



La Mutualité
Française
Occitanie
engagée
auprès des
Seniors





En Occitanie, les plus de 60 ans représentent 28 % de la population (soit 1,6 M de personnes). La région compte un peu plus de seniors que la moyenne française et leur nombre pourrait doubler d'ici 2040*.

Consciente de l'enjeu que représente le vieillissement, la Mutualité Française souhaite développer des actions de prévention et de promotion de la santé, en faveur d'un vieillissement actif et en bonne santé.

La Mutualité Française contribue à favoriser l'autonomie et le bien-être des personnes âgées vivant à leur domicile ou dans un établissement. Elle soutient également les aidants familiaux et professionnels qui interviennent auprès des aînés.

*Source Insee 2016

Ils nous font confiance

Les **Conseils départementaux et l'ARS** ont confié à la Mutualité Française Occitanie, le déploiement de nombreux programmes de prévention sur l'Occitanie par le biais des conférences des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus. Ces actions sont déployées sur différents territoires de la région tout au long de l'année sur plusieurs thèmes de santé.

La Mutualité Française Occitanie travaille également avec les **EHPAD*** où elle intervient auprès des résidents, par le biais d'ateliers de sensibilisation ou d'information. Les professionnels bénéficient de temps d'échanges dédiés à la prévention au travers de formations.

Enfin la Mutualité Française Occitanie apporte son expertise dans les **Contrats Locaux de Santé** et met en place des actions de prévention de proximité, dédiées aux habitants.

ZOOM SUR...

« Mon logement pour demain »

Des conseils pour un maintien à domicile durable

Le souhait de chacun est souvent de vivre dans son logement le plus longtemps possible. Cependant, l'avancée en âge s'accompagne parfois de difficultés pour effectuer les gestes du quotidien. Découvrez la brochure « Mon logement pour demain », qui présente des conseils pratiques pour aménager son logement ou celui de ses proches, ainsi que les aides techniques et technologiques pour faciliter la vie de tous les jours.

Retrouvez cette brochure sur occitanie.mutualite.fr



Notre expertise à votre service



LES CHAMPS D'INTERVENTION :

- La nutrition
- La santé bucco-dentaire
- L'activité physique
- La santé environnementale
- La sécurité routière
- La santé visuelle et auditive
- La santé cardio-vasculaire
- Le mal de dos
- Le dépistage des cancers
- La mémoire



LES PUBLICS :

Nos actions de prévention s'adressent au grand public, mais également aux professionnels intervenant auprès des seniors à domicile et au sein des EHPAD*.



LES FORMATS D'INTERVENTION :

Selon les thématiques de santé, les formats d'intervention sont adaptés aux besoins du public et aux attentes des participants :

- **Ateliers pratiques:** cuisine, fabrication de produits ménagers naturels, initiation aux gestes de premiers secours, etc.
- **Moments ludiques:** ciné-débat, concert-santé, théâtre santé.
- **Rencontres conviviales:** café-santé avec échanges et conseils de professionnels.
- **Conférences, ateliers d'information.**
- **Formations dédiées aux professionnels.**



LES INTERVENANTS :

Toutes les actions de prévention sont animées par des intervenants spécialisés et diplômés :

- **Diététicienne-nutritionniste** ou **chef cuisinier** pour la thématique alimentation.
- **Secouriste** pour les ateliers d'initiation aux gestes d'urgence pédiatrique.
- **Chirurgien-dentiste** pour les ateliers sur la santé bucco-dentaire.
- **Pharmacien** sur le bon usage du médicament.
- **Opticien** et **audioprothésiste** pour la santé visuelle et auditive.
- **Botaniste** pour la découverte des plantes et de leur utilisation.
- **Kinésithérapeute** ou **ostéopathe** pour les troubles musculo-squelettiques.



LES SUPPORTS D'ANIMATION :

Afin de favoriser l'impact des actions de prévention, des outils spécifiques et adaptés sont utilisés pour l'animation : **expositions, brochures thématiques, quiz, livrets d'information.**



LES OUTILS DE PRÉVENTION :

Afin de mettre en application les conseils santé, la Mutualité Française Occitanie offre aux participants des outils de prévention en fonction du thème abordé, tels qu'**une trousse bucco-dentaire avec brosse à dents et dentifrice**, pour une bouche saine, **des bouchons d'oreilles** pour prendre soin de son audition, etc.

Les seniors *en Occitanie*

Les structures mutualistes proposent une offre allant des établissements pour personnes âgées aux services à la personne avec soins infirmiers, en passant par l'hospitalisation à domicile. Ces structures proposent tous types d'accueil : de jour, temporaire ou permanent, et s'adaptent à tous niveaux de dépendance. La Mutualité Française innove au quotidien pour inventer de nouvelles formes de logements solidaires, développer des structures d'accueil pour les personnes atteintes de maladies neurodégénératives ou mettre en œuvre des solutions innovantes s'appuyant sur la robotique. Elle est aussi engagée pour répondre au défi du maintien à domicile. La Mutualité Française est le principal acteur privé de prévention dans la région, en déployant des actions gratuites et ouvertes à tous, accompagnant ainsi le maintien de l'autonomie des populations.

89

Établissements mutualistes pour personnes âgées et services à la personne

2800

Places d'accueil en EHPAD*

*Établissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes

200

Actions menées en 2018 auprès des plus de 60 ans. Le calendrier des actions est disponible sur le site occitanie.mutualite.fr/evenements/

Contact : Sabrina BERKANI

Responsable prévention et promotion de la santé

@ sabrina.berkani@mutoccitanie.fr

📞 05 34 44 33 18

occitanie.mutualite.fr

