

AGENDA PRÉVENTION

NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2018

• ARDENNES

08

16
NOV.



- ATELIER «1, 2, 3... SOMMEIL»

L'action vise à sensibiliser à l'importance du sommeil et du respect des rythmes de l'enfant et de l'adolescent. Des outils sont à disposition afin que les participants puissent identifier, exprimer leurs besoins et difficultés, et prévenir ainsi l'apparition d'éventuels troubles du sommeil.

À ATTIGNY

27
NOV.



- ATELIER «1, 2, 3... SOMMEIL»

L'action vise à sensibiliser à l'importance du sommeil et du respect des rythmes de l'enfant et de l'adolescent. Des outils sont à disposition afin que les participants puissent identifier, exprimer leurs besoins et difficultés, et prévenir ainsi l'apparition d'éventuels troubles du sommeil.

À POIX-TERRON

• AUBE

10

13
NOV.



- CONFÉRENCE ET ATELIERS « MOINS DE POLLUANTS PLUS DE SANTÉ ! »

Cette conférence débat propose une approche générale sur la santé environnement avec un focus particulier sur les perturbateurs endocriniens. Elle est suivie d'un cycle de 4 ateliers dédiés aux thèmes : les polluants intérieurs, les cosmétiques, les produits d'entretien, l'alimentation et les contenants. Le film-débat a lieu le 13.11.2018 et les ateliers du 30.11.2018 au 25.01.2019

À TROYES

16
NOV.



- JOURNÉE DE REPÉRAGE DIABÈTE

Dans le cadre de la Journée mondiale du diabète, le grand public est invité à réaliser un test de glycémie afin de prévenir des risques de diabète.

À SAINTE-SAVINE

• MARNE...

51

09
NOV.



- ATELIERS - « BIENTÔT LA RETRAITE ! »

Cycle de 3 ateliers abordant les thèmes : réfléchir et préparer sa retraite, repenser sa relation de couple, gérer son patrimoine et rencontrer le monde du bénévolat, animés par un psychologue, un notaire et des bénévoles afin de permettre aux jeunes et futurs retraités (2-3 ans avant ou après) de mieux s'y préparer. Les ateliers ont lieu du 09.11.2018 au 23.11.2018

À REIMS

AGENDA PRÉVENTION

NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2018

• ...MARNE

51

20
NOV.



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

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'Age (DMLA) - comprendre les mécanismes et les facteurs de risques, l'intérêt de l'alimentation santé, les aliments protecteurs et leurs rôles et conseils nutritionnels pour la vision. **La conférence a lieu le 20.11.2018 et la journée de repérage « Longue vie à la vue » le 27.11.2018.**

À CHALONS EN CHAMPAGNE

07
DÉC.



- **ATELIERS - « BIENTÔT LA RETRAITE ! »**

Cycle de 3 ateliers abordant les thèmes : réfléchir et préparer sa retraite, repenser sa relation de couple, gérer son patrimoine et rencontrer le monde du bénévolat, animés par un psychologue, un notaire et des bénévoles afin de permettre aux jeunes et futurs retraités (2-3 ans avant ou après) de mieux s'y préparer. **Les ateliers ont lieu du 07.12.2018 au 21.12.2018**

À EPERNAY

• MEURTHE-ET-MOSELLE

54

12
NOV.



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

Aidants, votre santé : parlons-en! est un dispositif composé d'un film débat, suivi d'ateliers, qui permet d'aborder la santé des aidants dans toutes ses dimensions : «Aidant et en forme » sur la dimension physique de la santé, «Aidant et serein » sur la dimension psychologique de la santé, «Aidant, mais pas seulement... » sur la dimension sociale de la santé. **Le film-débat a lieu le 12.11.2018 et les ateliers du 26.11.2018 au 10.12.2018.**

À CHALIGNY

4 ET 11
DÉC.



- **ATELIERS PRÉVENTION DES CHUTES**

Cycle de 2 ateliers dédiés à la prévention des chutes des plus de 65 ans en les sensibilisant à deux facteurs souvent en cause dans ces accidents domestiques : le médicament «Bon usage du médicament» et l'alimentation «La fourchette en balance».

À PONT À MOUSSON

CONSULTEZ L'AGENDA COMPLET DE NOS ACTIONS DE PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ SUR WWW.GRANDEST.MUTUALITE.FR

AGENDA PRÉVENTION

NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2018

• MEUSE

55

05
NOV.



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

Aidants, votre santé : parlons-en ! est un dispositif composé d'un film débat (le 15.10.2018), suivi d'ateliers, qui permet d'aborder la santé des aidants dans toutes ses dimensions : « Aidant et en forme » sur la dimension physique de la santé, « Aidant et serein » sur la dimension psychologique de la santé, « Aidant, mais pas seulement ... » sur la dimension sociale de la santé. **Les ateliers ont lieu du 05.11.2018 au 10.12.2018.**

À VERDUN

• MOSELLE...

57

05
NOV.



- **STAND DE PROMOTION DU DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN**

Atelier d'échanges convivial sur la santé, le dépistage organisé du cancer du sein ou tout simplement pour vous informer ou témoigner !

À METZ

06
NOV.



- **ATELIERS « ZEN'IORS AU VOLANT »**

Cycle combinant une séance d'information et 4 ateliers sur la conduite des seniors. Au programme : visites d'expositions commentées et tests sur l'audition et la vue avec la participation des opticiens et audioprothésistes mutualistes, rappel du code de la route et séance de conduite. **L'action se déroule du 06.11.2018 au 04.12.2018**

À SARREGUEMINES

07
NOV.



- **ATELIERS « ZEN'IORS AU VOLANT »**

Cycle combinant une séance d'information (12.10.2018) et 4 ateliers sur la conduite des seniors. Au programme : visites d'expositions commentées et tests sur l'audition et la vue avec la participation des opticiens et audioprothésistes mutualistes, rappel du code de la route et séance de conduite. **Les ateliers ont lieu du 07.11.2018 au 15.11.2018**

À METZ

8 ET 15
DÉC.



- **STANDS D'INFORMATIONS ET D'ÉCHANGES « 1, 2, 3... SOMMEIL »**

L'action vise à sensibiliser à l'importance du sommeil et du respect des rythmes de l'enfant et de l'adolescent. Des outils sont à disposition afin que les participants puissent identifier, exprimer leurs besoins et difficultés, et prévenir ainsi l'apparition d'éventuels troubles du sommeil.

**08.12.2018 : Médiathèque du Sablon et Médiathèque Agora - la Patrotte /
15.12.2018 : Médiathèque Pontiffroy**

À METZ

AGENDA PRÉVENTION

NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2018

• ...MOSELLE

57

14
NOV.



• CONFÉRENCE ET ATELIERS « MOINS DE POLLUANTS PLUS DE SANTÉ ! »

Cette conférence débat propose une approche générale sur la santé environnement avec un focus particulier sur l'air intérieur et les perturbateurs endocriniens. Elle est suivie d'un cycle de 4 ateliers dédiés aux thèmes : les polluants intérieurs, les cosmétiques, les produits d'entretien, l'alimentation et les contenants. La conférence se déroule le 14.11.2018 et les ateliers du 29.11.2018 au 25.01.2019

À METZ

30
NOV.



• STAND D'INFORMATION VIH/SIDA-IST ET HÉPATITES - JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LE SIDA

Lors de cette journée d'actions, des jeunes relais de prévention formés et encadrés par des professionnels de santé et de la prévention animent des stands d'information en centre ville de Metz. Ils sont aussi mobiles sur la ville pour aller au devant du public, échanger avec celui-ci et l'inviter à faire pratiquer un test de dépistage.

À METZ

• VOSGES...

88

09
NOV.



• FILM-DÉBAT ET ATELIERS « FIL MAUVE »

Fil Mauve est destiné aux aidants de personnes qui souffrent de maladie de la mémoire. Il est une ressource pour apprendre à mieux comprendre la maladie, communiquer plus facilement avec la personne souffrante et les soignants, aménager le cadre de vie et trouver des solutions concrètes pour un meilleur équilibre. Il se décline en deux démarches : un film-débat ouvert à tous (le 19.10.2018) et un cycle d'ateliers, 4 séances collectives et 2 entretiens individuels, ouverts aux aidants non-professionnels. Les ateliers ont lieu du 09.11.2018 au 14.12.2018

À NEUFCHATEAU

• BAS-RHIN...

67

06
NOV.



• RENCONTRES - « RENDEZ-VOUS SENIORS »

Cycle réservé aux seniors permettant d'aborder, dans la convivialité, la santé globale avec des thématiques et activités choisies selon leurs attentes et besoins. Les rendez-vous de fin d'année sont composés d'une conférence sur l'Ayurveda et d'une séance d'échange et bilan de l'année. Les rencontres se déroulent du 06.11.2018 au 11.12.2018

À BISCHHEIM

AGENDA PRÉVENTION

NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2018

• ...BAS-RHIN...

67

08
NOV.



- **RENCONTRES - « RENDEZ-VOUS SENIORS »**

Cycle réservé aux seniors permettant d'aborder, dans la convivialité, la santé globale avec des thématiques et activités choisies selon leurs attentes et besoins. Les rendez-vous de fin d'année sont composés d'un cycle de conférences sur l'Aromathérapie, la maladie de Parkinson et d'une séance d'échange et bilan de l'année. **Les rencontres se déroulent du 08.11.2018 au 06.12.2018**

À ROUTZENHEIM

- **CAFÉ DES AIDANTS**

8 ET 22
NOV.



Les cafés des aidants sont des lieux ressource, de parole et de répit destinés à tous les aidants, quel que soit l'âge ou la pathologie de leur proche. Il leur donne accès à un espace et un temps privilégiés et sont co-animés par un travailleur social et un psychologue. Tous se retrouvent dans une structure de type café ou salon de thé afin d'échanger et de partager les expériences.

À STRASBOURG

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

09
NOV.



Aidants, votre santé : parlons-en ! est un dispositif composé d'un théâtre-débat, suivi d'ateliers, qui permet d'aborder la santé des aidants dans toutes ses dimensions : « Aidant et en forme » sur la dimension physique de la santé, « Aidant et serein » sur la dimension psychologique de la santé, « Aidant, mais pas seulement... » sur la dimension sociale de la santé. **Le théâtre-débat a lieu le 09.11.2018 et les ateliers 23.11.2018 au 10.12.2018.**

À SCHILTIGHEIM

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

15
NOV.



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'Age (DMLA) - comprendre les mécanismes et les facteurs de risques, l'intérêt de l'alimentation santé, les aliments protecteurs et leurs rôles et conseils nutritionnels pour la vision. **Cette conférence est suivie (le 22.11.2018) d'une journée de repérage « Longue vie à la vue », visite d'exposition commentée et test sur la vue avec la participation des opticiens mutualistes.**

À STRASBOURG

CONSULTEZ L'AGENDA COMPLET DE NOS ACTIONS DE PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTE SUR WWW.GRANDEST.MUTUALITE.FR

RENSEIGNEMENTS : Mutualité Française Grand Est - prevention@mfge.fr - 03 26 84 51 71

AGENDA PRÉVENTION

NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2018

• ...BAS-RHIN

67

29
NOV.
ET 03
DÉC



- **« PETIT-DÉJEUNER SANTÉ ET ATELIER CULINAIRE DU NEUHOF »**

Autour d'un petit déjeuner convivial (le 29.11.2018), les patients de la maison de santé sont invités à échanger avec une diététicienne et les acteurs locaux et faire le point sur leurs bonnes/mauvaises habitudes alimentaires. Ces rencontres offrent également la possibilité de s'inscrire sur place à un atelier culinaire (le 03.12.2018) afin de mettre en pratique les bons gestes pour sa santé.

À STRASBOURG

6 ET 20
DÉC.



- **CAFÉ DES AIDANTS**

Les cafés des aidants sont des lieux ressource, de parole et de répit destinés à tous les aidants, quel que soit l'âge ou la pathologie de leur proche. Il leur donne accès à un espace et un temps privilégiés et sont co-animés par un travailleur social et un psychologue. Tous se retrouvent dans une structure de type café ou salon de thé afin d'échanger et de partager les expériences.

À STRASBOURG

• HAUT-RHIN

68

07
NOV.



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

Aidants, votre santé : parlons-en ! est un dispositif composé d'un théâtre-débat (le 16.10.2018), suivi d'ateliers, qui permet d'aborder la santé des aidants dans toutes ses dimensions : « Aidant et en forme » sur la dimension physique de la santé, « Aidant et serein » sur la dimension psychologique de la santé, « Aidant, mais pas seulement... » sur la dimension sociale de la santé. **Les ateliers ont lieu du 07.11.2018 au 21.11.2018.**

À MULHOUSE

14/29
NOV.



- **QUINZAINE DU DIABÈTE 2018**

La France compte environ 3.5 millions de personnes diabétiques, et plus 500 000 diabétiques qui s'ignorent. Lors de la quinzaine plusieurs actions sont proposées : des tests de glycémie à réaliser à jeun, des petits déjeuners équilibrés et conseils diététiques, de l'information, des échanges avec des professionnels de santé, des démonstrations d'activités physiques faciles à mettre en œuvre au quotidien, des conférences...

À MULHOUSE

CONSULTEZ L'AGENDA COMPLET DE NOS ACTIONS DE PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTE SUR WWW.GRANDEST.MUTUALITE.FR

RENSEIGNEMENTS : Mutualité Française Grand Est - prevention@mfge.fr - 03 26 84 51 71

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 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
prevention@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
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.fr / 06.74.59.63.74



Karina DURAND

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



Florine JOLY

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



Christelle GILE

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



Estelle ISABELLE

Chargée de projets
Remplaçante de Christelle GILE courant 2018
eisabelle@mfge.fr / 06.80.42.56.14



Elodie PARISOT

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



Fabienne THEOBALD

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

