

# AGENDA PRÉVENTION

## JUIN - JUILLET 2018

### • ARDENNES

08

08  
JUN



- **CYCLE D'ATELIERS - « SENIORS EN SANTÉ, SENIORS ENCHANTÉS ! »**

Action à destination des seniors combinant 6 ateliers sur des thèmes variés : conduite automobile ( 1 atelier ), sensibilisation au code de la route (1 atelier) dépression ( 1 atelier ) et sophrologie ( 3 ateliers ) ... Les ateliers ont lieu du 8 juin au 31 juillet.

À SEDAN

### • MOSELLE

57

18  
JUN



- **CONFÉRENCE-DÉBAT « ET SI MON ALIMENTATION M'AIDAIT À GARDER MES YEUX EN BONNE SANTÉ ? »**

Un diététicien micro nutritionniste aborde la fonction santé de l'alimentation dans le cadre des maladies de la vision, avec un focus sur les aliments protecteurs et leurs rôles. Au programme : la Dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) - comprendre les mécanismes et les facteurs de risques, intérêt de l'alimentation santé, les aliments protecteurs et leurs rôles et conseils nutritionnels pour la vision.

À THIONVILLE

23  
JUN



- **JOURNÉE DE REPÉRAGE « LONGUE VIE À LA VUE »**

Cette action est composée d'une exposition sur la vue animée par une chargée de projet mutualiste et d'un espace individuel avec tests visuels réalisés par un opticien mutualiste. Cette Rencontre santé permet aux participants de mieux comprendre le fonctionnement de leurs yeux, les risques et l'évolution de leur vue au fil des âges tout en identifiant les moyens de la préserver, de tester leur vue et de bénéficier des conseils santé personnalisés.

À THIONVILLE

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

## JUIN - JUILLET 2018

### • BAS-RHIN

67

05  
JUN



- **ATELIERS « 1,2,3...SOMMEIL »**

Ces 2 ateliers sensibilisent à l'importance du sommeil et au respect des rythmes du jeune enfant (0/3 ans). Les thèmes abordés sont la relaxation et les massages. Ils ont lieu le 05 et 19 juin.

**À SÉLESTAT**

07  
JUN



- **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**

07  
JUN



- **CYCLE D'ATELIERS CUISINE - « SENIORS EN SANTÉ, SENIORS ENCHANTÉS ! »**

Programme à destination des seniors composé de 3 ateliers cuisine pour apprendre à manger équilibré et sainement. Les ateliers ont lieu les 07, 14 et 21 juin.

**À VILLÉ**

12  
JUN



- **CONFÉRENCES KINÉ AU CARRÉ- « RENDEZ-VOUS SENIORS »**

Cycle de conférences 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. Les deux prochains rendez-vous sont consacrés à la kinésiologie et à la kinesithérapie.

**À BISCHHEIM**

### • HAUT-RHIN

68

19  
JUN



- **CYCLE DE 3 CONFÉRENCE « DÉPRESSION, COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR »**

Cycle de 3 conférences, à destination des seniors, permettant d'aborder la thématiques de la dépression sous différents aspects. Au programme : Déprime, dépression et stress : ne pas confondre, Sommeil et dépression : quels liens ? et Alimentation & Activité physique : mes armes anti-déprime. Les conférences ont lieu du 19 juin au 03 juillet.

**À BOLLWILLER**

# 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  
prevention@mfge.fr - 03 26 84 51 73 / 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 / 03.26.84.51.73

## Elodie BERNARD

Assistante animation et documentation  
ebernard@mfge.fr / 06.32.32.94.53



## Florian ANSTOTZ

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



## Cécile MAILLARD

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



## Clara CHWATACZ

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



## Elena MOUSSET

Chargée de projets  
Référente thématique Santé environnement  
emoussel.mfge@gmail.com / 06.74.59.63.74



## Karina DURAND

Chargée de projets  
Co-référente thématique Aidants  
kdurand.mfge@orange.fr / 06.71.46.06.42



## Elodie PARISOT

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



## Christelle GILE

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



## Fabienne THEOBALD

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



## Florine JOLY

Chargée de projets  
Co-référente thématique Aidants  
fjoly.mfge@orange.fr / 06.17.86.40.88

