

Prévention FNMF IDF

Au 1er semestre nous vous proposons :

- Atelier **“Le sommeil, mon allié santé” en distanciel**

Pour tous les Franciliens

Mercredi 19 mars	11h à 12h30	les rythmes de sommeil, les conseils pour avoir un bon sommeil, l'évolution du sommeil au cours de la vie et les différents troubles associés (insomnies, ronflement, apnées du sommeil...) En pratique : initiation à des techniques de relaxation
-----------------------------	--------------------	---

Places non limitées : [Cliquez sur ce lien pour vous inscrire](#)

Pour tout renseignement, contacter Amandine CARTIER : acartier@mutualite-idf.fr

- Webinaire 1 **“Charlotte & papillotes, faites le ménage en cuisine !” en distanciel**

Pour tous les Franciliens

Mercredi 19 mars	13h à 14h30	Habitudes alimentaires ! Les clés d'une alimentation saine. Les nouveaux repères du PNNS. Comment intégrer ces recommandations dans notre alimentation au quotidien ?
-----------------------------	--------------------	---

Places non limitées : [Cliquez sur ce lien pour vous inscrire](#)

Pour tout renseignement contactez Corinne PEGUET : cpeguet@mutualite-idf.fr

- Webinaire **“Comprendre le stress et garder l'équilibre” en distanciel**

Pour tous les Franciliens

Jeudi 27 mars	11h à 12h30	Ce webinaire vous permettra d'appréhender le mécanisme physiologique du stress, ses manifestations physiques, psychologiques, émotionnelles et comportementales. De prendre du recul sur votre relation au stress et d'identifier divers leviers vous permettant d'agir directement sur votre niveau de stress
--------------------------	--------------------	--

Places non limitées : [Cliquez sur ce lien pour vous inscrire](#)

Pour tout renseignement, contacter Amandine CARTIER : acartier@mutualite-idf.fr

-
- Webinaire 2 **“Charlotte & papillotes, faites le ménage en cuisine !” en distanciel**

Pour tous les Franciliens

Mercredi 9 avril	13h à 14h30	Savoir déchiffrer les étiquettes alimentaires Informations nutritionnelles, labels, dates de conservation... Les clés pour faire des choix éclairés en termes d'achats des produits
-----------------------------	--------------------	---

Places non limitées : [Cliquez sur ce lien pour vous inscrire](#)

Pour tout renseignement contactez Corinne PEGUET : cpeguet@mutualite-idf.fr

- Santé et Environnement **“Un air plus sain dans mon logement” en distanciel**

Pour tous les Franciliens

Jeudi 10 avril	12h à 13h30	Cette action recense les différentes sources de pollution rencontrées dans les logements et propose des solutions pour les éviter, grâce à des gestes simples et des choix de consommation éclairés.
---------------------------	--------------------	--

Places non limitées : [Cliquez sur ce lien pour vous inscrire](#)

Pour tout renseignement : Eric LEFEBVRE : elefebvre@mutualite-idf.fr

- Atelier **“Le sommeil, mon allié santé” en distanciel**

Pour tous les Franciliens

Mercredi 30 avril	11h à 12h30	les rythmes de sommeil, les conseils pour avoir un bon sommeil, l'évolution du sommeil au cours de la vie et les différents troubles associés (insomnies, ronflement, apnées du sommeil...) En pratique : initiation à des techniques de relaxation
------------------------------	--------------------	---

Places non limitées : [Cliquez sur ce lien pour vous inscrire](#)

Pour tout renseignement, contacter Amandine CARTIER : acartier@mutualite-idf.fr

- Webinaire **“Comprendre le stress et garder l'équilibre” en distanciel**

Pour tous les Franciliens

Mercredi 7 mai	11h à 12h30	Ce webinaire vous permettra d'appréhender le mécanisme physiologique du stress, ses manifestations physiques, psychologiques, émotionnelles et comportementales. De prendre du recul sur votre relation au stress et d'identifier divers leviers vous permettant d'agir directement sur votre niveau de stress
---------------------------	--------------------	--

Places non limitées : [Cliquez sur ce lien pour vous inscrire](#)

Pour tout renseignement, contacter Amandine CARTIER : acartier@mutualite-idf.fr

- Webinaire 3 **“Charlotte & papillotes, faites le ménage en cuisine !” en distanciel**

Pour tous les Franciliens

Mercredi 14 mai	13h à 14h30	Consommons autrement ! Traitements des aliments, additifs, modes de cuisson, mode de conservation, mode de stockage... autant de sujets abordés lors de ce webinaire
----------------------------	--------------------	--

Places non limitées : [Cliquez sur ce lien pour vous inscrire](#)

Pour tout renseignement, contacter Corinne PEGUET : cpeguet@mutualite-idf.fr

- Atelier **“Le sommeil, mon allié santé” en distanciel**

Pour tous les Franciliens

Mardi 27 mai	11h à 12h30	les rythmes de sommeil, les conseils pour avoir un bon sommeil, l'évolution du sommeil au cours de la vie et les différents troubles associés (insomnies, ronflement, apnées du sommeil...) En pratique : initiation à des techniques de relaxation
-------------------------	--------------------	---

Cliquez sur ce lien pour vous inscrire : [Cliquez sur ce lien pour vous inscrire](#)

Pour tout renseignement, contacter Amandine CARTIER : acartier@mutualite-idf.fr

- Webinaire 4 **“Charlotte & papillotes, faites le ménage en cuisine !” en distanciel**

Pour tous les Franciliens

Mercredi 11 juin	11h à 12h30	A la découverte de nos sensations alimentaires avec un atelier cuisine en direct
-----------------------------	--------------------	--

Places non limitées : [Cliquez sur ce lien pour vous inscrire](#)

Pour tout renseignement : Corinne PEGUET : cpeguet@mutualite-idf.fr

- Webinaire **“Comprendre le stress et garder l'équilibre” en distanciel**

Pour tous les Franciliens

Jeudi 26 juin	11h à 12h30	Ce webinaire vous permettra d'appréhender le mécanisme physiologique du stress, ses manifestations physiques, psychologiques, émotionnelles et comportementales. De prendre du recul sur votre relation au stress et d'identifier divers leviers vous permettant d'agir directement sur votre niveau de stress
--------------------------	--------------------	--

Places non limitées : [Cliquez sur ce lien pour vous inscrire](#)

Pour tout renseignement, contacter Amandine CARTIER : acartier@mutualite-idf.fr