

## Programme Prévention Jura 1er semestre 2019

SUR INSCRIPTION * Tous nos ateliers et conférences sont OFFERTS à nos adhérents			
<p><b>LONS LE SAUNIER</b> Lundi 25 Février 2019 de 14h à 16h30</p>	<p><b>Atelier "Prévenir les ACCIDENTS DOMESTIQUES"</b></p> 	<p><b>Passer en revue tous les recoins de votre maison pour repérer les dangers potentiels</b>, 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.</p>	
<p><b>LONS LE SAUNIER</b> Les lundis du 4 Mars au 20 Mai 2019 De 14h à 16h30</p>	<p><b>Atelier MEMOIRE</b></p> 	<p>Cet atelier propose <b>10 séances</b> hebdomadaires pour aider à comprendre le fonctionnement de la mémoire et acquérir des techniques de mémorisation. Il permet de <b>stimuler, développer et renforcer les mécanismes de mémorisation</b> : l'acuité visuelle, l'attention, le langage, les repères dans l'espace et dans le temps.</p>	
<p><b>TAVAUX</b> Mardi 5 Mars 2019  Sur Rendez vous</p>	<p><b>JOURNEE NATIONALE DE L'AUDITION</b></p> 	<p>Dans le cadre de la <b>Journée Nationale de l'Audition, 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. Il est important d'en prendre soin et de remédier aux troubles auditifs car des solutions existent !</p>	
<p><b>TAVAUX</b> Date à confirmer</p>	<p><b>Réunion d'information AUDITION</b></p> 	<p><b>Réunion d'information sur les appareils auditifs</b> : 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 échanger avec un audioprothésiste de l'association JNA (Journée Nationale de l'audition).</p>	
<p><b>LONS LE SAUNIER</b> Jeudi 7 Mars 2019  Sur Rendez vous</p>	<p><b>JOURNEE NATIONALE DE L'AUDITION</b></p> 	<p>Dans le cadre de la <b>Journée Nationale de l'Audition, 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. Il est important d'en prendre soin et de remédier aux troubles auditifs car des solutions existent</p>	
<p><b>LONS LE SAUNIER</b> Date à confirmer</p>	<p><b>Réunion d'information audition</b></p> 	<p><b>Réunion d'information sur les appareils auditifs</b> : 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 échanger avec un audioprothésiste de l'association JNA (Journée Nationale de l'audition).</p>	

Dernière Mise à Jour : 16/01/2019

## Programme Prévention Jura 1er semestre 2019

SUR INSCRIPTION * Tous nos ateliers et conférences sont OFFERTS à nos adhérents			
<p><b>SAINT-CLAUDE – mercredi 13 mars</b>  <b>Information :</b>  <b>Consultez toutes les dates sur</b>  <a href="https://www.ligue-cancer.net/article/26648_le-colon-tour-r-pres-de-chez-vous">https://www.ligue-cancer.net/article/26648_le-colon-tour-r-pres-de-chez-vous</a></p>	<p><b>Le CÔLON TOUR®</b></p> 	<p>Le côlon géant est une structure gonflable d'une longueur de 12 mètres représentant l'intérieur du côlon.</p> <p>La Ligue contre le cancer, la fondation ARCAD (Aide et recherche en cancérologie digestive) et la SFED (Société française d'endoscopie digestive) organisent un tour de France dans une soixantaine de villes.</p> <p>Venez voyager à l'intérieur d'un <b>côlon géant</b> et comprendre comment évoluent les différentes lésions. Au travers de ce cheminement et des informations pédagogiques délivrées, les visiteurs comprendront l'intérêt du dépistage du <b>cancer colorectal</b> et de la <b>coloscopie</b>.</p>	
<p><b>DOLE</b>  <b>Mardi 26 Mars 2019</b>  <b>de 9h30 à 12h</b></p>	<p><b>Séance d'information SUCRE et SANTE</b></p> 	<p>Les sucres se trouvent partout et sous différentes formes. Entre sucres cachés dans : les biscuits et pâtisseries, pain, quiche ou pizza... et sucres visibles : sucre blanc, miel, sucre roux, sirop d'agave .... Lesquels sont à favoriser ? Cette séance d'échanges et d'informations vous aidera à mieux <b>repérer les sucres à favoriser</b> et vous apportera <b>conseils et astuces</b> pour diminuer votre consommation de sucres « industrialisés ».</p>	
<p><b>LONS LE SAUNIER</b>  <b>Mercredi 27 Mars 2019</b>  <b>De 14h à 16h30</b></p>	<p><b>Atelier « AIR PUR pour nos maisons »</b></p> 	<p><b>Dans le cadre de la Semaine pour les Alternatives aux Pesticides organisée par la Ville de Lons le Saunier</b>, la Mutuelle Familiale vous propose un atelier sur l'air intérieur.</p> <p><b>En effet, l'air que nous respirons est 5 à 10 fois plus pollué à l'intérieur qu'à l'extérieur.</b></p> <p>Au cours de cet atelier pratique, nous ferons le tour des pièces de la maison pour <b>identifier les polluants</b> et réfléchir ensemble sur les moyens de <b>limiter les expositions</b> de nos familles, et en particulier de nos enfants, à ces polluants.</p>	
<p><b>DOLE</b>  <b>Mardi 2 Avril 2019</b>  <b>de 9h30 à 12h</b></p>	<p><b>Séance d'information SEL et SANTE</b></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>	
<p><b>DOLE</b>  <b>Mardi 9 Avril 2019</b>  <b>de 9h30 à 12h</b></p>	<p><b>Séance d'information MATIERES GRASSES</b></p> 	<p>« Les matières grasses font grossir ». « J'ai du cholestérol, je dois supprimer toutes les graisses de mon alimentation ».</p> <p>« Les produits allégés sont meilleurs pour la santé ».</p> <p>Baucoup d'idées reçues circulent autour des graisses, pourtant certaines sont essentielles à notre santé. Cet atelier <b>animé par une diététicienne</b> vous aidera à <b>comprendre le lien entre graisses et santé</b>, à <b>repérer les graisses à privilégier</b> et à <b>mieux cuisiner les matières grasses</b>.</p>	

Dernière Mise à Jour : 16/01/2019

## Programme Prévention Jura 1er semestre 2019

SUR INSCRIPTION * Tous nos ateliers et conférences sont OFFERTS à nos adhérents			
<p><b>DOLE</b> Mardi 21 Mai 2019 et Mardi 28 Mai 2019 de 14h à 16h30</p>	<p>Atelier <b>SOMMEIL et RELAXATION</b></p> 	<p><b>Séance 1</b> : « <b>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.</p> <p><b>Séance 2</b> : « <b>Se préparer à mieux dormir</b> » - séance d'exercices pratiques de 1 heure avec une <b>sophrologue</b>. Apprenez un ensemble de techniques de relaxation basées sur la respiration contrôlée, la détente musculaire et la visualisation d'images positives.</p>	
<p><b>LONS LE SAUNIER</b> Samedi 15 juin 2019 Horaire à confirmer</p>	<p>Formation <b>PREMIERS SECOURS - PSC1</b></p> 	<p>La formation Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC1), animée par des <b>formateurs de la Croix-Rouge Française</b>, permet de pratiquer les <b>gestes élémentaires de secourisme</b> en attendant l'arrivée des secours organisés. Le PSC1 est demandé dans de nombreuses professions.</p> <p>Après participation de La Mutuelle Familiale, le coût de cette formation complète est de <b>30€</b> pour ses adhérents.</p>	
<p><b>LONS LE SAUNIER</b> Les lundis 17 et 24 Juin 2019 de 9h30 à 10h30</p>	<p>Séances découverte <b>ACTIVITE PHYSIQUE et BIEN-ETRE</b></p> 	<p>Ces 2 séances découverte vous permettront d'expérimenter une <b>méthode d'exercices faciles à apprendre et accessibles à tous</b> : l'IDOGO. Des mouvements simples sont effectués avec un bâton. Une pratique quotidienne de quelques minutes augmentera votre bien-être physique et mental.</p>	
<p><b>DOLE</b> Mardi 18 Juin 2019 De 9h à 11h30</p>	<p>Atelier <b>"Prévenir les ACCIDENTS DOMESTIQUES"</b></p> 	<p>Passer en revue <b>tous les recoins de votre maison pour repérer les dangers potentiels</b>, 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.</p>	

Dernière Mise à Jour : 16/01/2019



**Pour plus d'informations :**

**Sandrine FROMONT**

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

**03.84.24.84.44**

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.**

