

# AGENDA PRÉVENTION

## JANVIER - MARS 2018

### • ARDENNES

08

MARS



#### • ATELIERS - « SENIORS, GARDEZ LA FORME ! »

Cycle de 2 ateliers sur le bon usage des médicaments : l'automédication, les médicaments et les seniors, la gestion de sa pharmacie familiale

À ECORDAL

### • MARNE

51

09  
JANV  
18H



#### • ATELIERS - « BIENTÔT LA RETRAITE ! »

6 ateliers pour bien préparer ou commencer sa retraite, animés par des psychologues, notaires, associations de bénévolat sur les thèmes : Réfléchir à cette nouvelle étape, Mieux gérer la transition, Savoir gérer son patrimoine, Rencontrer le monde du bénévolat, Repenser la relation de couple...

15  
JANV  
18H



#### • ATELIERS - « BIENTÔT LA RETRAITE ! »

6 ateliers pour bien préparer ou commencer sa retraite, animés par des psychologues, notaires, associations de bénévolat sur les thèmes : Réfléchir à cette nouvelle étape, Mieux gérer la transition, Savoir gérer son patrimoine, Rencontrer le monde du bénévolat, Repenser la relation de couple...

20  
MARS  
14H



#### • ATELIERS - « CHEZ MOI, JE DOMESTIQUE LES RISQUES ! »

Cycle de 3 ateliers sur la prévention des accidents domestiques, l'aménagement du logement et les aides financières mobilisables

À DORMANS

MARS



#### • PARCOURS PRÉVENTION - « SOYEZ À L'ÉCOUTE DE VOS OREILLES » ET « LONGUE VIE À LA VUE »

Les parcours prévention « Soyez à l'écoute de vos oreilles » et « Longue vie à la vue » se déroulent en préambule des ateliers conduite et seniors et combinent exposition et bilans auditifs et visuels

À REIMS

MARS



#### • ATELIERS - « CONDUITE ET SENIORS »

Cycle d'ateliers de conduite, théoriques et pratiques, proposé aux seniors en Grand Est en complément de dépistages auditifs et visuels.

À REIMS

# AGENDA PRÉVENTION

## JANVIER - MARS 2018

### • HAUTE-MARNE

52

09  
JANV  
14H



#### • ATELIER « CHANGEZ D'AIR » - LES COSMÉTIQUES

Cet atelier fait partie d'un cycle de 4 ateliers pratiques et thématiques sur la qualité de l'air intérieur, les cosmétiques, les produits d'entretien, l'alimentation et les contenants alimentaires

À SAINT-DIZIER

16  
JANV  
14H



#### • ATELIER « CHANGEZ D'AIR » - LES PRODUITS D'ENTRETIEN

Cet atelier fait partie d'un cycle de 4 ateliers pratiques et thématiques sur la qualité de l'air intérieur, les cosmétiques, les produits d'entretien, l'alimentation et les contenants alimentaires

À SAINT-DIZIER

30  
JANV  
14H



#### ATELIER « CHANGEZ D'AIR » - L'ALIMENTATION ET LES CONTENANTS ALIMENTAIRES

Cet atelier fait partie d'un cycle de 4 ateliers pratiques et thématiques sur la qualité de l'air intérieur, les cosmétiques, les produits d'entretien, l'alimentation et les contenants alimentaires

À SAINT-DIZIER

15  
MARS  
18H



#### THÉÂTRE-DÉBAT « LE TRAVAIL, C'EST LA SANTÉ ? OUVRONS LE DIALOGUE ! » SUIVI DES ATELIERS « MIEUX-ÊTRE EN TÊTE »

Le débat théâtral « Le travail, c'est la santé ? ... et si on ouvrait le débat ! » traite des risques psychosociaux et de la souffrance au travail et sera suivi ( de janvier à février 2018 ) de 5 ateliers thématiques animés par une psychologue: gestion du stress, estime de soi, affirmation de soi, réseaux d'aides auxquels la personne peut faire appel et découverte de la sophrologie...

À SAINT-DIZIER

### • MEURTHE-ET-MOSELLE

54

MARS



#### ATELIERS - « CHARLOTTE ET PAPILOTES - FAITES LE MÉNAGE EN CUISINE ! »

Cycle de 3 ateliers sur l'importance de la nutrition dans la prévention des maladies chroniques : depuis l'acte d'achat des produits jusqu'à leur consommation, en passant bien évidemment par leur transformation. Seront également abordés des thèmes comme la micro-nutrition, le décryptage des étiquettes ou encore les modes de cuisson et de conservation

À PONT-A-MOUSSON

CONSULTEZ L'AGENDA COMPLET DE NOS ACTIONS DE PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ SUR [WWW.GRANDEST.MUTUALITE.FR](http://WWW.GRANDEST.MUTUALITE.FR)

# AGENDA PRÉVENTION

## JANVIER - MARS 2018

### • MEUSE

55

- **FILM-DÉBAT ET ATELIERS « AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN ! »**



Cycle composé d'un film-débat suivi d'ateliers qui permettent d'approcher la santé des aidants sous toutes ses dimensions : Etre aidant et prendre soin de soi, Trouver un équilibre : aidant et serein, Se rencontrer pour mieux rencontrer l'Autre : aidant mais pas seulement...

À VERDUN

### • MOSELLE

57

- **STAND - PROMOTION DU DÉPISTAGE ORGANISÉ DU CANCER COLORECTAL**



Stand d'information et d'échanges autour du dépistage organisé du cancer colorectal proposé à l'occasion d'actions et de manifestations menées dans le cadre de Mars Bleu.

À THIONVILLE

- **CONFÉRENCE-DÉBAT « ET SI MON ALIMENTATION M'AIDAIT A GARDER MES YEUX EN BONNE SANTÉ » SUIVI D'UN PARCOURS PRÉVENTION VISUEL**



Conférence-débat animée par un micro-nutritionniste qui met l'accent sur les liens entre vision et alimentation. A la suite de la conférence, un parcours prévention visuel sera proposé, en mars / avril aux participants ( exposition + bilan visuel avec un opticien mutualiste).

À THIONVILLE

### • VOSGES...

88

- **FILM-DÉBAT ET ATELIERS FIL MAUVE®**



Fil Mauve® est un dispositif pour apprendre à mieux comprendre la maladie d'Alzheimer, à communiquer plus facilement avec la personne accompagnée et les soignants, à aménager le cadre de vie et trouver des solutions concrètes pour un meilleur équilibre. Il est composé d'un film-débat ( 15 mars ) et d'ateliers ( du 20 mars au 24 avril).

À MIRECOURT

- **ATELIERS - « SENIORS EN SANTÉ, SENIORS ENCHANTÉS »**



Cycle d'ateliers thématiques réservé aux seniors permettant d'aborder dans la convivialité, la santé globale des seniors avec des thématiques choisies selon les attentes et besoins des participants.

À NEUFCHATEAU

# AGENDA PRÉVENTION

## JANVIER - MARS 2018

### • ...VOSGES

88

- **STAND - PROMOTION DU DÉPISTAGE ORGANISÉ DU CANCER COLORECTAL**

Stand d'information et d'échanges autour du dépistage organisé du cancer colorectal proposé à l'occasion d'actions et de manifestations menées dans le cadre de Mars Bleu.

**À REMIREMONT**



### • BAS-RHIN...

67

- **CAFÉ DES AIDANTS**

Le « café des aidants » est un lieu ressource, de parole et de répit pour les aidants. Il leur permet d'avoir accès à un espace et à un temps privilégiés en présence de professionnels. Les participants se retrouvent dans une structure de type café ou salon de thé afin d'échanger, de partager les expériences et de recevoir des informations.

**À STRASBOURG**

- **ATELIERS - « SENIORS EN SANTÉ, SENIORS ENCHANTÉS »**

Cycle d'ateliers thématiques réservé aux seniors permettant d'aborder dans la convivialité, la santé globale des seniors avec des thématiques choisies selon les attentes et besoins des participants.

**À DIEMERINGEN**

- **VENEZ PRENDRE UN PETIT-DÉJEUNER AVEC NOUS ! ON VOUS INVITE !**

Ce petit-déjeuner, animé par des professionnels de la prévention et promotion de la santé, propose des conseils personnalisés sur le thème des sucres cachés et des céréales.

**À STRASBOURG**

- **VENEZ CUISINER AVEC NOUS, ON VOUS INVITE !**

Pendant ces ateliers, des professionnels de la prévention et de la nutrition réalisent avec vous des recettes simples, économiques et saines. Cet atelier est consacré aux sucres cachés et aux céréales.

**À STRASBOURG**

CONSULTEZ L'AGENDA COMPLET DE NOS ACTIONS DE PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ SUR [WWW.GRANDEST.MUTUALITE.FR](http://WWW.GRANDEST.MUTUALITE.FR)

# AGENDA PRÉVENTION

## JANVIER - MARS 2018

### • ...BAS-RHIN...

67

1<sup>ER</sup>  
FEV.  
17H



- **CAFÉ DES AIDANTS**

Le « café des aidants » est un lieu ressource, de parole et de répit pour les aidants. Il leur permet d'avoir accès à un espace et à un temps privilégiés en présence de professionnels. Les participants se retrouvent dans une structure de type café ou salon de thé afin d'échanger, de partager les expériences et de recevoir des informations.

**À STRASBOURG**

22  
FEV.  
8H30



- **VENEZ PRENDRE UN PETIT-DÉJEUNER AVEC NOUS ! ON VOUS INVITE !**

Pendant les petits-déjeuners, une diététicienne nutritionniste reçoit avec ou sans rendez-vous, pour proposer des conseils personnalisés sur comment équilibrer le premier repas de la journée.

**À STRASBOURG**

26  
FEV.  
13H20



- **VENEZ CUISINER AVEC NOUS, ON VOUS INVITE !**

Pendant ces ateliers, des professionnels de la prévention et de la nutrition réalisent avec vous des recettes simples, économiques et saines.

**À STRASBOURG**

FEV.  
MARS



- **ATELIERS - « RENDEZ-VOUS SENIORS »**

Cycle d'ateliers thématiques réservé aux seniors permettant d'aborder dans la convivialité, la santé globale des seniors avec des thématiques choisies selon les attentes et besoins des participants.

**À BISCHHEIM**

FEV.  
MARS



- **ATELIERS - « RENDEZ-VOUS SENIORS »**

Cycle d'ateliers thématiques réservé aux seniors permettant d'aborder dans la convivialité, la santé globale des seniors avec des thématiques choisies selon les attentes et besoins des participants.

**À ROUTZENHEIM**

1<sup>ER</sup>  
MARS  
17H



- **CAFÉ DES AIDANTS**

Le « café des aidants » est un lieu ressource, de parole et de répit pour les aidants. Il leur permet d'avoir accès à un espace et à un temps privilégiés en présence de professionnels. Les participants se retrouvent dans une structure de type café ou salon de thé afin d'échanger, de partager les expériences et de recevoir des informations.

**À STRASBOURG**

# AGENDA PRÉVENTION

## JANVIER - MARS 2018

### • ...BAS-RHIN

67

21.03  
14H30



- **THÉÂTRE-DÉBAT « SAGES PRÉCAUTIONS ? »**

La pièce de la Compagnie « Entrée de jeu » présente sept situations de la vie quotidienne susceptibles de présenter des risques pour la santé : quelles « Sages précautions » prendre ? en matière de pollution intérieure et extérieure, de produits ménagers, de cosmétiques, d'alimentation, de bricolage, d'ondes électromagnétiques...

**À HAGUENAU**

28.03  
14H



- **ATELIERS « MOINS DE POLLUANTS, PLUS DE SANTÉ ! »**

Cycle de 3 ateliers, à la suite de la pièce « Sages précautions », abordant pollution intérieure et extérieure, les produits d'entretien, de cosmétiques, d'alimentation, d'ondes électromagnétiques...

**À HAGUENAU**

29.03  
8H30



- **VENEZ PRENDRE UN PETIT-DÉJEUNER AVEC NOUS ! ON VOUS INVITE !**

Pendant les petits-déjeuners, une diététicienne nutritionniste reçoit avec ou sans rendez-vous, pour proposer des conseils personnalisés sur comment équilibrer le premier repas de la journée.

**À STRASBOURG**

MARS



- **PARCOURS PRÉVENTION - « SOYEZ À L'ÉCOUTE DE VOS OREILLES » ET « LONGUE VIE À LA VUE »**

Les parcours prévention « Soyez à l'écoute de vos oreilles » et « Longue vie à la vue » se déroulent en préambule des ateliers conduite et seniors et combinent exposition et bilans auditifs et visuels

**À STRASBOURG**

MARS



- **ATELIERS - « SENIORS EN SANTÉ, SENIORS ENCHANTÉS »**

Cycle d'ateliers thématiques réservé aux seniors permettant d'aborder dans la convivialité, la santé globale des seniors avec des thématiques choisies selon les attentes et besoins des participants.

**À VILLÉ**

CONSULTEZ L'AGENDA COMPLET DE NOS ACTIONS DE PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ SUR [WWW.GRANDEST.MUTUALITE.FR](http://WWW.GRANDEST.MUTUALITE.FR)

# PÔLE PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

Pour toute demande de renseignements vous pouvez contacter :  
Mutualité Française Grand Est - Pôle Prévention et Promotion de la Santé  
Dominica FAMILIARI - dfamiliari@mfge.fr / 03.26.84.51.71



## Vanessa ROUGIER

Responsable Pôle Prévention et  
Promotion de la Santé  
vrougier@mfge.fr / 06.11.01.31.52



## Sabrina RAGNATELA

Responsable Pôle Développement  
Référente demandes spécifiques mutuelles  
sragnatela@mfge.fr / 06.32.32.85.14



## Dominica FAMILIARI

Assistante Pôle Prévention et  
Promotion de la Santé  
dfamiliari@mfge.fr / 03.26.84.51.71



## Elodie BERNARD

Assistante animation et documentation  
ebernard@mfge.fr / 06.32.32.94.53



## Florian ANSTOTZ

Chargé de projets  
Référent thématique Maladies chroniques  
fanstotz@mfge.fr / 06.79.69.82.49



## Elena MOUSSET

Chargée de projets  
Référente thématique Santé environnement  
emusset@mfge.fr / 06.74.59.63.74



## Clara CHWATACZ

Chargée de projets  
Référente thématique Santé des actifs  
cchwatacz@mfge.fr / 06.17.86.39.83



## Marie PAGLIA

Chargée de projets  
Référente thématique Aidants  
mpaglia@mfge.fr / 06.85.93.70.24



## Christelle GILE

Chargée de projets  
Référente thématique Santé sensorielle  
cgile@mfge.fr / 06.80.42.56.14



## Elodie PARISOT

Chargée de projets  
Référente thématique Bien vieillir  
eparisot@mfge.fr / 06.35.17.01.12



## Cécile MAILLARD

Chargée de projets  
Coordinatrice CLS Reims  
cmaillard@mfge.fr / 06.27.75.68.81



## Fabienne THEOBALD

Chargée de projets  
Référente thématique Famille  
ftheobald@mfge.fr / 06.85.93.61.85

