

Programme Prévention GRAND EST
Départements Moselle, Meurthe-et-Moselle, Meuse
1er semestre 2019

* SUR INSCRIPTION *		
<p>Exposition «Perturbateurs Endocriniens » 54-HOMECOURT De avril à juin 2019 2 permanences par mois * Inscription : Estelle Biasion Au 03 82 47 14 66 ou par mail : preventionlorraine@mutuelle-familiale.fr</p>	 <p>Notre intérieur est truffé de substances indésirables pour notre santé et surtout celle des plus fragiles. Venez échanger sur les conseils et astuces pour vous aider à choisir : produits d'entretien, mobilier, produits cosmétiques, ustensiles de cuisine plus sains... Car protéger notre santé et celle de nos enfants, c'est ce qu'il y a de plus important. <u>Dates des permanences :</u> Mardi 02 avril à 10h00 & Mercredi 17 avril à 14h00 Jeudi 02 et 09 mai à 10h00 Jeudi 06 juin à 10h00 et Mercredi 19 juin à 14h00</p>	
<p>Petit déjeuner santé 88-EPINAL Vendredi 5 avril 2019 Mardi 30 avril 2019 De 9h à 12h * Inscription : Mutualité Française Grand Est au 06 49 85 62 31 ou par mail : inscription@mfge.fr</p>	 <p>La Mutualité Française Grand Est et La Mutuelle Familiale vous propose de participer à une rencontre santé Nutrition « mangez, bougez c'est facile ». Autour d'un petit déjeuner santé, des professionnels vous conseilleront pour faire le point sur vos habitudes alimentaires et votre pratique d'activité physique.</p> 	
<p>Petit déjeuner santé 55-VERDUN Mardi 23 avril 2019 De 9h à 12h * Inscription : Mutualité Française Grand Est au 06 49 85 62 31 ou par mail : inscription@mfge.fr</p>	 <p>La Mutualité Française Grand Est et La Mutuelle Familiale vous propose de participer à une rencontre santé Nutrition « mangez, bougez c'est facile ». Autour d'un petit déjeuner santé, des professionnels vous conseilleront pour faire le point sur vos habitudes alimentaires et votre pratique d'activité physique.</p> 	
<p>Petit déjeuner santé 57-TERVILLE Mardi 23 avril 2019 De 9h à 12h * Inscription : Mutualité Française Grand Est au 06 49 85 62 31 ou par mail : inscription@mfge.fr</p>	 <p>La Mutualité Française Grand Est et La Mutuelle Familiale vous propose de participer à une rencontre santé Nutrition « mangez, bougez c'est facile ». Autour d'un petit déjeuner santé, des professionnels vous conseilleront pour faire le point sur vos habitudes alimentaires et votre pratique d'activité physique.</p> 	

Dernière Mise à Jour : 30/01/2019

Programme Prévention GRAND EST
Départements Moselle, Meurthe-et-Moselle, Meuse
1er semestre 2019

* SUR INSCRIPTION *		
<p>Moins de polluants, plus de santé ! 54-NANCY 23 - 30 avril et 7 - 14 mai 2019 De 17h30 à 19h30</p> <p>* Inscription : Mutualité Française Grand Est au 06 49 85 62 31 ou par mail : inscription@mfge.fr</p>	 <p>La Mutualité Française Grand Est et La Mutuelle Familiale vous propose de participer à un cycle de 4 ateliers pratico-pratiques visant à réduire notre exposition aux polluants grâce à des alternatives simples, le partage et la réalisation de recettes saines, économiques et écologiques ; (polluants intérieurs, produits d'entretien, cosmétiques, alimentation et contenants)</p> 	
<p>Mangez, Bougez c'est facile ! 54-NANCY Jeuudi 25 avril 2019 De 9h à 17h</p> <p>* Inscription : Mutualité Française Grand Est au 06 49 85 62 31 ou par mail : inscription@mfge.fr</p>	 <p>La Mutualité Française Grand Est et La Mutuelle Familiale vous propose de participer à une rencontre santé Nutrition « mangez, bougez c'est facile ». Autour d'un petit déjeuner santé, des professionnels vous conseilleront pour faire le point sur vos habitudes alimentaires et votre pratique d'activité physique.</p> 	
<p>Atelier SOMMEIL et RELAXATION 57-THONVILLE 25 avril ET 30 avril 2019 A 14h00</p> <p>* Inscription : Estelle Biasion Au 03 82 47 14 66 ou par mail : preventionlorraine@mutuelle-familiale.fr</p>	 <p>Séance 1 : « Connaître son sommeil pour mieux dormir » Cette séance de 2h informe sur le déroulement du sommeil et tout ce qui peut le favoriser ou le perturber.</p> <p>Séance 2 : « Se préparer à mieux dormir » - séance d'exercices pratiques de 1 heure avec une sophrologue. Apprenez un ensemble de techniques de relaxation basées sur la respiration contrôlée, la détente musculaire et la visualisation d'images positives.</p>	
<p>Séniors en santé, séniors enchantés 54- JARNY Mardi 30 avril 2019 à 14H30</p> <p>* Inscription : Mutualité Française Grand Est au 06 71 46 06 42 ou par mail : kdurand@mfge.fr</p>	 <p>La Mutualité Française Grand Est et La Mutuelle Familiale vous propose de participer à un film débat, qui sera suivi d'ateliers sur les thèmes de l'alimentation, sommeil et médicaments</p> 	

Programme Prévention GRAND EST
Départements Moselle, Meurthe-et-Moselle, Meuse
1er semestre 2019

* SUR INSCRIPTION *		
<p align="center">Zen'iors au volant 88 Epinal Mardi 28 mai 2019 De 14 H à 17H</p> <p>* Inscription : Mutualité Française Grand Est au 06 49 85 62 31 ou par mail : inscription@mfge.fr</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 align="center">Mon Assiette anti âge 55-BAR LE DUC Jeudi 13 juin 2019 A 14h30</p> <p>* Inscription : Mutualité Française Grand Est au 06 49 85 62 31 ou par mail : inscription@mfge.fr</p>	 <p>Le contenu de notre alimentation influe directement sur notre vision : une alimentation appropriée prévient le vieillissement prématuré de nos cellules. La Mutuelle Familiale et la Mutualité Française Grand Est vous invite à participer à une conférence sur l'alimentation et la vision.</p> <p>Une diététicienne vous donnera des conseils et idées gourmandes pour lutter contre le stress oxydatif, le vieillissement cérébral, l'altération de la vision, améliorer son sommeil, entretenir masse musculaire et le capital osseux.</p> 	
<p align="center">Présentation de l'atelier « Danse sur chaise » 57-METZ Jeudi 20 juin 2019 De 14h30 à 16h00</p> <p>* Inscription : Estelle Biasion Au 03 82 47 14 66 ou par mail : preventionlorraine@mutuelle-familiale.fr</p>	 <p>Adaptée à tout public et notamment aux personnes en perte de mobilité, cette forme de danse consiste à réaliser, au rythme de la musique, une chorégraphie en position assise.</p> <p>Cette activité permet de pratiquer une activité physique conviviale, elle contribue aussi au développement de la mémoire, la coordination et l'équilibre.</p>	
<p align="center">Journée Santé 54- BRIEY Jeudi 27 juin 2019 De 10h à 17h</p> <p>* Inscription : Estelle Biasion Au 03 82 47 14 66 ou par mail : preventionlorraine@mutuelle-familiale.fr</p>	 <p>La Mutuelle Familiale, en partenariat avec l'Institut de Formation en Soins Infirmiers et Formation Aide-Soignant (IFSI/IFAS) de Briey, se mobilise et vous propose de participer aux activités santé de la journée pour mieux vous informer sur les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires et diabète.</p> <p>Diverses animations vous seront proposées.</p>	



Pour plus d'informations :

Estelle BIASION

preventionlorraine@mutuelle-familiale.fr

03.82.47.14.66

ou <https://www.mutuelle-familiale.fr/prevention-ateliers-sante>

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.

