


Programme Prévention Des Hauts de France / Dpts 02-59-60-62 et 80

2^{ème} semestre 2018

* Personne à contacter pour vos demandes d'informations et d'inscriptions		
<p>Alimentation & Activité Physique CALAIS (62) 12/09/2018 de 9h30 à 11h30 Renseignement * Mme LEFEBVRE au 03 21 46 48 00 ou par mail audreycreton@mut5962.fr</p>	 <p>Animation d'un temps de sensibilisation sur l'alimentation et l'activité physique auprès de la patientèle des structures de soins de premiers recours.</p>	
<p>Atelier Participatif Seniors GUISE (02) 20/09/2018 de 14h à 17h Mme DEZWARTE au 03 20 16 15 71 ou par mail clemence.dezwarte@mutualite-npdc.fr</p>	 <p>Les ateliers participatifs sont des réunions conviviales autour d'un café au cours desquelles les seniors vont passer de l'expression de leurs difficultés et de leur mal-être à une phase créative visant à déboucher sur des projets concrets dans l'objectif d'améliorer leur qualité de vie.</p>	
<p>Atelier Maman, Bébé, Environnement AMIENS (80) 02/10/2018 de 9h à 12h Inscription obligatoire * Mme PERRAULT au 03 23 66 85 81 ou par mail helene.perrault@mutualite-hdf.fr</p>	 <p>Atelier Maman, bébé, environnement et santé: La Mutualité Française Hauts-De-France, dans le cadre du projet régional Femmes Enceintes, Environnement et Santé, propose un atelier sur les liens entre l'environnement quotidien et la santé de bébé.</p>	
<p>Alimentation & Activité Physique BOULOGNE SUR MER (62) 04/10/2018 de 14h à 17h Inscription obligatoire * Mme COUVOIS au 03 21 30 62 67 ou par mail catherine.couvois@mut5962.fr</p>	 <p>Animation d'un temps de sensibilisation sur l'alimentation et l'activité physique auprès de la patientèle des structures de soins de premiers recours.</p>	
<p>Gaston le côlon UTC de COMPIEGNE (60) 11, 12 et 13/10/2018 de 8h30 à 17h Renseignements * Mme BATAILLE au 03 23 66 85 76 ou par mail caroline.bataille@mutualite-hdf.fr</p>	 <p>La Mutualité Française des Hauts-de-France vous invite pour une visite de Gaston, le Côlon gonflable, qui permet de visualiser l'évolution d'un polype jusqu'au cancer colorectal et de sensibiliser les hommes et les femmes à l'efficacité du test de dépistage. Lors de la fête de la science, il est également question de digestion et de nutrition auprès des enfants.</p>	
<p>Atelier Maman, Bébé, Environnement TOURCOING (59) 18/10/2018 de 14h à 16h30 Inscription obligatoire * Mlle GEAY au 03 20 16 15 48 ou par mail camille.geay@mutualite-npdc.fr</p>	 <p>Atelier Maman, bébé, environnement et santé: La Mutualité Française Hauts-De-France, dans le cadre du projet régional Femmes Enceintes, Environnement et Santé, propose un atelier sur les liens entre l'environnement quotidien et la santé de bébé.</p>	

Programme Prévention Des Hauts de France / Dpts 02-59-60-62 et 80

2^{ème} semestre 2018

* Personne à contacter pour vos demandes d'informations et d'inscriptions		
<p>Atelier Maman, Bébé, Environnement AMIENS (80) 08/11/2018 de 9h à 12h Inscription obligatoire * Mme PERRAULT au 03 23 66 85 81 ou par mail helene.perrault@mutualite-hdf.fr</p>	<p>Atelier Maman, bébé, environnement et santé: La Mutualité Française Hauts-De-France, dans le cadre du projet régional Femmes Enceintes, Environnement et Santé, propose un atelier sur les liens entre l'environnement quotidien et la santé de bébé.</p> 	
<p>Atelier Maman, Bébé, Environnement ROUBAIX (59) 08/11/2018 de 14h à 16h30 Inscription obligatoire * Mlle GEAY au 03 20 16 15 48 ou par mail camille.geay@mutualite-npdc.fr</p>	<p>Atelier Maman, bébé, environnement et santé: La Mutualité Française Hauts-De-France, dans le cadre du projet régional Femmes Enceintes, Environnement et Santé, propose un atelier sur les liens entre l'environnement quotidien et la santé de bébé.</p> 	
<p>Dépistage Cancer GOUZEAUCOURT (59) 13/11/2018 de 10h à 16h Renseignement * Mlle LEBRUN au 03 20 62 03 00 ou par mail emmie.lebrun@mutualite-npdc.fr</p>	<p>En France, le cancer colorectal est l'un des plus meurtriers tant pour les hommes que pour les femmes. Or, ce dernier, s'il est détecté tôt se guérit dans 9 cas sur 10. Concernant le cancer du sein, nous pouvons également noter une faible participation au dépistage.</p> 	
<p>Atelier Maman, Bébé, Environnement CALAIS (62) 15/11/2018 de 14h à 16h30 Inscription obligatoire * Mlle GEAY au 03 20 16 15 48 ou par mail camille.geay@mutualite-npdc.fr</p>	<p>Atelier Maman, bébé, environnement et santé: La Mutualité Française Hauts-De-France, dans le cadre du projet régional Femmes Enceintes, Environnement et Santé, propose un atelier sur les liens entre l'environnement quotidien et la santé de bébé.</p> 	
<p>Atelier Maman, Bébé, Environnement DUNKERQUE (59) 20/11/2018 de 14h à 16h30 Inscription obligatoire * Mlle GEAY au 03 20 16 15 48 ou par mail camille.geay@mutualite-npdc.fr</p>	<p>Atelier Maman, bébé, environnement et santé: La Mutualité Française Hauts-De-France, dans le cadre du projet régional Femmes Enceintes, Environnement et Santé, propose un atelier sur les liens entre l'environnement quotidien et la santé de bébé.</p> 	
<p>Les MATIERES GRASSES, à éviter à tout prix ? THOUROTTE (60) 20/12/2018 de 9h30 à 12h Inscription obligatoire * Mme LEGROS au 03 44 96 30 65 ou par mail slegros@mutuelle-familiale.fr</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 animé par une diététicienne vous aidera à comprendre le lien entre graisses et santé, à repérer les graisses à privilégier et à mieux cuisiner les matières grasses.</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 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.**

