

## Programme Prévention GRAND EST Marne - Ardennes - Aube – Haute-Marne

Tous nos ateliers et conférences sont offerts à nos adhérents <b>SUR INSCRIPTION</b>		
<p><b>Ateliers</b> <b>« Moins de POLLUANTS = plus de santé ! »</b> <b>à TROYES</b> <b>Vendredi 11/01/2019</b> * Inscription : Mutualité Française Au 06 49 85 62 31 ou par mail : <a href="mailto:inscription@mfge.fr">inscription@mfge.fr</a></p>	<p>Au cours de ces ateliers pratiques et conviviaux basés sur l'expression des participants, l'intervenant propose des <b>conseils pour devenir un consomm'acteur averti</b> ainsi que des solutions peu coûteuses et plus naturelles pour toute la famille. Au programme <b>« Produits d'entretien »</b> et <b>« Alimentation et contenants »</b>.</p>  	
<p><b>Journée Nationale de l'AUDITION</b> <b>TESTS AUDITIFS (sur rendez-vous)</b> <b>à REIMS</b> <b>Mardi 12/03/19 de 9h 30 à 17h</b> <b>Jeudi 14/03/19 de 9h30 à 17 h</b> * Inscription : Frédérique LOISEAU Par courrier : coupon joint ou au 03 26 47 51 52 ou par mail : <a href="mailto:preventionchampagneardenne@mutuelle-familiale.fr">preventionchampagneardenne@mutuelle-familiale.fr</a></p>	<p>Dans le cadre de la <b>Journée Nationale de l'Audition</b>, <b>venez tester votre audition !</b> L'audition constitue un lien incontournable pour communiquer avec sa famille, ses amis... Or elle se fragilise en cas d'exposition à un bruit excessif et s'altère également avec l'âge : difficultés à suivre une conversation, nécessité d'augmenter le volume de la radio ou de la télé, etc. Vecteur de bonne santé physique et mentale, il est important d'en prendre soin et de remédier aux troubles auditifs, car <b>des solutions existent !</b></p>  	
<p><b>Réunion d'information « appareils AUDITIFS »</b> <b>à REIMS</b> <b>Jeudi 28/03/19 de 14h15 à 16h30</b> * Inscription : Frédérique LOISEAU Par courrier : coupon joint ou au 03 26 47 51 52 ou par mail : <a href="mailto:preventionchampagneardenne@mutuelle-familiale.fr">preventionchampagneardenne@mutuelle-familiale.fr</a></p>	<p>Quels sont les différents dispositifs, comment choisir celui qui me conviendra le mieux ? Quelles questions poser lors de mon RDV chez l'audioprothésiste ? Quel est le coût ? Venez-vous informer et <b>échanger avec un audioprothésiste</b> de l'association JNA (Journée Nationale de l'audition).</p> 	
<p><b>AUDITION « Restez à l'écoute de vos oreilles »</b> <b>à CHARLEVILLE-MEZIERES (08)</b> <b>Mardi 19/03/2019 de 9 h30 à 17 h15</b> * Inscription : Mutualité Française Au 06 49 85 62 31 ou par mail : <a href="mailto:inscription@mfge.fr">inscription@mfge.fr</a></p>	<p>Cette action est composée d'un parcours prévention proposant un espace individuel avec un <b>test auditif</b> sur une borne (sur rendez-vous) et un espace collectif autour de l'animation d'une <b>exposition</b>.</p>  	
<p><b>Rendez-vous petit-déjeuner SANTE</b> <b>à SAINTE-SAVINE (10)</b> <b>Lundi 01/04/19 de 9h à 12h30</b> * Inscription : Mutualité Française Au 06 49 85 62 31 ou par mail : <a href="mailto:inscription@mfge.fr">inscription@mfge.fr</a></p>	<p>Stand : venez faire le point sur vos habitudes alimentaires et votre pratique d'activité physique, vous informer et être conseillé, <b>trouver des solutions adaptées à votre santé et à votre mode de vie !</b></p>  	
<p><b>Rendez-vous petit-déjeuner SANTE</b> <b>à TROYES</b> <b>Mardi 02/04/2019 de 9h à 12h30</b> * Inscription : Mutualité Française Au 06 49 85 62 31 ou par mail : <a href="mailto:inscription@mfge.fr">inscription@mfge.fr</a></p>	<p>Stand : venez faire le point sur vos habitudes alimentaires et votre pratique d'activité physique, vous informer et être conseillé, <b>trouver des solutions adaptées à votre santé et à votre mode de vie !</b></p>  	

Tous nos ateliers et conférences sont offerts à nos adhérents

**SUR INSCRIPTION**

<p><b>Rendez-vous petit-déjeuner SANTE</b> à REIMS <b>Jeudi 04/04/2019 de 9h à 12h</b> * Inscription : Mutualité Française Au 06 49 85 62 31 ou par mail : <a href="mailto:inscription@mfge.fr">inscription@mfge.fr</a></p>	 	<p>Stand venez faire le point sur vos habitudes alimentaires et votre pratique d'activité physique, vous informer et être conseillé, <b>trouver des solutions adaptées à votre santé et à votre mode de vie !</b></p>	
<p><b>Atelier 1, 2,3, SOMMEIL du JEUNE ENFANT</b> à BOULZICOURT (08) <b>Jeudi 04/04/2019 de 19h à 21h</b> * Inscription : Mutualité Française Au 06 49 85 62 31 ou par mail : <a href="mailto:inscription@mfge.fr">inscription@mfge.fr</a></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 les : <b>rythmes, siestes, alimentation, difficultés d'endormissement chez le bébé et l'enfant en bas âge.</b></p>	
<p><b>Rendez-vous petit-déjeuner SANTE</b> A SAINT-DIZIER (52) <b>Vendredi 05/04/2019 de 9h à 12h30</b> * Inscription : Mutualité Française Au 06 49 85 62 31 ou par mail : <a href="mailto:inscription@mfge.fr">inscription@mfge.fr</a></p>	 	<p>Stand venez faire le point sur vos habitudes alimentaires et votre pratique d'activité physique, vous informer et être conseillé, <b>trouver des solutions adaptées à votre santé et à votre mode de vie !</b></p>	
<p><b>STAND NUTRITION</b> à CHAUMONT <b>Mardi 23/04/2019 de 9h à 12h30</b> * Inscription : Mutualité Française Au 06 49 85 62 31 ou par mail : <a href="mailto:inscription@mfge.fr">inscription@mfge.fr</a></p>	 	<p>Stand venez faire le point sur vos habitudes alimentaires et votre pratique d'activité physique, vous informer et être conseillé, <b>trouver des solutions adaptées à votre santé et à votre mode de vie !</b></p>	
<p><b>« Prévention ACCIDENTS DOMESTIQUES »</b> à REIMS <b>Mardi 30/04/19 de 14h15 à 16h30</b> * Inscription : Frédérique LOISEAU Par courrier : coupon joint ou au 03 26 47 51 52 ou par mail : <a href="mailto:preventionchampagneardenne@mutuelle-familiale.fr">preventionchampagneardenne@mutuelle-familiale.fr</a></p>		<p>Passer en revue tous les recoins de votre maison pour repérer les dangers potentiels, et échanger sur les mesures faciles à mettre en place pour éviter une grande partie des accidents, c'est ce que nous vous invitons à découvrir au cours de cette séance de <b>2 heures.</b></p>	
<p><b>Atelier SOMMEIL</b> à REIMS <b>Mardis 14/05 et 21/05/2019 de 14h15 à 16h30</b> * Inscription : Frédérique LOISEAU Par courrier : coupon joint ou au 03 26 47 51 52 ou par mail : <a href="mailto:preventionchampagneardenne@mutuelle-familiale.fr">preventionchampagneardenne@mutuelle-familiale.fr</a></p>		<p><b>Séance 1 : « Connaître son sommeil pour mieux dormir »</b> Cette séance de 2h informe sur le déroulement du sommeil et tout ce qui peut le favoriser ou le perturber. <b>Séance 2 : « Se préparer à mieux dormir » - séance d'exercices pratiques de 1 heure avec une sophrologue.</b> Apprenez un ensemble de techniques de relaxation basées sur la respiration contrôlée, la détente musculaire et la visualisation d'images positives. L'objectif principal est l'amélioration de la santé et la qualité de vie de chacun.</p>	

Conférence « INTESTIN et IMMUNITE... un autre regard sur notre environnement et notre alimentation »

à REIMS

Judi 13/06/2019 de 18 h à 20 h

\* Inscription : Frédérique LOISEAU

Par courrier : coupon joint ou au 03 26 47 51 52

ou par mail :

[preventionchampagneardenne@mutuelle-familiale.fr](mailto:preventionchampagneardenne@mutuelle-familiale.fr)



Longtemps considéré comme un simple « tube digestif », notre intestin n'en finit pas de nous surprendre, tant ses relations sont complexes avec le reste de notre organisme... Il héberge l'essentiel de notre système immunitaire, une incroyable diversité bactérienne mais aussi un véritable système nerveux... Regardons nous donc le nombril... et découvrons -ou redécouvrons- cette incroyable complexité et **comment la qualité de notre alimentation ou de notre environnement peut construire nos maladies... ou notre santé !**



**Pour plus d'informations et inscriptions :**

**Frédérique LOISEAU - 03 26 47 51 52**

**Coupon d'inscription joint à retourner à :**

**La Mutuelle Familiale - Frédérique LOISEAU – 39 rue Hincmar – 51100 REIMS**

**[preventionchampagneardenne@mutuelle-familiale.fr](mailto:preventionchampagneardenne@mutuelle-familiale.fr)**

**ou [www.mutuelle-familiale.fr](http://www.mutuelle-familiale.fr) / rubrique prévention**

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.

