

# AGENDA Prévention



## OCTOBRE



Cycle de 5 ateliers cuisine (inscription obligatoire)

### 1<sup>ER</sup> ATELIER - JE CUISINE ET TOI?

RU Campus du Grillenbreit – 34 Rue du Grillenbreit - Colmar

Les partenaires de l'opération : Mutualité Française Alsace, Centre Régional des Œuvres Universitaires et Scolaires, Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt, Université de Haute-Alsace, Virginie Karcher, MGEN, MGEL



Cycle de 4 Rencontres santé

### LE SOMMEIL & LES ÉCRANS : QUELS LIENS ?

Cinéma - Salle de conférences - Allée des Cygnes - LAUTERBOURG

Les partenaires de l'opération : Mutualité Française Alsace, MGEN, Mutualité Sociale Agricole, Médiathèque de Seltz, Ville de Lauterbourg, Centre pluridisciplinaire de médecine du sommeil et de la vigilance, EPSAN, Plantasanté, Association des utilisateurs de pression positive continue.



Cycle de 3 ateliers

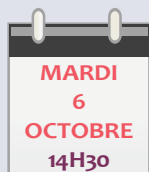
### MA MAISON : UN ENVIRONNEMENT SAINS POUR MA FAMILLE

1<sup>er</sup> atelier : Produits d'entretien et air intérieur, font-ils bon ménage ?

Mgen du Bas-Rhin - Rue Henri Bergson - Zone Athéna- STRASBOURG

Cet atelier sera suivie de deux autres ateliers : 09 oct. - Produits d'hygiène et cosmétiques / 16 oct. - Déco, jouets, ameublement, mon bébé est-il bien entouré ?

Les partenaires de l'opération : Mutualité Française Alsace, MGEN, Mutualité Sociale Agricole, Médiathèque de Seltz, Ville de Lauterbourg, Centre pluridisciplinaire de médecine du sommeil et de la vigilance, EPSAN, Plantasanté, Association des utilisateurs de pression positive continue.



Rencontre santé

### BIEN VIEILLIR, C'EST UN RÉGAL

Com-com Pays de Brisach - Salle Robert Bueb - 16 R. de Neuf-Brisach - VOLGELSHEIM

La rencontre santé sera suivie d'un cycle de 5 ateliers cuisine qui se dérouleront du 20 octobre 2015 au 17 novembre 2015

Les partenaires de l'opération : Mutualité Française Alsace, Com-com Pays de Brisach, Apalib



Groupe de parole ( inscription obligatoire )

### MON COEUR J'Y TIENS, J'EN PRENDS SOIN

- Nouvel Hôpital Civil – 67000 STRASBOURG

Les séances ont lieu tous les 2èmes lundis du mois de 14h30 / 16h30

- Hôpital A.Schweitzer - 201, av. d'Alsace – COLMAR

Les séances ont lieu tous les 3ème mercredis du mois de 14h30 à 16h30

Groupe de parole pour les malades & opérés du coeur et leurs proches animé par un professionnel.

Les partenaires de l'opération : Mutualité Française Alsace, Alsace Cardio

# AGENDA Prévention



## OCTOBRE



Cycle de 3 conférences



**DÉPRESSION, COMPRENDRE POUR AGIR - DÉPRESSION, DÉPRIME, STRESS...  
NE PAS CONFONDRE !**

Salle polyvalente -3 rue de la dime - GRIESBACH

Les partenaires de l'opération : Mutualité Française Alsace, Agirc-Arrco, Comcom  
Pays de Niederbronn les Bains, Mutualité Sociale Agricole, CARSAT, Régime Social des  
Indépendants



Cycle de 4 Rencontres santé



**LE SOMMEIL & LES APNÉES DU SOMMEIL**

Cinéma - Salle de conférences - Allée des Cygnes - LAUTERBOURG

Les partenaires de l'opération : Mutualité Française Alsace, MGEN, Mutualité Sociale  
Agricole, Médiathèque de Seltz, Ville de Lauterbourg, Centre pluridisciplinaire de médecine  
du sommeil et de la vigilance, EPSAN, Plantasanté, Association des utilisateurs de pression  
positive continue.



Cycle de 5 ateliers



**1<sup>ER</sup> ATELIER - MA MÉMOIRE JE L'ENTRETIENS**

Centre socio culturel Camille Claus - 41 Rue Virgile - STRASBOURG

**Cet atelier sera suivi de quatre ateliers : 27.10 : Les produits d'entretien font-ils et  
mon air intérieur font-ils bon ménage ? / 10.11 : Arts plastiques et image du corps : nous  
sommes tous des artistes ! / 24.11 : Bien utiliser son corps au quotidien / 15.12 : dernier  
atelier autour d'un moment convivial**

Les partenaires de l'opération : Mutualité Française Alsace, Centre Socio Culturel Camille  
Claus, Association Vivre chez Moi, Association des habitants de Koenigshoffen, Association  
Solidarité Culturelle, Ville de Strasbourg - ATP Senior

Ateliers

**AIDANT/AIDE : ET SI ON JOUAIT ENSEMBLE ?!**

- Maison des Aînés Robertsau 18, rue de la Doller STRASBOURG

Les séances ont lieu tous les 2<sup>e</sup> vendredi du mois de 14h à 16h

- Accueil de Jour Maryse - Rue Maryse Bastié - STRASBOURG

Les séances ont lieu tous les 4<sup>e</sup> vendredi du mois de 14h à 16h

Ces ateliers vous proposent un moment ludique et convivial à partager entre aidants  
et aidés pour être proches autrement, et sortir pendant ce moment de la relation  
d'aide qu'on peut avoir au quotidien.

Avec l'ouverture de ces ateliers, au Nord et au Sud de Strasbourg, aidants et aidés  
pourront, deux fois par mois, découvrir et expérimenter des jeux, se rencontrer et  
échanger ou encore rencontrer des professionnels à leur écoute.

Les partenaires de l'opération : Mutualité Française Alsace, Ville de Strasbourg,  
ABRAPA, Ludothèque de la Meinau, Collectif départemental Inter-associatif d'Aide aux  
Aidants Familiaux, MGEN, MACIF

# AGENDA Prévention



## OCTOBRE



Cycle de 3 conférences

### DÉPRESSION, COMPRENDRE POUR AGIR - SOMMEIL & DÉPRESSION : QUELS LIENS ?

Salle polyvalente - 3 rue de la dime - GRIESBACH

Les partenaires de l'opération : Mutualité Française Alsace, Agirc-Arrco, Comcom Pays de Niederbronn les Bains, Mutualité Sociale Agricole, CARSAT, Régime social des indépendants



Cycle de 4 Rencontres santé

### LE SOMMEIL & LES PLANTES MÉDICINALES

Cinéma - Salle de conférences - Allée des Cygnes - LAUTERBOURG

Les partenaires de l'opération : Mutualité Française Alsace, MGEN, Mutualité Sociale Agricole, Médiathèque de Seltz, Ville de Lauterbourg, Centre pluridisciplinaire de médecine du sommeil et de la vigilance, EPSAN, Plantasanté, Association des utilisateurs de pression positive continue



Théâtre forum

### LES SENIORS ET LES RISQUES ROUTIERS

Parc des expositions - COLMAR

Cette action se déroule dans le cadre de la Journée du CODERPA 68, consacrée à la thématique « Ensemble sur la route en voiture, à vélo, à pied... » Ouverte à tous et d'entrée libre, un spectacle, conçu et interprété par des intervenants œuvrant dans la « Promotion-Prévention Santé » anime cette journée. Des stands permettent à des associations actives auprès des personnes âgées de présenter leurs actions.

Les partenaires de l'opération : Mutualité française Alsace, CODERPA, Conseil départemental du Haut-Rhin, Apalib, Mutualité sociale agricole, CPAM du Haut-Rhin, Centre alsacien pour le mieux-être des seniors - Colmar, Association Aseptera



Atelier (inscription obligatoire)

### COURS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AUX PROBLÈMES RESPIRATOIRES

• Salle polyvalente - 4 rue de l'école - TRAENHEIM

Les séances ont lieu tous les samedis matins de 9h30 à 11h

• Interassociations - Tour Schwab - Rue de l'Ill - STRASBOURG

Les séances ont lieu tous les vendredis matins de 9h à 10h

Ces ateliers, animés par des éducateurs sportifs spécialisés dans le domaine respiratoire, permettent d'apprendre à adapter et à maîtriser sa respiration pendant l'effort, à travailler son équilibre, à se renforcer musculairement...

Participation financière demandée pour les séances

Les partenaires de l'opération : Mutualité Française Alsace, Amira

# AGENDA Prévention



## NOVEMBRE



### Cycle d'ateliers



#### 1<sup>ER</sup> ATELIER - BIEN VIEILLIR, C'EST UN RÉGAL !

Salle St Exupéry - Route de l'Industrie - BIESHEIM

Les partenaires de l'opération : Mutualité Française Alsace, Service animation de l'association apalib', COMCOM Pays de Brisach

## NOVEMBRE



### Cycle de 5 ateliers cuisine (inscription obligatoire)

#### 1<sup>ER</sup> ATELIER - JE CUISINE ET TOI ?

CSC Porte du Miroir - 3 rue saint-Michel - MULHOUSE

Les partenaires de l'opération : Mutualité Française Alsace, Direction Régionale de l'agriculture, de l'alimentation et des forêts, MGEL, MGEN 68, Médecine préventive UHA, CSC Porte du Miroir, Association EPICES, Ville de Mulhouse, Restaurant solidaire de la Table de la Fonderie, Chambre de Consommation d'Alsace, CROUS



### Cycle de 5 ateliers cuisine (inscription obligatoire)

#### 1<sup>ER</sup> ATELIER - JE CUISINE ET TOI ?

Resto U' - 32 boulevard de la Victoire - STRASBOURG

Les partenaires de l'opération : Mutualité Française Alsace, CROUS, Direction Régionale de l'agriculture, de l'alimentation et des forêts, MGEL, MGEN 67, Médecine préventive SUMPS, Les Jardins de la Montagne Verte, Nutrilibre, Chambre de Consommation d'Alsace

### Semaine d'action



#### SEMAINE POUR GASPILLER MOINS

#### UNE SEMAINE D'ACTIONS SUR LES CAMPUS MULHOUISIENS

- RU Illberg : mardi 24 novembre
- RU IUT : jeudi 26 novembre
- RU Fonderie : vendredi 27 novembre

**Objectif : sensibiliser les usagers des Resto 'U aux quantités de nourriture jetées chaque jour dans les Resto'U et plus généralement aux quantités de nourriture jetées par chacun d'entre nous. Au programme de la pause déjeuner : dégustations proposées par l'association Epices, exposition « Des bretzels à la poubelle », jeu – concours « Petite faim, petite assiette », menu spécial « sobre en carbone », animations autour du frigo : comment le ranger, comment y stocker ses aliments, le nettoyer ? - ...**

Les partenaires de l'opération : Mutualité Française Alsace, CROUS, Chambre de Consommation d'Alsace, EPICES, Université de haute Alsace Eco campus, Ville de Mulhouse, M2A, Ecole élémentaire Cour de Lorraine, Accueil périscolaire de l'Ecole élémentaire Cour de Lorraine , Médecine préventive de l'UHA, MGEN , MGEL, Mumyzy