

## ACTIONS DE PRÉVENTION EN LIGNE

### Découvrez le programme du premier semestre 2025 !



**Mut'online**  
Les RDV de prévention santé en ligne



La Mutuelle Groupe La Dépêche du Midi et la Mutualité Française Occitanie vous proposent une série de webinaires gratuits et ouverts à tous. Retrouvez l'agenda de ces rendez-vous et les modalités d'inscription ci-dessous.



**Jeudi 20 mars  
(18h-19h)**

**Télétravailler sans s'abîmer**

*Intervenante : Cécile Neuville,  
psychologue.*

Réservez votre place !



**Mardi 29 avril  
(18h-19h)**

**Atelier mortel : mettez de la  
vie dans votre mort**

*Intervenant : un spécialiste de la  
Coopérative Funéraire Occitane.*

Réservez votre place !



**Mardi 20 mai  
(18h-19h)**

**Mieux vivre son post-partum**

*Intervenante : Cathy Améduri, sage-  
femme.*

Réservez votre place !



**Mardi 10 juin  
(18h-19h)**

**Prévenir les douleurs  
articulaires**

*Intervenante : Benoît Mirande,  
enseignant en activité physique  
adaptée.*

Réservez votre place !



**Mardi 24 juin  
(18h-19h)**

**Les clés d'une assiette éco-  
responsable**

*Intervenante : Mallorie Ferrec,  
diététicienne.*

Réservez votre place !



**Mardi 1 juillet  
(18h-19h)**

**Détox digitale : comment  
protéger sa santé ?**

*Intervenante : Emmanuelle Friscourt,  
association "Les Chevaliers du web".*

Réservez votre place !



**Jeudi 3 juillet  
(18h-19h)**

**Mieux comprendre sa prise de  
sang**

*Intervenante : Régine Bru-Sonnet,  
infirmière.*

Réservez votre place !

Vous recevez ce mail dans le cadre d'actions de prévention santé proposées par votre mutuelle, en partenariat avec la Mutualité Française Occitanie.

