVILLE AU PONT (51)</b> Vendredi 21/09/2018 à 13h30 Salle des Fêtes</p> <p>Ateliers du 28/09 au 12/10</p>	<p><b>SANTE DES AIDANTS</b></p>  <p><b>Film Débat « Amour » et ateliers</b></p>	<p>Après la diffusion du film « Amour », le <b>débat</b> sera animé par un psychiatre spécialisé dans la gériatrie.</p> <p>Le film débat se prolongera les semaines suivantes par <b>3 ateliers</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « <b>Aidant et en forme</b> » : 1 séance d'activité physique adaptée animée par une éducatrice sportive - <b>le 28 septembre 2018</b></li> <li>• « <b>Aidant et heureux</b> » : 1 moment de partage et de convivialité entre aidants et aidés, animé par deux psychologues et une animatrice - <b>le 5 octobre 2018</b></li> <li>• « <b>Aidant mais pas seulement</b> » : 1 table ronde animée par des associations locales, un psychiatre et un travailleur social, pour bien vivre sa relation d'aide - <b>le 12 octobre 2018</b></li> </ul> <p><b>Inscription auprès de la Mutualité Française Grand Est : 06 49 85 62 31 ou <a href="mailto:inscription@mfge.fr">inscription@mfge.fr</a></b></p>	
<p><b>LANGRES (52)</b> Lundi 15/10/2018 de 14h à 16h</p>	<p><b>Cycle « SENIORS EN SANTE, SENIORS ENCHANTES »</b></p> 	<p>Venez participer à la présentation du cycle « <b>Seniors en santé, seniors enchantés !</b> ». Cette première séance consistera à faire connaissance et à présenter le déroulé des autres ateliers (cosmétiques, diabète, alimentation, ...).</p> <p><b>Inscription auprès de la Mutualité Française Grand Est : Véronique BROCHARD - 03 26 84 51 71 ou <a href="mailto:vbrochard@mfge.fr">vbrochard@mfge.fr</a></b></p>	
<p><b>REIMS (51)</b> Mardi 16/10/2018 et Jeudi 18/10/2018 De 14h à 16h30</p>	<p><b>Atelier DECIBELS</b></p> 	<p>Nous disposons tous d'un capital auditif à la naissance. <b>Il faut savoir le préserver car il s'use naturellement tout au long de la vie, et toute atteinte est irréversible.</b></p> <p>Mais qu'est-ce qu'un son « trop fort » ? Quelles sont les situations de la vie quotidienne qui exposent, parfois sans qu'on s'en rende compte, à des volumes sonores potentiellement dangereux ? Que faire quand on ne peut pas éviter de s'exposer ? Quels sont les symptômes qui doivent alerter et que faire quand ils surviennent ? Nous évoquerons toutes ces questions au cours de <b>atelier ludique</b>.</p> <p><b>Inscription auprès du service prévention de La Mutuelle Familiale : 03 26 47 51 52 <a href="mailto:preventionchampagneardenne@mutuelle-familiale.fr">preventionchampagneardenne@mutuelle-familiale.fr</a></b></p>	

Dernière Mise à Jour : 30/08/2018

## Programme Prévention Grand Est – Dpts 08-10-51-52 2ème semestre 2018

* SUR INSCRIPTION *			
<p><b>TROYES (10)</b> Mardi 13/11/2018 de 18h à 20h</p>	<p style="text-align: center;"><b>Conférence-débat SANTÉ ENVIRONNEMENT</b></p> 	<p>Depuis quelques années, les consommateurs souhaitent s’orienter vers des produits plus respectueux de l’environnement et de leur santé. Cette conférence-débat propose une approche générale sur la santé environnement, avec un focus particulier sur les <b>perturbateurs endocriniens</b>.</p> <p>Face à cette thématique parfois anxiogène et mêlant souvent des messages contradictoires, les experts présents, membres d’associations et d’institutions publiques répondent aux questions du public.</p> <p>Elle sera suivie, à partir de fin novembre, d’ateliers sur la santé environnement (cosmétiques, produits ménagers, alimentation)</p> <p style="color: #00a0c0;"><b>Inscription auprès de la Mutualité Française Grand Est : Véronique BROCHARD - 03 26 84 51 71 ou <a href="mailto:vbroadard@mfge.fr">vbroadard@mfge.fr</a></b></p>	
<p><b>ATTIGNY (08)</b> Vendredi 16/11/2018 de 9h30 à 11h</p>	<p style="text-align: center;"><b>Atelier SOMMEIL du JEUNE ENFANT</b></p> 	<p>Comment aider mon bébé à faire ses nuits ? Que faire pour aider mon enfant à garder un bon sommeil ? Mon enfant refuse de s’endormir, que faire ?</p> <p>Le sommeil de l’enfant amène de nombreuses interrogations chez les jeunes parents. Cet atelier de sensibilisation vous permettra de faire le point sur l’<b>intérêt du sommeil et sa particularité chez le bébé et l’enfant en bas âge</b>.</p> <p style="color: #00a0c0;"><b>Inscription auprès de la Mutualité Française Grand Est : Véronique BROCHARD - 03 26 84 51 71 ou <a href="mailto:vbroadard@mfge.fr">vbroadard@mfge.fr</a></b></p>	
<p><b>CHÂLONS EN CHAMPAGNE (51)</b> Mardi 20/11/2018 de 14h30 à 16h30</p>	<p style="text-align: center;"><b>Conférence- débat « Et si mon alimentation m’aidait à garder mes yeux en bonne santé ? »</b></p> 	<p>Conférence animée par un diététicien micro nutritionniste qui aborde la fonction santé de l’<b>alimentation dans le cadre des maladies de la vision</b>, avec un focus sur les aliments protecteurs et leurs rôles.</p> <p>Au programme : la <b>Dégénérescence Maculaire Liée à l’Age (DMLA)</b>, l’intérêt de l’alimentation santé, les aliments protecteurs et leurs rôles.</p> <p>Une fiche conseil : « les 10 conseils alimentaires pour la vision » est remise à la fin, autour d’une collation santé et d’une table documentaire.</p> <p style="color: #00a0c0;"><b>Inscription auprès de la Mutualité Française Grand Est : Véronique BROCHARD - 03 26 84 51 71 ou <a href="mailto:vbroadard@mfge.fr">vbroadard@mfge.fr</a></b></p>	
<p><b>POIX-TERRON (08)</b> Mardi 27/11/2018 de 19h30 à 21h</p>	<p style="text-align: center;"><b>Atelier SOMMEIL du JEUNE ENFANT</b></p> 	<p>Comment aider mon bébé à faire ses nuits ? Que faire pour aider mon enfant à garder un bon sommeil ? Mon enfant refuse de s’endormir, que faire ?</p> <p>Le sommeil de l’enfant amène de nombreuses interrogations chez les jeunes parents. Cet atelier de sensibilisation vous permettra de faire le point sur l’<b>intérêt du sommeil et sa particularité chez le bébé et l’enfant en bas âge</b>.</p> <p style="color: #00a0c0;"><b>Inscription auprès de la Mutualité Française Grand Est : Véronique BROCHARD - 03 26 84 51 71 ou <a href="mailto:vbroadard@mfge.fr">vbroadard@mfge.fr</a></b></p>	

Dernière Mise à Jour : 30/08/2018



**Pour plus d'informations et inscriptions : Frédérique LOISEAU**  
**preventionchampagneardenne@mutuelle-familiale.fr - 03.26.47.51.52**  
**ou [www.mutuelle-familiale.fr](http://www.mutuelle-familiale.fr) / rubrique Prévention**  
**ou [mapreventionsante.fr](http://mapreventionsante.fr) / rubrique Agenda**

**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.**

