

## Programme Prévention GRAND EST





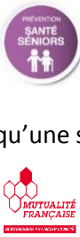

### Départements Moselle, Meurthe-et-Moselle, Vosges

### 2ème semestre 2018

* SUR INSCRIPTION *		
<p style="text-align: center;"><b>Alimentation/Vision</b> <b>88- ST DIE</b> <b>Mardi 09/10/2018</b> <b>A 10h</b></p> <p>* Inscription : Mme BROCHARD au 06 49 85 62 31 ou par mail : <a href="mailto:inscription@mfge.fr">inscription@mfge.fr</a></p>	 <p>La Mutualité Française Grand Est vous propose de participer à une conférence-débat sur l'alimentation et la vision. Un diététicien micro-nutritionniste vous expliquera le rôle de l'alimentation pour une bonne vision, les pathologies de la vision en lien avec l'alimentation, un focus sur les aliments protecteurs.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Forum Bien-être des Séniors</b> <b>57- THIONVILLE</b> <b>Mercredi 10/10/2018</b> <b>De 10h à 19h</b> <b>Salle Jean Burger - Rue du XXème corps</b></p> <p style="text-align: center;">* Entrée libre</p>	 <p>Stand d'animation ludique et informative sur le dépistage du cancer du sein ainsi que sur les liens entre cancer et nutrition – conférences thématiques et animations diverses</p> <p>Les médiateurs santé formés sur la question des dépistages organisés des cancers seront présents aux côtés des professionnels pour échanger avec le public et partager leur expérience au cours de cette journée.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Zen'iors au volant</b> <b>57- METZ</b> <b>du 12/10/18 au 15/11/18</b> <b>A 14h30</b></p> <p>* Inscription : Mme BROCHARD au 06 49 85 62 31 ou par mail : <a href="mailto:inscription@mfge.fr">inscription@mfge.fr</a></p>	 <p>Cycle de 4 ateliers « Zen'iors au volant » comprenant un parcours sur la santé auditive et visuelle, une séance de sensibilisation collective au code de la route et à l'éco-conduite, ainsi qu'une séance de bilan individuelle de conduite automobile</p> <p>Atelier réservé aux adhérents de 65 ans et plus, ayant le permis de conduire.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Préserver son environnement au quotidien</b> <b>54- NANCY</b> <b>Mardi 23/10/2018</b> <b>De 18h30 à 21h30</b> <b>Salle Chepfer – Rue Maurice Barrès</b></p> <p style="text-align: center;">* Entrée libre</p>	 <p>La Mutualité Française Grand Est organise une conférence « Préserver son environnement au quotidien » animée par François Veillerette, Président de « Générations Futures ».</p> <p>Des animations avec Wall participatif, quizz, jeux et sondages sur les questions de la santé environnementale vous seront notamment proposées.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>L'Equilibre dans tous ses états</b> <b>54- PONT A MOUSSON</b> <b>Mardi 06/11/2018</b> <b>De 9h à 12h</b></p> <p>* Inscription : Mme THEOBALD au 06 85 93 61 85 ou par mail : <a href="mailto:ftheobald@mfge.fr">ftheobald@mfge.fr</a></p>	 <p>L'atelier "L'Equilibre, dans tous ses états" permet d'entretenir son équilibre et sa stabilité posturale. 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.</p> <p>Les questions d'alimentation, d'aménagement du domicile, des médicaments seront également abordés au cours des séances.</p>	

Dernière Mise à Jour : 27/09/2018

**Programme Prévention GRAND EST**  
**Départements Moselle, Meurthe-et-Moselle, Vosges**  
**2ème semestre 2018**

* SUR INSCRIPTION *		
<p><b>Film débat « les aidants »</b> <b>54-CHALIGNY</b> <b>Lundi 12/11/2018</b> <b>A 14h30</b></p> <p>* Inscription : Karina DURAND Au 06 71 46 06 42 ou par mail : <a href="mailto:kdurand@mfge.fr">kdurand@mfge.fr</a></p>	 <p>La préoccupation de l'autre peut engendrer de réelles conséquences sur la qualité de vie du proche aidant, sa santé physique, psychologique et sur sa relation avec le proche aidé. Ce film débat permettra de débloquer la parole et de mettre à distance les situations difficiles.</p>	
<p><b>Les polluants dans notre assiette</b> <b>54- JARNY</b> <b>Mercredi 14/11/2018</b> <b>A 14h30</b></p> <p>* Inscription : Estelle BIASION Au 03 82 47 14 66 ou par mail <a href="mailto:preventionlorraine@mutuelle-familiale.fr">preventionlorraine@mutuelle-familiale.fr</a></p>	 <p>La Mutuelle Familiale organise en partenariat avec l'association Espoir et Vie, à l'occasion d'Octobre Rose, une réunion d'information animée par Philippe Perrin, Eco-infirmier « les polluants dans notre assiette : des contenants aux aliments comment retrouver une alimentation saine ».</p>	
<p><b>Zen'iors au volant</b> <b>57- SARREGUEMINES</b> <b>Mardi 06/11/2018</b> <b>A 14h30</b></p> <p>* Inscription : Mme BROCHARD Au 06 49 85 62 31 ou par mail : <a href="mailto:inscription@mfge.fr">inscription@mfge.fr</a></p>	 <p>Cycle de 4 ateliers « Zen'iors au volant » comprenant un parcours sur la santé auditive et visuelle, une séance de sensibilisation collective au code de la route et à l'éco-conduite, ainsi qu'une séance de bilan individuelle de conduite automobile. Atelier réservé aux adhérents de 65 ans et plus, ayant le permis de conduire.</p>	

**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.**

