

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

* SUR INSCRIPTION *		
<p><b>Atelier ALIMENTATION saine pour des seniors en forme</b> <b>54-HOMECOURT</b> <b>29/01/2019 ET 05/02/2019</b> <b>A 14h00</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 vous propose de participer à <b>un atelier Alimentation en 2 séances</b> où seront abordés les thèmes suivants :</p> <p><b>L'équilibre alimentaire</b>, les vraies-fausse idées sur la <b>nutrition chez les seniors</b>, le rôle de la nutrition dans la prévention de <b>l'ostéoporose</b>, les <b>micronutriments</b>, la <b>dénutrition</b></p> 
<p><b>Séance de présentation de l'Atelier Equilibre et Prévention des chutes</b> <b>54- LABRY</b> <b>Mercredi 06 février 2019</b> <b>De 14h à 15h30</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>Venez participer dans une ambiance conviviale à <b>des exercices ludiques (échauffements, parcours adaptés, gestes et postures...)</b> et <b>beneficier de conseils personnalisés</b> pour améliorer son équilibre, diminuer l'impact physique, renforcer sa musculature et <b>adopter les bons gestes au quotidien.</b></p> <p>Animés par des animateurs professionnels et experts en gymnastique adaptée. Ces <b>12 rencontres</b> auront lieu les mercredis de mars à juin.</p> 
<p><b>Atelier Charlotte et Papillotes</b> <b>Faites le ménage en cuisine</b> <b>55- VERDUN</b> <b>Mardi 05 mars 2019</b> <b>De 14h à 16h30</b></p> <p>★ Inscription : Mutualité Française Grand Est 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 et La Mutuelle Familiale vous proposent de participer à un cycle de 4 ateliers visant à vous apporter les clés d'une <b>alimentation santé et d'une consommation éclairée</b> : au programme : les micronutriments et le microbiote intestinal, la lecture des étiquettes, les contenants et ustensiles de cuisine. Les 3 autres séances se tiendront les 12-19 et 26 mars 2019.</p> 
<p><b>Séance d'information "SEL"</b> <b>57- METZ</b> <b>Mardi 05 mars 2019</b> <b>De 14h30 à 16h30</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>Le sel est utile à notre santé, mais l'excès de sodium est délétère. Il se cache partout, même dans les produits ... sucrés ! Cet atelier <b>animé par une diététicienne</b> vous aidera à <b>comprendre l'impact du sel sur votre santé</b>, à <b>repérer les aliments riches en sel</b> et à <b>limiter votre consommation en découvrant d'autres alternatives</b> qui ont du goût !</p> 

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

* SUR INSCRIPTION *		
<p><b>Journée Nationale de l'AUDITION</b> <b>54- HOMECOURT</b> <b>Jeudi 14 mars 2019</b> <b>De 9h à 17h</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>Dans le cadre de la <b>Journée Nationale de l'Audition et plus largement, venez tester votre audition !</b></p> <p>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 car des solutions existent !</p>	
<p><b>Atelier "Prévenir les ACCIDENTS DOMESTIQUES"</b> <b>54- HOMECOURT</b> <b>Lundi 18 mars 2019 à 14h00</b> <b>OU</b> <b>Mardi 26 mars 2019 à 10h00</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><b>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 d'une séance de 2 heures.</b></p>	
<p><b>Atelier Fil Mauve</b> <b>54- PONT A MOUSSON</b> <b>Jeudi 21 mars 2019</b> <b>A 14h30</b></p> <p>★ Inscription : Mutualité Française Grand Est au 06 71 46 06 42 ou par mail : <a href="mailto:kdurand@mfge.fr">kdurand@mfge.fr</a></p>	  <p>La Mutualité Française Grand Est et La Mutuelle Familiale vous proposent de participer à un atelier consacré à la <b>santé des aidants de personnes atteintes de maladies de la mémoire, neurodégénératives ou apparantées</b>. Un Film débat « ta mémoire... mon amour ! » sera suivi de 4 ateliers et 2 entretiens individuels (du 4 avril au 23 mai). <i>Possibilité d'accueillir votre proche pendant les ateliers (à préciser lors de votre inscription).</i></p>	
<p><b>Projection du Film</b> <b>« Zéro Phyto 100% bio »</b> <b>Vendredi 22 mars à Jarny</b> <b>Vendredi 29 mars à Joef</b> <b>(dates à confirmer)</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>Dans le cadre de la SPAP « Semaine pour les alternatives aux pesticides » la Mutuelle Familiale et l'association « nous voulons des coquelicots » sont heureuses de vous inviter à la <b>projection du film : « Zéro phyto, 100% bio »</b>.</p> <p><b>Un film citoyen</b>, des images de communes et de paroles d'élus locaux, de techniciens, d'ingénieurs, de cuisiniers qui relèvent leurs manches pour faire émerger des <b>solutions alternatives afin de supprimer les pesticides dans les espaces communaux</b>. Venez poser toutes vos questions sur les nouvelles façons d'entretenir vos espaces publics sans phyto. Vous pourrez également échanger sur ce thème autour d'une exposition « perturbateurs endocriniens »</p>	

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

* SUR INSCRIPTION *		
<p align="center"><b>Stand d'information</b> <b>Dépistage Cancer Colorectal</b> <b>57-METZ Borny</b> <b>Vendredi 22 mars 2019</b> <b>De 8h à 12h30</b></p> <p>* Inscription : Mutualité Française Grand Est au 06 85 93 61 85 ou par mail : <a href="mailto:inscription@mfge.fr">inscription@mfge.fr</a></p>	 <p>La Mutualité Française Grand Est et ses partenaires animeront un stand d'information et de promotion du <b>dépistage organisé du cancer colorectal</b>. Informations et animations sur les liens <b>entre cancer et nutrition (facteurs protecteurs, facteurs à risques)...</b> Cette action s'adresse aux personnes de 50 ans et plus mais est ouverte à tout public. Place du marché à Metz Borny</p>	
<p align="center"><b>Exposition «Perturbateurs Endocriniens »</b> <b>54-HOMECOURT</b> <b>De avril à juin 2019</b> <b>2 permanences par mois</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>Notre intérieur est truffé de substances indésirables pour notre santé et surtout celle des plus fragiles. Venez échanger sur les <b>conseils et astuces pour vous aider à choisir</b> : produits d'entretien, mobilier, produits cosmétiques, ustensiles de cuisine plus sains... <b>Car protéger notre santé et celle de nos enfants, c'est ce qu'il y a de plus important. <u>Dates des permanences :</u></b> <b>Mardi 02 avril à 10h00 &amp; Mercredi 17 avril à 14h00</b> <b>Jeudi 02 et 09 mai à 10h00</b> <b>Jeudi 06 juin à 10h00 et Mercredi 19 juin à 14h00</b></p>	
<p align="center"><b>Séance d'information "SEL"</b> <b>54- HOMECOURT</b> <b>Mardi 02 avril 2019</b> <b>A 14h00</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>Le sel est utile à notre santé, mais l'excès de sodium est délétère. Il se cache partout, même dans les produits ... sucrés ! Cet atelier <b>animé par une diététicienne</b> vous aidera à <b>comprendre l'impact du sel sur votre santé, à repérer les aliments riches en sel et à limiter votre consommation en découvrant d'autres alternatives</b> qui ont du goût !</p>	
<p align="center"><b>Atelier SOMMEIL et RELAXATION</b> <b>57-THONVILLE</b> <b>25 avril ET 30 avril 2019</b> <b>A 14h00</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><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.</p>	

Dernière Mise à Jour : 25/01/2019

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

* SUR INSCRIPTION *		
<p><b>Séniors en santé, séniors enchantés</b> <b>54- JARNY</b> <b>Mardi 30 avril 2019</b></p> <p>* Inscription : Mutualité Française Grand Est au 06 71 46 06 42 ou par mail : <a href="mailto:kdurand@mfge.fr">kdurand@mfge.fr</a></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 <b>l'alimentation, sommeil et médicaments</b></p> 	
<p><b>Présentation de l'atelier</b> <b>« Danse sur chaise »</b> <b>57-METZ</b> <b>Judi 20 juin 2019</b> <b>De 14h30 à 16h00</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>Adaptée à tout public et notamment aux personnes en perte de mobilité, cette forme de danse consiste à réaliser, au rythme de la musique, <b>une chorégraphie en position assise.</b></p> <p>Cette activité permet de <b>pratiquer une activité physique conviviale</b>, elle contribue aussi au développement de la mémoire, la coordination et l'équilibre.</p>	
<p><b>Journée Santé</b> <b>54- BRIEY</b> <b>Judi 27 juin 2019</b> <b>De 10h à 17h</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, 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 <b>activités santé</b> 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>	

Dernière Mise à Jour : 25/01/2019



**Pour plus d'informations :**

**Estelle BIASION**

[preventionlorraine@mutuelle-familiale.fr](mailto: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](http://www.mutuelle-familiale.fr) pour poser votre question par mail à un médecin nutritionniste ou médecin du sport.**

