



ALSACE



Appelez le:  
**3935**  
Prix d'un appel local à partir d'un poste fixe  
Du lundi au vendredi de 9h à 19h

# Agenda

## Prévention et promotion de la santé

### FEVRIER - MARS

**Mardi 12 février 2013 – 20H - Rencontre santé – « Gare aux décibels ! » - Circulation travail, voisinage : au quotidien gare aux décibels ! »**

**Salle du Cercle – 2b rue de l'Eglise – Bischheim**

Les problèmes d'audition touchent aujourd'hui plus de 6 millions de personnes en France. Face à cette réalité, il est essentiel que chacun d'entre nous soit informé sur les risques auditifs au quotidien : circulation, lecteurs MP3, voisinage... peuvent en effet avoir un réel impact sur nos capacités auditives. Alors quels sont les bons gestes de prévention à adopter et les solutions existantes pour les malentendants ? Conférence animée par Hélène Bruelle audioprothésiste.

**Mardi 5 mars 2013 – 20H - Rencontre santé – « Gare aux décibels ! » - Après 55 ans : quels risques spécifiques pour mes oreilles ?**

**Salle du Cercle – 2b rue de l'Eglise – Bischheim**

Au quotidien, nos oreilles sont agressées quotidiennement : circulation, lecteurs MP3, voisinage... ont en effet un réel impact sur nos capacités auditives. Mais après 55 ans existe-t-il des risques spécifiques, si oui lesquels ? Alors pour les séniors, quels sont les bons gestes de prévention à adopter et les solutions existantes pour les personnes malentendantes ? Conférence animée par Hélène Bruelle audioprothésiste.

**Mercredi 13 mars 2013 – 14h30/16h30 - Rencontre santé – « Vieillir c'est un régal »**

**Bischheim**

La Mutualité Française d'Alsace et l'ESpace d'Accueil Seniors proposent aux plus de 55 ans de s'informer sur l'importance d'une alimentation saine et adaptée pour les seniors lors d'une rencontre santé animée par une diététicienne. Elle sera suivie d'un cycle de 6 ateliers animés par une diététicienne et/ou l'association objectif climat. Parmi les thèmes abordés : équilibrer un repas sans viande, apprendre à déchiffrer les étiquettes alimentaires, l'impact carbone de notre alimentation... Les ateliers se dérouleront du 25.03.2013 au 25.04.2013

#### Renseignements :

Mutualité Française Alsace  
Service Prévention et promotion  
de la santé  
10 rue de la Durance  
BP10046  
67023 Strasbourg Cedex 1  
03 88 55 91 74  
[rencontres-sante@mf-alsace.com](mailto:rencontres-sante@mf-alsace.com)  
[www.alsace.mutualite.fr](http://www.alsace.mutualite.fr)

#### **Ateliers d'activités physiques adaptées pour insuffisants respiratoires**

**« Maison des aînés » 18 rue de la Doller 67200 Strasbourg**

Tous les professionnels de santé s'accordent sur l'importance de bouger pour diminuer la sensation d'essoufflement au quotidien et augmenter sa qualité de vie.

Ces ateliers, animés par des éducateurs sportifs spécialisés dans le domaine respiratoire, vous permettent d'apprendre à adapter et à maîtriser votre respiration pendant l'effort.

**Sur inscription (places limitées) - Les séances ont lieu tous les vendredis matin de 9 h à 10 h**

**Participation : 3 € /séance**



ALSACE



Appelez le:

**3935**

Prix d'un appel local à partir d'un poste fixe  
Du lundi au vendredi de 9h à 19h

# Agenda

## Prévention et promotion de la santé

### FEVRIER - MARS

#### Cycle d'Ateliers pour jeunes de 18 à 30 ans - Je cuisine et toi ?

- Du 04.02.2013 au 18.03.2012 - Les lundis 18h30/20h30 (hors vacances scolaires)  
Resto U Paul Appel - Strasbourg

Ces cycles d'ateliers ont pour objectif d'expliquer aux jeunes qu'il est possible de cuisiner des repas équilibrés tout en tenant compte de leurs contraintes financières, matérielles et de temps. Lors de ces ateliers, les jeunes bénéficieront de conseils d'un Chef cuisinier et/ou d'un professionnel de la prévention santé.

Sur inscription (places limitées) - Participation: 1 € /séance

#### Cycle d'Ateliers pour jeunes de 18 à 30 ans - Je cuisine et toi ?

- Du 15.01.2013 au 12.02.2013 - Les mardis 18h30/20h30 (hors vacances scolaires)  
Centre socio-culturel Porte du Miroir – Mulhouse
- Du 13.02.2013 au 27.03.2013 - Les mercredis 18h30/20h30 (hors vacances scolaires)  
Restaurant universitaire campus du Grillenbreit – Colmar

Ces cycles d'ateliers ont pour objectif d'expliquer aux jeunes qu'il est possible de cuisiner des repas équilibrés tout en tenant compte de leurs contraintes financières, matérielles et de temps. Lors de ces ateliers, les jeunes bénéficieront de conseils d'un Chef cuisinier et/ou d'un professionnel de la prévention santé.

Sur inscription (places limitées) - Participation: 1 € /séance

#### Jeudi 14 mars 2013 - Journée nationale de l'audition

Cet événement national a pour objectif de sensibiliser sur les risques liés à l'audition et d'informer sur les moyens de protéger son capital auditif. L'édition 2013 sera consacrée aux seniors et l'audition et donnera une large place à la relation entre l'audition et le bien vieillir.

Des dépistages gratuits seront proposés dans les centres de santé mutualistes de la région, ainsi qu'au centre de santé et dans les locaux de la MGEN à Strasbourg.

#### Renseignements :

Mutualité Française Alsace  
Service Prévention et promotion  
de la santé

10 rue de la Durance

BP10046

67023 Strasbourg Cedex 1

03 88 55 91 74

[rencontres.sante@mf-alsace.com](mailto:rencontres.sante@mf-alsace.com)

[www.alsace.mutualite.fr](http://www.alsace.mutualite.fr)

#### Ateliers d'activités physiques « Amitel fait son sport »

##### Résidence Amitel 8 rue Soleure 67000 STRASBOURG

Cette action vise à inciter les jeunes de 18 à 30 ans à une pratique régulière de l'activité physique par la mise en place d'ateliers d'activités physiques adaptées.

Le cycle débute le mercredi 26 septembre à 20h30 par une séance-découverte.

A l'issue de cette séance, les participants auront la possibilité de s'inscrire aux séances d'activités physiques qui auront lieu les mercredis soirs de septembre à avril.

Sur inscription (places limitées) - Les séances ont lieu tous les mercredis soirs de 20h30 à 21h30 en dehors des vacances scolaires - Participation : 1 € /séance



ALSACE



Appelez le :

**3935**

Prix d'un appel local à partir d'un poste fixe  
Du lundi au vendredi de 9h à 19h

# Agenda

## Prévention et promotion de la santé

### GROUPES DE PAROLE MENSUELS

#### **Mon enfant aussi est différent, si nous partageons nos expériences ?**

##### **IFCAAD Le Magellan - 1-3 rue Jean- Monnet - 67311 SCHILTIGHEIM**

Temps d'échange et de répit pour les parents pour partager leurs expériences, leurs doutes, leurs solutions, leurs questions ... Le droit au répit est la reconnaissance du besoin légitime de toute personne handicapée ou aidant familial à souffler moralement et physiquement.

En partenariat avec l'APEH

Prochaines réunions : 02.01.2013 – 06.02.2013 – 06.03.2013 de 20h à 22h

Les rencontres sont mensuelles et ont lieu tous les 1ers mercredis du mois de 20h à 22h

Sur inscriptions (places limitées)

#### **Mon enfant aussi est différent, si nous partageons nos expériences ?**

##### **SESSAD - ARAHM – 31 rue de la Semm – 68000 COLMAR**

Temps d'échange et de répit pour les parents pour partager leurs expériences, leurs doutes, leurs solutions, leurs questions ... Le droit au répit est la reconnaissance du besoin légitime de toute personne handicapée ou aidant familial à souffler moralement et physiquement.

En partenariat avec l'APEH

Prochaines réunions : 15.01.2013 – 29.01.2013 - 12.02.2013 – 05.03.2013 de 19h à 21h

Sur inscriptions (places limitées)

#### **Votre cœur vous appartient, laissez-le parler**

##### **Hôpital A.Schweitzer - 201, av. d'Alsace – 68000 COLMAR**

Après une maladie cardio-vasculaire, vous remettez souvent en cause votre mode de vie. Vous vous posez des questions sur votre avenir qu'il faut reconstruire en fixant parfois de nouvelles priorités. Alors écoutez votre cœur, venez et osez en parler.

En partenariat avec ALSACE-CARDIO

Prochaines réunions : 23.01.2013 - 13.02.2013 - 27.03.2013 de 14h30 à 16h30

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

Sur inscriptions (places limitées) - Participation de 20€ (gratuit pour les membres d'Alsace-Cardio)

#### **Mon cœur j'y tiens j'en prends soin**

##### **Nouvel Hôpital Civil – 67000 Strasbourg**

Après une maladie cardio-vasculaire, vous remettez souvent en cause votre mode de vie. Vous vous posez des questions sur votre avenir qu'il faut reconstruire en fixant parfois de nouvelles priorités. Alors écoutez votre cœur, venez et osez en parler.

En partenariat avec ALSACE-CARDIO

Prochaines réunions : 14.01.2013 - 11.02.2013 - 11.03.2013 de 14h30 à 16h30

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

Sur inscriptions (places limitées) - Participation de 20€ (gratuit pour les membre d' ALSACE-CARDIO)

#### Renseignements :

Mutualité Française Alsace  
Service Prévention et promotion  
de la santé

10 rue de la Durance

BP10046

67023 Strasbourg Cedex 1

03 88 55 91 74

[rencontres.sante@mf-alsace.com](mailto:rencontres.sante@mf-alsace.com)

[www.alsace.mutualite.fr](http://www.alsace.mutualite.fr)