

AGENDA PRÉVENTION

JUILLET - SEPTEMBRE 2019

• ARDENNES

08

30
SEPT.



- THÉÂTRE-FORUM ET ATELIERS « AIDANTS, VOTRE SANTÉ, PARLONS-EN ! »

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-forum aura lieu le 30 septembre et les ateliers du 4 au 18 octobre 2019.**

À VIREUX-WALLERAND

• MARNE...

51

6/25
SEPT.



- ATELIERS « MOINS DE POLLUANTS = PLUS DE SANTÉ ! »

Cycle de 4 ateliers dédiés aux polluants intérieurs, cosmétiques, produits d'entretien et à l'alimentation et aux contenants. Au cours de ces ateliers pratiques et conviviaux basés sur l'expression des participants, l'intervenant propose des conseils pour devenir un consomm'acteur averti ainsi que des solutions peu coûteuses et plus naturelles pour toute la famille (recettes de produits d'entretien et de cosmétiques à réaliser soi-même). **Les ateliers ont lieu du 6 au 25 septembre 2019.**

À EPERNAY

16
SEPT.



- ATELIER « SENIORS : LE SOMMEIL MON ALLIÉ SANTÉ »

L'atelier « Seniors : le sommeil mon allié santé » se compose d'une partie intitulée « Comprendre son sommeil » et d'une seconde partie « Trucs et astuces pour un sommeil de qualité ». Animé par une chargée de prévention et une sophrologue, cet atelier de 3h présentera quelques techniques pour avoir un bon sommeil : la sophrologie, les siestes flashs...

À CHÂLONS-EN-CHAMPAGNE

23
SEPT.



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

La conférence-débat propose une approche générale sur la santé environnement, avec un focus sur les perturbateurs endocriniens et les allergènes. Elle est suivie d'ateliers sur la santé environnement. Pratiques et conviviaux, ils viseront à favoriser l'expression des participants et les échanges autour de solutions peu coûteuses et plus naturelles pour toute la famille (recettes de produits d'entretien et de cosmétiques à réaliser soi-même). **La conférence a lieu le 23 septembre et les ateliers du 8 octobre au 19 novembre 2019.**

À REIMS

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

AGENDA PRÉVENTION

JUILLET - SEPTEMBRE 2019

• ...MARNE

51

27
SEPT.



- **FILM-DÉBAT ET ATELIERS - « SENIORS EN SANTÉ, SENIORS ENCHANTÉS ! »**

Cycle à destination des seniors dont l'objectif est de faciliter l'avancée en âge en bonne santé des seniors de 60 ans et plus. L'action est composée d'un film-débat sur la santé des seniors suivi de trois ateliers thématiques : bien vivre sa retraite, sommeil et médicaments et initiation aux gestes de premiers secours. Le film-débat a lieu le 27 septembre et les ateliers du 1^{er} au 17 octobre 2019.

À MONCETZ-L'ABBAYE

• HAUTE-MARNE

52

24
SEPT.



- **THÉÂTRE DÉBAT ET ATELIERS « AU TRAVAIL, SANTÉ-VOUS BIEN ? » - A CONFIRMER**

Le théâtre-débat « Au travail, santé-vous bien ? » permet d'aborder les questions du stress, d'épuisement professionnel, du déclassement et de la surcharge de travail.

Les ateliers qui suivent le théâtre-débat ont pour objectif de développer les facteurs de protection de la santé mentale, tel que l'estime de soi, l'affirmation de soi, la gestion du stress etc.

À SEICHAMPS

• MEURTHE-ET-MOSELLE

54

24
SEPT.



- **ATELIER « SOMMEIL ET RELAXATION : MES ALLIÉS SANTÉ »**

L'atelier « Seniors : le sommeil mon allié santé » se compose d'une partie intitulée « Comprendre son sommeil » et d'une seconde partie « Trucs et astuces pour un sommeil de qualité ». Animé par une chargée de prévention et une sophrologue, cet atelier de 3h présentera quelques techniques pour avoir un bon sommeil : la sophrologie, les siestes flashes...

À SEICHAMPS

• MEUSE...

55

16
SEPT.



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

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-forum aura lieu le 16 septembre et les ateliers à partir du 26 septembre 2019.

À STENAY

AGENDA PRÉVENTION

JUILLET - SEPTEMBRE 2019

• ...MEUSE

55

19
SEPT.



- **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. Le film-débat sera suivi d'ateliers. Le théâtre-forum aura lieu le 19 septembre et les ateliers du 3 octobre au 28 novembre 2019.

À SAINT-MIHIEL

• MOSELLE

57

23
SEPT.



- **ATELIER « CHARLOTTE ET PAPILOTES-FAITES LE MÉNAGE EN CUISINE ! »**

Cycle de 4 ateliers sur l'importance de la nutrition dans la prévention des maladies chroniques : depuis l'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. La séance d'information a lieu le 23 septembre et les ateliers du 23 septembre au 14 octobre 2019.

À THIONVILLE

• VOSGES

88

JUILL.
AOÛT



- **EXPOSITION : PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS AU SOLEIL 2019**

Juillet et août sont les deux mois de l'année où les risques liés au soleil sont les plus nombreux. Une exposition sera mise en place et une animation proposée tout au long de l'été au PREPS.

À EPINAL

1^{ER}
SEPT.



- **STAND « MARCHÉ DE LA SANTÉ »**

Marché organisée chaque année sur Epinal, le 1^{er} dimanche de septembre, regroupant l'assurance maladie, les comités départementaux de la Ligue contre le cancer, les centres sociaux partenaires, la ville, les associations locales. La MFGE tiendra un stand sur la prévention des maux de dos.

À EPINAL

AGENDA PRÉVENTION

JUILLET - SEPTEMBRE 2019

• BAS-RHIN

67

18

JUILL.



- **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 à 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 sur le thème : être aidant et prendre soin de soi.

À STRASBOURG

17

SEPT.



- **CONFÉRENCE-DÉBAT « QUEL REGARD SUR MOI ? CULTIVER MES FORCES »**

Conférence-débat animée par une psychologue et un philosophe autour du développement de ses forces personnelles dans le cadre de la psychologie positive.

À STRASBOURG

26 ET 30
SEPT.



- **PETIT DEJ' SANTÉ ET ATELIER CULINAIRE DU NEUHOF**

Autour d'un petit déjeuner convivial une fois par mois, les patients de la Maison de Santé du Neuhof et le grand public sont invités à venir échanger avec une diététicienne et avec les acteurs locaux afin de faire le point sur leur nutrition et de mieux connaître les structures de proximité.

Ces rencontres offrent également la possibilité de s'inscrire sur place à des ateliers culinaires afin de mettre en pratique les bons gestes pour sa santé.

CONSULTEZ L'AGENDA COMPLET DE NOS ACTIONS DE PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ SUR 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
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
hors milieu professionnel
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
Référent 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
Référente demandes spécifiques mutuelles
en milieu professionnel
cchwatacz@mfge.fr / 06.17.86.39.83



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



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



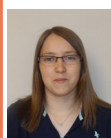
Florine JOLY
Chargée de projets
Co-référente thématique Aidants
fjoly@mfge.fr / 06.17.86.40.88



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



Mathilde BAUWENS
Chargée de projets
Référente santé de la famille
mbauwens@mfge.fr / 06.48.51.17.32



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

