



Programme Prévention Oise 2ème semestre 2018

SUR INSCRIPTION * Tous nos ateliers et conférences sont OFFERTS à nos adhérents			
<p>THOUROTTE Jeudi 20/12/2018 de 9h30 à 12h</p>	<p>Les MATIERES GRASSES, à éviter à tout prix ?</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.



Pour plus d'informations et inscriptions : Sylvie LEGROS
preventionpicardie@mutuelle-familiale.fr- 03.44.96.30.65
ou www.mutuelle-familiale.fr / rubrique Prévention
ou mapreventionsante.fr / rubrique Agenda