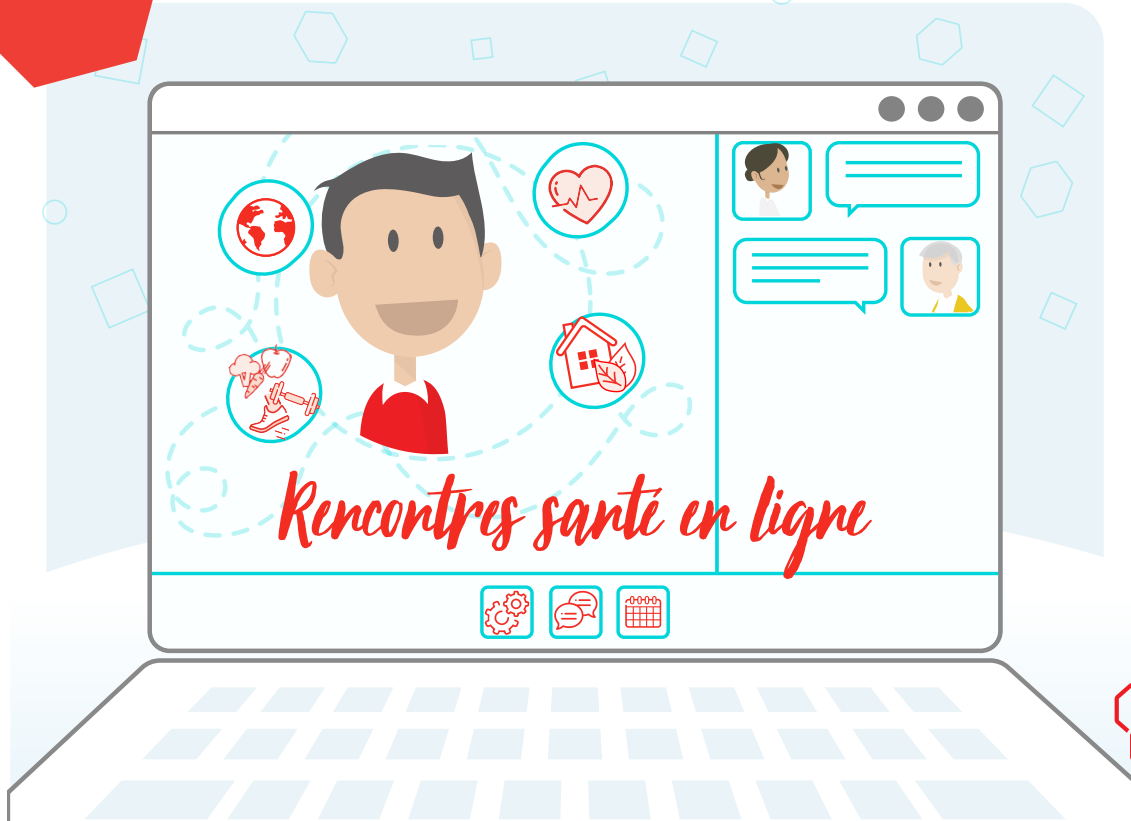


Nos rencontres *santé* 2024

..... en ligne



Nos rencontres *santé* 2024

en ligne

La **Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes** propose des rencontres santé en ligne, gratuites et ouvertes aux adhérents mutualistes et au grand public sur inscription préalable. Ces rencontres s'articulent autour de trois axes : la **santé environnement**, la **nutrition** (alimentation et activité physique) et la **santé mentale et le bien-être**.

Deux modalités d'intervention sont proposées :

- Des **web-conférences** (sous la plateforme Livestorm)
- Des **web-ateliers** (sous la plateforme Microsoft Teams)



Savoir déchiffrer les étiquettes alimentaires

- découvrir les bases de l'équilibre alimentaire,
- apprendre à analyser les emballages et les étiquettes de produits du quotidien.

8 MARS ⁽¹⁾ • **16 MAI** ⁽²⁾
17 SEPT. ⁽³⁾ • **21 NOV.** ⁽⁴⁾

Alimentation du jeune enfant

- s'informer et échanger sur l'alimentation du jeune enfant,
- mieux connaître ses habitudes alimentaires et les évolutions et changements avec l'âge.

10 AVRIL ⁽⁵⁾ • **10 OCT.** ⁽⁶⁾

Cœur de femmes

- informer les femmes sur le cœur, les maladies cardio-vasculaires, les facteurs de risques,
- connaître les comportements favorables à la santé en matière d'alimentation, d'activité physique et de gestion du stress.

30 SEPT.
8, 15 OCT. 5 & 12 NOV.

Pour mon bien-être, j'agis pour la planète

- définir ce qu'est la biodiversité,
- identifier les enjeux et comprendre les liens entre biodiversité et santé,
- repérer les leviers favorisant la biodiversité et le bien-être.

4 JUILLET

(1) focus sur les croyances alimentaires
(2) focus sur les labels
(3) focus sur les produits bio
(4) focus sur les additifs
(5) focus sur comment se comporter avec la nourriture ?
(6) focus sur la diversification : quand et comment ?

La famille des 7 perturbateurs endocriniens

- sensibiliser à la présence des perturbateurs endocriniens dans notre quotidien et leur impact sur la santé,
- identifier des produits moins dangereux pour la santé et plus respectueux de l'environnement.

22 MARS • **4 JUIN**
26 SEPT. • **6 DEC.**

Chez moi, je dis stop aux polluants

- identifier les sources de pollution dans le logement,
- découvrir des conseils et des solutions simples pour limiter les expositions aux polluants.

13, 27 MAI
3, 10 & 17 JUIN



Prévention des piqûres de tiques et de la maladie de Lyme

- s'informer sur les tiques, leur mode de vie et sur les moyens de prévenir une piqûre de tiques,
- mieux connaître la maladie de Lyme : symptômes, étapes de la maladie, traitements proposés et l'état actuel des consensus en France.

2 AVRIL • **1^{ER} JUIL.**

**RENSEIGNEMENTS ET
INSCRIPTIONS :
SCANNEZ LE QR CODE
OU PAR TÉLÉPHONE
AU 06 24 69 48 25**



Nos rencontres *santé* 2024

Calendrier

- 
- 8 MARS** Savoir déchiffrer les étiquettes alimentaires
 - 22 MARS** La famille des 7 perturbateurs endocriniens
 - 2 AVRIL** Prévention des piqûres de tiques et de la maladie de Lyme
 - 10 AVRIL** Alimentation du jeune enfant
 - 13 MAI / 17 JUIN** Chez moi, je dis stop aux polluants
 - 16 MAI** Savoir déchiffrer les étiquettes alimentaires
 - 4 JUIN** La famille des 7 perturbateurs endocriniens
 - 1^{ER} JUIL.** Prévention des piqûres de tiques et de la maladie de Lyme
 - 4 JUIL.** Pour mon bien-être, j'agis pour la planète
 - 17 SEPT.** Savoir déchiffrer les étiquettes alimentaires
 - 26 SEPT.** La famille des 7 perturbateurs endocriniens
 - 30 SEPT. / 12 NOV.** Cœur de femmes
 - 10 OCT.** Alimentation du jeune enfant
 - 21 NOV.** Savoir déchiffrer les étiquettes alimentaires
 - 6 DÉC.** La famille des 7 perturbateurs endocriniens

Retrouvez l'ensemble de nos services et actualités sur ara.mutualite.fr

