




# Les actions de prévention pour vos adhérents

*Edition 2019*



# La Mutualité Française, *un acteur global en santé*



La Mutualité Française Occitanie développe une politique de prévention et promotion de la santé dans une logique d'accompagnement des adhérents des mutuelles et du grand public, afin de contribuer au maintien et à l'amélioration de la santé de tous.

Ce document présente les actions qui sont proposées par la Mutualité Française Occitanie en 2019, à destination des adhérents mutualistes.

Grâce à notre expertise dans différents domaines, nous vous proposons quatre types de services dédiés à l'ensemble de vos adhérents, au monde de l'entreprise et au grand public, ainsi que la mise à disposition d'une outil-thèque.

# Sommaire

## 1. MODALITÉS D'ACCOMPAGNEMENT

4

## 2. ADHÉRENTS & ENTREPRISES

6-14

- Un accompagnement dans la mise en place des actions de prévention à destination de vos adhérents, par le biais notamment de la recherche d'intervenants experts.
- L'organisation d'ateliers spécifiquement adaptés au milieu du travail au sein des entreprises.

## 3. GRAND PUBLIC

15-24

- La possibilité d'inviter vos adhérents aux actions grand public organisées par la Mutualité Française Occitanie, sans surcoût, en vue d'élargir votre offre de prévention.


## 4. OUTIL-THÈQUE

25-26

- La mise à disposition d'outils (expositions, documentation, ...) pour les agences ou lors de vos événements.

## 5. VOS INTERLOCUTEURS

27



# Un accompagnement à chaque étape *de votre projet*

Vous souhaitez proposer  
des actions de prévention  
clé en main pour vos  
adhérents et au sein de vos  
entreprises ?  
Notre expertise mutualiste  
vous accompagne à chaque  
étape de votre projet.

Les actions  
proposées abordent  
de nombreux  
thèmes de santé.  
Elles sont élaborées  
avec vous et selon  
vos besoins.





## Des rencontres santé à destination de vos adhérents

### Rôle de la mutuelle

- Choix du thème, de la date et du lieu, en lien avec le responsable prévention.
- Réservation de la salle et des équipements (vidéoprojecteur, ordinateur, écran, micro, etc.).
- Organisation de la présence des salariés s'il s'agit d'une action entreprise, en lien avec la direction ou le représentant de l'entreprise.
- Création et diffusion des supports de communication.
- Prise éventuelle d'inscriptions.
- Réalisation d'un questionnaire d'évaluation.
- Pot de l'amitié pour un moment convivial.



### Rôle de la Mutualité Française Occitanie

- Conception du projet et construction de l'action.
- Recherche et prise en charge financière d'un expert mis à disposition pour l'animation de l'action.
- Travail avec l'expert sur le contenu.
- Fourniture du matériel nécessaire à l'atelier.
- Prêt d'outils : expositions, outils d'animation et matériel.
- Mise à disposition de brochures.



## Des rencontres santé à destination du grand public

Pour compléter votre offre prévention, vous pouvez inviter vos adhérents aux actions grand public organisées par la Mutualité Française Occitanie.

Toutes les actions déployées sont gratuites pour les participants.

Si la mutuelle le souhaite, la Mutualité Française Occitanie peut prendre en charge l'envoi de courriers personnalisés, auprès des adhérents.

Sur simple demande, des outils de communication (flyer, affiche) en version papier ou électronique vous sont fournis pour informer les personnes en agence ou par mail.

# Des rencontres santé à destination *de vos adhérents*



## HALTE AU STRESS ! FAISONS UNE PAUSE

Parents à bout de nerfs, aidants épuisés, actifs stressés, il est parfois nécessaire d'apprendre à prendre soin de soi et faire une pause pour éviter de craquer. Cet atelier d'initiation à des techniques de relaxation (yoga, taï-chi, sophrologie) crée une bulle de bien-être pour les participants et donne des clés pour apprendre à se détendre au quotidien.

### Bien-être



Adultes



Atelier de 12 personnes



1h30 ou 2h en entreprise



## DÉCONNECTEZ !

Si l'usage des écrans a révolutionné notre façon de vivre, facilitant les relations à distance, la gestion de notre charge de travail ou bien encore l'accès aux loisirs, il est certain que la maîtrise des nouvelles technologies devient primordiale. Apprendre à déconnecter, encadrer l'utilisation des écrans pour les enfants, apprendre à contrôler ses données personnelles et son image sur la toile, autant de thèmes abordés dans cet atelier.

### Nouvelles technologies



Adultes



Atelier de 30 personnes



1h30 ou 2h en entreprise



## FAIT MAISON !

Certains produits ménagers sont d'une efficacité redoutable sur les surfaces auxquelles ils s'attaquent, mais peuvent être particulièrement agressifs pour la santé. Avec quelques substances de base, cet atelier, animé par un éducateur en environnement, permet aux participants de réaliser des produits ménagers et écologiques. Des recettes réalisées ensemble et des astuces pour assurer la propreté de son domicile, tout en connaissant les produits utilisés.

### Environnement



Adultes



Atelier de 10 à 12 personnes



1h30 ou 2h en entreprise



## PAUSE GOURMANDE

Aux adeptes du « manger sur le pouce », cet atelier propose quelques recettes à connaître sur le bout des doigts ! Animé par un diététicien pendant le temps du repas, il permet de réaliser un menu ou un en-cas qui sera partagé entre les participants. C'est l'occasion d'apprendre des recettes adaptées pour bien manger en très peu de temps et faire le point sur ses comportements alimentaires. De quoi alimenter les conversations entre collègues !

### Alimentation



Adultes



Atelier de 10 à 12 personnes.  
Inscription obligatoire



1h30 ou 2h  
en entreprise



## CONSOMM'ACTEUR

Les stratégies des publicitaires pour favoriser l'acte d'achat sont très élaborées. Au sein des supermarchés, l'aménagement et l'emplacement des produits sont étudiés pour orienter l'acheteur. En matière d'alimentation, des arguments « santé » sont souvent avancés pour le séduire. Il est parfois difficile d'avoir toutes les clés pour faire des choix éclairés de consommation. Cet atelier a pour but d'amener les participants à avoir un regard critique sur la façon de consommer.

### Consommation



Adultes



Atelier de 20 personnes



1h30 ou 2h  
en entreprise



## LIGHT IS LIGHT

Produits « lights », « allégés », « à faible teneur calorique », « 0% matière grasse » : les produits lights font de plus en plus d'adeptes. Mais sont-ils réellement si légers ? Comment comprendre les allégations des emballages, et comment les décrypter ? Avec un diététicien, les participants s'attachent à analyser les produits qu'ils consomment à partir des étiquettes de leurs produits préférés pour une approche plus personnalisée.

### Alimentation



Adultes



Atelier de 15 personnes.  
Inscription obligatoire



1h30 ou 2h  
en entreprise





## SENS DESSUS DESSOUS

Après avoir découvert les 4 saveurs (salé, sucré, amer et acide), les participants seront amenés à prendre conscience de l'influence des couleurs et des odeurs dans leurs choix alimentaires. Conçu pour ouvrir les sens, cet atelier interactif, basé sur des dégustations et des jeux, favorise la découverte, éveille les goûts et interroge sur sa consommation, avec les conseils d'un diététicien.

### Eveil des sens



Adultes



Atelier de 10 à 12 personnes.  
Inscription obligatoire



1h30 ou 2h en entreprise



## EN QUÊTE D'ÉNERGIE

Le thé ou le café ont des propriétés bien connues. Ces dernières années, de nouvelles boissons énergisantes ont envahi le marché et sont de plus en plus consommées. Elles promettent un coup de fouet et une meilleure récupération au marathonien, ou un « coup de boost » au cadre dynamique, mais qu'en est-il de leur effet sur la santé ? Cet atelier décrypte les mécanismes d'action de ces produits et propose des alternatives plus saines, avec notamment la fabrication de smoothies.

### Alimentation



Adultes



Atelier de 10 à 12 personnes.  
Inscription obligatoire



1h30 ou 2h en entreprise



## JACQUES CÉLÈRE : MANGEZ, BOUGEZ, C'EST FACILE !

L'activité physique et l'alimentation sont des facteurs déterminants de santé. Cette action propose tout d'abord de tester ses capacités physiques (souplesse, endurance, force, équilibre) sous la supervision d'un animateur sportif, puis d'évaluer son niveau de sédentarité grâce à un quiz. Enfin, les participants pourront bénéficier de l'accompagnement d'un diététicien pour agir sur leurs comportements alimentaires. L'occasion de partir sur de bonnes bases pour prendre soin de sa santé.

### Activité physique et alimentation



Adultes



Atelier de 30 personnes.  
Inscription obligatoire



1h ou 1h30 en entreprise





## MIEUX PRÉSERVER SON DOS AU QUOTIDIEN

Le mal de dos est une des premières causes d'invalidité au travail. Comment en prendre soin ? Cela passe par des gestes quotidiens. De l'aménagement des conditions de travail aux exercices de gainage, en passant par des facteurs psychiques parfois responsables de douleurs dorsales, un spécialiste accompagne les participants pour que chacun puisse prendre soin de son dos.

### Postures



Adultes



Atelier de 30 personnes



1h30 ou 2h en entreprise



## PROMIS, DEMAIN J'ARRÊTE !

Lorsqu'une personne développe une dépendance très forte à un produit, entraînant une conduite compulsive, comment peut-elle s'en débarrasser ? Il n'est pas simple de décrypter le mécanisme produisant cette dépendance. C'est pourtant souvent une des clés permettant d'amorcer un changement. Avec l'appui de spécialistes, les participants découvriront les bonnes pratiques favorisant le détachement des addictions et comment lutter contre leurs effets délétères.

### Addictions



Adultes



Atelier de 20 personnes



1h30 ou 2h en entreprise



## LES GESTES QUI SAUVENT

Chacun, quel que soit son âge, peut un jour avoir à faire face à une situation d'urgence : protéger, alerter, secourir ! Trois mots qui initient cet atelier dédié à l'apprentissage des premiers secours. Autour d'un formateur qualifié, en petit groupe, chacun pourra, à travers des exercices pratiques, acquérir des méthodes et techniques qui permettent de sauver des vies. Cet atelier est également proposé dans une version spécifique permettant d'apprendre à intervenir sur les nourrissons et enfants.

### Initiation aux gestes d'urgence



Adultes



Atelier de 10 personnes.  
Inscription obligatoire



2h ou 3h en entreprise



## EN VOITURE, LES PETITS !

Le transport d'un enfant en voiture nécessite, selon l'âge, des précautions particulières. La réglementation ou le matériel ont connu des évolutions dont nous ne sommes pas toujours informés. Un spécialiste rappelle les risques liés à certains comportements au volant et les bonnes pratiques pour protéger son enfant. Les différents moyens de protection existants, le choix du siège auto et la façon de les utiliser de manière optimale sont également présentés.



## BIEN-ÊTRE AU NATUREL

Près de 60% des médicaments présents sur le marché sont issus ou dérivés de substances naturelles, généralement d'origine végétale. C'est dire combien le recours aux plantes pour se soigner est répandu. Concevoir soi-même des sirops, baumes, masseras, tisanes, demande de bien connaître les propriétés des plantes que l'on utilise. Au cours d'un atelier, l'intervenant présente quelques plantes pouvant être utilisées et montre de manière très pratique, comment fabriquer des produits qui en sont issus.



## ALIMENTAIRE MON CHER WATSON

Si s'alimenter est un besoin élémentaire, c'est aussi l'un des principaux déterminants de notre santé. L'évolution de nos modes de vie et nos environnements influencent nos comportements alimentaires. Comment bien s'alimenter ? Comment manger équilibré en associant les différents groupes d'aliments ? Le tout en réduisant le temps de préparation des repas ? Un diététicien propose des astuces pour équilibrer facilement ses repas et préserver sa santé.

### Sécurité routière



Adultes



Atelier de 20 personnes



2h

### Plantes



Adultes



Atelier de 10 à 12 personnes.  
Inscription obligatoire



2h

### Alimentation



Adultes



Atelier de 20 personnes



2h



## BOUGEZ PLUS, SENTEZ-VOUS BIEN !

Les bénéfices de l'activité physique pour la santé sont largement reconnus. Associée à une alimentation équilibrée, elle constitue un pilier de notre bien-être. L'animateur lève le voile sur les recommandations en terme d'activité physique et conseille les participants souhaitant débiter une activité en toute sécurité. Choix d'un sport, maintien de la motivation, autant de thèmes abordés lors de l'intervention, pour encourager chacun à renforcer sa condition physique.

### Activité physique



Adultes



Atelier de 20 personnes



2h



## MA PHARMACIE FAMILIALE

Combien de médicaments périmés, en lien avec une ordonnance qui n'a plus cours, trainent dans les armoires ? Quels sont les risques liés à leur mésusage ? Comment lire et comprendre les notices ? Quelles sont les informations essentielles à connaître ? Où stocker ces médicaments ? Autour d'une armoire à pharmacie familiale, un pharmacien présente les médicaments indispensables à la maison, en voyage ou avec des enfants.

### Médicaments



Adultes



Atelier de 20 personnes



2h



## CANCER, MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

L'augmentation de l'espérance de vie, l'environnement, les modes de vie ainsi que des facteurs génétiques, favorisent l'apparition de cancers. Grâce aux dépistages et aux avancées scientifiques, ceux-ci sont de mieux en mieux traités. Des comportements préventifs ont été identifiés pour agir sur leur développement. En présence d'un spécialiste, les participants pourront appréhender les bonnes pratiques à adopter pour réduire les facteurs de risque.

### Cancers



Adultes



Atelier de 20 personnes



2h



## LONGUE VIE À LA VUE !

Y voir plus clair ! C'est l'objet de cet atelier au cours duquel un opticien explique le fonctionnement de l'œil et des différents troubles visuels. Il présente les solutions permettant de préserver sa vue et bien choisir ses équipements. Tous les troubles visuels ne sont pas identifiables par soi-même, et détectées trop tard, certaines pathologies peuvent entraîner une perte visuelle définitive. Différents tests de vue, à visée non médicale, pourront être proposés par un opticien qui orientera les participants, au besoin, vers un ophtalmologiste.

### Troubles visuels



Adultes



Atelier de 20 personnes.  
Dépistage sur inscription



2h



## DIABÈTE, FAITES LE TEST

Prise en charge correctement, une personne atteinte du diabète peut vivre sereinement avec sa maladie. Il importe donc de dépister et d'éviter l'exposition aux facteurs de risque par des comportements adaptés. L'atelier permet de mieux comprendre les différentes formes de diabète. Seront également proposés un test de glycémie et l'orientation vers un professionnel de santé si nécessaire.

### Maladie chronique



Adultes



Atelier de 10 à 12 personnes  
Dépistage sur inscription



2h



## PRÉVENIR LE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

La mécanique du cœur sera présentée, ainsi que les solutions pour que ses rouages fonctionnent le plus longtemps possible. Condition physique, tension, tabagisme, les différents facteurs de risque sont présentés. Le professionnel de santé apporte des conseils pour les prévenir et oriente si nécessaire vers le médecin traitant.

### Maladie chronique



Adultes



Atelier de 10 à 12 personnes



2h





## J'AI LA MÉMOIRE QUI FLANCHE !

Mémoire d'éléphant ou de poisson rouge, mémoire visuelle ou auditive, nous sommes tous différents ! Cet atelier explore le fonctionnement de la mémoire, et permet de dédramatiser les petits oublis. L'animateur aborde les techniques de mémorisation et donne des pistes et des exercices à faire au quotidien pour préserver sa mémoire.

### Mémoire



Adultes



Atelier ou conférence



2h



## ALZHEIMER, QUI ES-TU ?

« Alzheimer » : derrière ce mot, il y a une personne qui perd la mémoire et des proches qui en subissent directement les conséquences. Comment se manifeste la maladie ? Quelles sont les prises en charge existantes ? Quelles solutions d'accompagnement pour les proches ? Un psychologue spécialisé sur ces questions expose les solutions de proximité permettant de faire face à cette maladie.

### Alzheimer



Adultes  
dont aidants  
familiaux



Atelier ou  
conférence



2h



## ATTENTION, FRAGILE !

La fragilité est la période qui précède la dépendance des personnes âgées et dans laquelle il est encore temps d'intervenir pour maintenir l'autonomie. Le repérage et la prise en charge précoces sont primordiaux pour prévenir les risques (chutes, dénutrition, etc.) et permettre aux personnes concernées de vieillir dans les meilleures conditions. Cette action, animée par un gériatre, met en lumière le concept de fragilité et les signaux d'alerte.

### Vulnérabilité



Plus de 60 ans



Atelier ou  
conférence



2h



## PARLEZ-MOI D'AMOUR

Avec l'avancée en âge, le regard sur sa vie évolue, ses besoins et ses envies changent. C'est aussi l'occasion de réinventer sa relation à l'autre, que ce soit avec son amour de jeunesse, ou avec son nouveau compagnon de route suite à un veuvage ou une séparation. Amour, tendresse, amitié amoureuse, sensualité... autant de facettes que peut prendre une relation. Au cours d'un échange libre, un sexologue répond sans tabou aux questions des participants pour les aider à vivre une vie affective et sexuelle plus épanouie.

### Vie affective et sexuelle



Plus de 60 ans



Atelier ou conférence



2h



## CROQUEZ LA VIE À PLEINES DENTS

La bouche sert à communiquer, respirer, manger... et même embrasser ! Elle est essentielle à notre bien-être physique, social et psychologique. Mettre en œuvre les bons gestes à adopter pour conserver une bonne hygiène bucco-dentaire est donc primordial. Cet échange, animé par un expert est recommandé pour croquer la vie à pleines dents !

### Bucco-dentaire



Plus de 60 ans



Atelier ou conférence



2h



## MAITRISEZ LES ÉCRANS !

Surfer sur Internet, aller sur Facebook, Twitter... les seniors d'aujourd'hui se mettent à la page ! Pour joindre ses petits-enfants, faire sa déclaration d'impôts ou suivre ses comptes bancaires, l'usage d'Internet devient indispensable. Un expert apprend aux seniors les règles de vigilance pour surfer en toute sécurité et profiter en toute quiétude de la toile !

### Nouvelles technologies



Plus de 60 ans



Atelier de 20 personnes.  
Inscription obligatoire



2h

## Des rencontres santé à destination *du grand public*



### SKI, SEA, CREAM AND SUN !

Ariège, Aude, Aveyron, Hautes-Pyrénées, Pyrénées-Orientales

**Le 20 février à Porté-Puymorens, le 28 février à Ascou, le 1<sup>er</sup> mars à Val-Louron, le 5 mars à Laguiole, en mai à Sainte-Marie-la-Mer, en juillet à Narbonne-Plage**

Que ce soit au pied des pistes ou sur la plage, le soleil peut être agressif. Afin de permettre aux vacanciers de profiter au mieux de leurs loisirs, des professionnels, dont un opticien mutualiste, dispensent des conseils de prévention sur les risques solaires. Les gestes à adopter pour bien protéger sa peau et préserver la santé de ses yeux sont également abordés.

#### Prévention solaire



Familles



Stand de prévention



1/2 journée



### À TABLE ZOÉ

Tarn

**En juin à Castres**

Une petite fille qui ne veut pas manger de légumes, un champignon magique, un torchon-surprise et... des carottes malicieuses ! À travers le spectacle de magie « À table Zoé ! » les plus jeunes pourront mieux comprendre l'importance d'une alimentation équilibrée et adaptée. En présence d'un diététicien, les parents pourront échanger et trouver des solutions pour réussir la diversification et l'éveil au goût.

#### Alimentation des petits



Familles avec jeunes enfants



Spectacle et stands



1h



### MAMAN LES P'TITS BOBOS

Haute-Garonne

**Le 25 mai à Colomiers**

La maison est un espace de découverte pour les tout-petits, mais ces explorateurs en herbe ne connaissent pas encore tous les dangers du vaste monde qui les entoure. Pompiers, pharmacien, animateur de secourisme, intervenant en sécurité routière... tous ces professionnels se mobilisent sur le forum « Maman les p'tits bobos » pour alerter les familles sur les situations à risques et les moyens de les prévenir. En parallèle, les enfants pourront assister à une représentation théâtrale afin qu'eux aussi deviennent acteurs de leur sécurité !

#### Accidents domestiques



Familles avec enfants et professionnels de la petite enfance



Forum/ Spectacle et stands



1 journée



## LA FÊTE DU SOMMEIL

Pyrénées-Orientales

### Le 16 mars à Prades

Les informations et conseils sur «le mieux dormir» sont proposés par de nombreux professionnels pour tous les âges de la vie. Pour les plus petits : comment coucher bébé ? Comment faire face aux terreurs nocturnes ? Pour les plus grands : comment remplacer la prise de somnifères par des remèdes plus naturels ? Comment se relaxer ? Chacun trouve des réponses pour un meilleur sommeil quotidien.

#### Bien-être



Familles



Forum



1 Journée



## LES ÉTAPES DU BIEN GRANDIR

Gard, Hérault, Lot, Pyrénées-Orientales

### Le 19 avril à Bompas, en mai dans le Gard, le 12 octobre à Cahors, au 2ème semestre à Montpellier

Comment garantir la meilleure santé possible à nos enfants ? Comment les aider à bien grandir et les accompagner à la découverte du monde en devenant autonome ? Autant de questions qu'un professionnel s'attache à aborder lors de cette conférence qui se poursuit par un échange avec les participants. Cette action est proposée en partenariat avec les services «Protection Médicale Infantile» des départements, sur les questions de santé du tout-petit.

#### Santé du jeune enfant et de l'adolescent



Parents et professionnels de la petite enfance



Conférence / débat



2h



## LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Hérault

### Les 25 et 29 mars à Béziers

Le sujet des perturbateurs endocriniens est dans l'air du temps. Et pour cause : ils concernent tout le monde ! Quelle poêle utiliser ? Sont-ils présents dans les vêtements ? Et pour mon enfant ? Vaut-il mieux boire de l'eau en bouteille ou celle du robinet ? Une professionnelle donne des informations et des conseils afin de limiter son exposition aux perturbateurs endocriniens.

#### Santé et environnement



Adultes



Atelier



2h





## EN AVRIL, MANGER, BOUGER C'EST FACILE !

Les 13 départements d'Occitanie

**Le 1er avril à Mende, le 1er et 2 avril à Mirepoix, le 2 et 23 avril en Aveyron, le 2 avril à Sauve, le 3, 4 et 10 avril à Toulouse, le 3 et 17 avril à Montauban, le 4 avril à Payrac et Tarbes, le 8, 10 et 11 avril à Montpellier, le 9 avril à Frontignan, le 9 et 10 avril à Castres, le 11 avril à Beaucaire, Lamagdelaine et Perpignan, le 16 et 17 avril à Axat et le 17 avril à Auch et Saint-Paul-de-Fenouillet**

Le mois d'avril, au sortir de la période hivernale, est un moment favorable pour chausser les baskets et se mettre en mouvement. C'est aussi l'occasion d'éliminer les toxines de l'hiver !

Cet atelier propose de réaliser un bilan de ses capacités physiques et d'échanger avec un diététicien. De quoi ouvrir la voie à un mode de vie actif et sain !

**Nutrition,  
alimentation et  
activité physique**



Adultes



Stands



1 journée



## MOIS SANS TABAC

Haute-Garonne, Hérault

**En novembre à Toulouse et Montpellier**

Après 30 jours d'abstinence, les tabacologues expliquent qu'un fumeur a cinq fois plus de chances d'arrêter définitivement. Associés au « Mois sans tabac », des professionnels sont mobilisés : diététicien(ne), sophrologue, etc. pour encourager la démarche de sevrage des fumeurs en mettant en avant des pratiques bénéfiques pour leur santé.

Objectif : faire face à la sensation de manque et écraser la cigarette une bonne fois pour toutes !

**Addiction**



Adultes



Stands



1 journée



## ART-THÉRAPIE

Gers

**De janvier à juin et de septembre à décembre, tous les 15 jours à Auch**

Les activités artistiques constituent un formidable moyen d'ouverture au monde. Elles peuvent permettre à une personne souffrante de s'exprimer lorsque la maladie l'enferme sur elle-même et l'isole de son environnement. Ces cycles d'ateliers proposent un accompagnement psychologique passant par des activités artistiques (arts plastiques, danse) aux personnes souffrant de pathologies telles que le cancer, la maladie de Parkinson, etc.

**Maladie chronique**



Personnes  
atteintes de  
cancer



Atelier de 10  
personnes



2h



## RANDO RAQUETTE EN FAVEUR DU DÉPISTAGE DU CANCER

Pyrénées-Orientales

### Le 15 mars aux Angles

Activité douce, ressourçante et accessible à tous, la randonnée en raquette permet de contempler les panoramas enneigés et d'appréhender la montagne en douceur. Réalisée dans le cadre de « Mars bleu », cette action a pour objectif de mobiliser les participants autour du dépistage du cancer colorectal.

#### Cancer



Adultes



Randonnée



3h



## PARTAGEONS NOS QUESTIONS SUR LE CANCER

Aveyron

### Le 28 mars à Marcillac-Vallon, en juin à Villefranche-de-Rouergue, en septembre à Espalion, en octobre à Millau

Prendre un café, un thé, est un moyen de créer du lien, partager, se rencontrer.

Les cafés-santé sont des rendez-vous conviviaux pour échanger sur le dépistage des cancers avec des professionnels spécialisés, en vue de lever les freins à la participation aux dépistages organisés.

#### Cancer



Adultes



Café-santé



2h



## CINÉ-SANTÉ : ÊTRE PARENTS AUJOURD'HUI

Pyrénées-Orientales

### Le 27 mars et début avril à Perpignan, le 29 mars à Saint-Paul-de-Fenouillet

Les parents sont soumis à une multitude de choix pour leur enfant. Comment prendre les bonnes décisions ? Comment l'accompagner, de l'enfance à l'adolescence, pour le rendre autonome et capable de faire ses propres choix ? À travers un film traitant d'une thématique liée à la parentalité, les parents pourront échanger avec des spécialistes et poser les questions qui les préoccupent.

#### Parentalité



Parents, enfants et professionnels de la petite enfance



Ciné-débat



2h



## CINÉ-SANTÉ : CANCER, PRÉVENIR ET DÉPISTER

Aude, Lozère

**Le 6 mars et le 16 octobre à Sigean, en mars à Marvejols et Langogne, le 12 mars et 8 octobre à Castelnaudary, le 7 juin à Perpignan**

Des recherches de plus en plus nombreuses mettent l'accent sur l'aspect multidimensionnel de cette maladie. Comment s'inscrire au quotidien dans une dynamique, un mode de vie qui permet de diminuer les facteurs de risque? Quels dépistages peuvent être proposés? Où en sont les nouveaux traitements? C'est tout l'objet de ces cinés-santé qui, sur la base d'un film, permettent un échange avec des spécialistes.

### Cancer



Adultes



Ciné-débat



2h



## CINÉ-SANTÉ : MON LOGEMENT POUR DEMAIN

Aude

**En octobre à Carcassonne, Castelnaudary, Lézignan, Limoux et Narbonne**

Les nouvelles technologies révolutionnent la façon de communiquer, de se relier au monde, de se soigner et d'équiper sa maison. Elles peuvent contribuer à préserver l'autonomie et à améliorer la qualité de vie. A travers la projection d'un film, des professionnels de l'adaptation de l'habitat animent le débat et apportent des solutions pour pouvoir rester autonome le plus longtemps possible. Il est aussi question de prévention des accidents domestiques avec des sensibilisations aux gestes d'urgence.

*Cette action est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.*

### Habitat



Plus de 60 ans



Ciné-débat suivi de sensibilisation aux gestes d'urgence



3h



## CINÉ-SANTÉ : BIEN VIVRE APRÈS 60 ANS

Ariège, Gard, Gers, Hautes-Pyrénées, Lozère, Pyrénées-Orientales, Tarn, Tarn-et-Garonne

**Le 7 février à Céret, le 14 mars dans les Hautes-Pyrénées, le 21 mars à Albi, le 26 mars à Caussade et Nîmes, le 28 mars à Pamiers, le 2 avril à Saint-Laurent-de-la-Salanque, en novembre à Mende et Auch**

En avançant dans l'âge, le corps évolue et devient plus sensible aux effets délétères liés aux modes de vie. Adopter des comportements favorables à une bonne hygiène de vie devient alors une priorité. Un débat en lien avec la projection d'un film aborde la question du vieillissement aux participants qui pourront échanger avec des intervenants qualifiés pour permettre de mobiliser leurs ressources pour « bien vieillir ».

### Bien-vieillir



Plus de 60 ans



Ciné-débat



2h



## CINÉ-SANTÉ : COMMENT CULTIVER SON CAPITAL SANTÉ ?

Aveyron

**Le 19 mars à Capdenac-Gare et le 4 juin à Saint-Affrique**

À travers un film traitant d'une thématique environnementale, les participants pourront échanger avec des spécialistes et réfléchir à des parcours de vie permettant de préserver l'environnement en se préservant soi-même. Des ateliers pourront être proposés à l'issue de l'action.

### Environnement



Adultes



Ciné-débat / Atelier



2h



## ACCROCHEZ VOTRE CEINTURE

Lot (Ciné-santé), Hérault et Tarn (Atelier)

**Ateliers : le 24 janvier à Labruguière, le 31 janvier à Saint-Gauzens, à partir d'avril à Frontignan, Saint-Gély-du-Fesc, Gignac et Cazouls-lès-Béziers**  
**Ciné-santé : le 9 avril à Figeac**

Voici venu le temps de la révision ! Il ne s'agit pas ici d'apprendre à changer l'huile, mais d'entretenir les rouages d'une conduite favorable à la sécurité au volant. Avec des spécialistes du code de la route, les participants pourront, autour d'un film ou lors d'atelier, considérer les situations à risques et les mesures permettant de garantir la sécurité et celle de leurs proches.

*Cette action est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.*

### Prévention routière



Plus de 60 ans



Ciné-débat ou Atelier



2h30 ou 1 journée



## BIEN-ÊTRE AU NATUREL

Aude, Aveyron, Gard, Gers, Haute-Garonne, Hautes-Pyrénées, Lozère, Pyrénées-Orientales, Tarn

**Le 15 et 25 janvier à Mende, le 24 et 31 janvier à Marvejols, le 8 mars au Vigan, le 16 mars à Prades, les 25 mars, 1<sup>er</sup> et 8 avril à Capdenac-Gare, le 9 avril à Tarbes, le 10 avril à Auch, le 11 avril à Toulouse, le 18 mai à Calce, en mai à Lautrec, en mai-juin dans l'Aude et les 11, 18 et 25 juin à Saint-Affrique**

Près de 60% des médicaments présents sur le marché sont issus ou dérivés de substances naturelles, généralement d'origine végétale. C'est dire combien le recours aux plantes pour se soigner est répandu. Concevoir soi-même des sirops, baumes, masseras, tisanes, demande de bien connaître les propriétés des plantes que l'on utilise. Au cours d'un atelier, un expert présente quelques plantes pouvant être utilisées et montre, de manière très pratique, comment fabriquer des produits qui en sont issus.

### Plantes



Adultes



Atelier de 10 à 12 personnes



2h





## BALADE SANTÉ ENVIRONNEMENT

Gard, Gers, Hautes-Pyrénées, Hérault, Lozère, Pyrénées-Orientales

**Le 18 mai à Calce, le 5 juin à Mialet, le 22 juin aux Bondons et en juin dans les Hautes-Pyrénées, le Gers et l'Hérault**

Une grande bouffée d'air pur et c'est parti pour 2 heures de randonnée accompagnée par un botaniste qui présente les plantes et la manière dont certaines d'entre elles peuvent être consommées ou utilisées. L'occasion de s'initier à la marche et de découvrir le patrimoine naturel local.

### Environnement et bien-être



Adultes



Randonnée



2h



## MARCHE AQUATIQUE

Gard, Hérault

**En septembre dans le Gard et l'Hérault**

Les récits homériques faisaient déjà état de l'utilisation de l'eau pour l'amélioration du bien-être, puis ce fut le développement du thermalisme et plus récemment du « Longe-côte ». Cette forme de marche, pratiquée dans l'eau, présente de nombreux avantages : elle permet d'accroître la mobilité articulaire, de renforcer la musculature, d'améliorer la circulation, développer son équilibre tout en faisant le plein de minéraux. C'est aussi l'occasion de découvrir l'environnement côtier avec des spécialistes.

### Environnement et bien-être



Plus de 60 ans



Marche



2h



## RANDO SANTÉ MUTUALITÉ

8 départements de l'Occitanie

**5 octobre dans l'Aude, 6 octobre dans l'Ariège (La-Bastide-de-Sérou), l'Aveyron (Pont-de-Salars), le Gard, la Haute-Garonne (Castelnau-d'Estrétefonds), les Pyrénées-Orientales, le Tarn et le Tarn-et-Garonne**

Après un accueil convivial autour d'un petit-déjeuner, les participants à la rando santé Mutualité pourront prendre le chemin d'une activité physique régulière favorable à la santé. Au cours d'une balade riche en échanges, chacun pourra partir à la découverte de nombreux sites naturels d'exception de la région. A l'issue de cette marche, les participants pourront échanger avec des experts et bénéficier de conseils au sein d'un village santé.

### Activité physique



Tout public



Randonnée / Village santé



3h



## DES CONTES ET DES CONTRÉES

Lot

**Le 23 mai à Autoire, le 6 juin aux Arques, le 26 septembre à Lavercantière et le 11 juillet à Calès**

Le temps d'une randonnée, un conteur et un animateur environnement invitent les participants à redécouvrir le patrimoine local de façon ludique. Ils sensibilisent les participants à l'importance de sa préservation. Cette balade permet aussi de valoriser la pratique d'une activité physique douce, la marche, dans un cadre bienveillant et de redécouvrir les bienfaits de l'activité physique sur la santé.

*Cette action est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.*

### Lien social



Adultes



Randonnée



2h



## BIEN-ÊTRE ET VITALITÉ POUR PRÉSERVER SA SANTÉ

Hérault, Lozère

**Dès avril à Juvignac, Castries, Sérignan, Clermont-l'Hérault, Bédarieux, Ganges et au 2<sup>ème</sup> semestre à Langogne, Mende, Aumont-Aubrac, Ispagnac et Banassac**

Prendre du temps pour soi, maintenir du lien social, ces ateliers sont destinés aux seniors qui souhaitent garder forme et vitalité. Au travers d'initiations à la pratique d'activités physiques douces (yoga, tai-chi), il s'agit de se recentrer sur son corps, renforcer son agilité, son équilibre, et son amplitude articulaire. Les ateliers « découvertes et utilisations de plantes » permettent de redécouvrir les savoirs des anciens et de se plonger dans leurs pratiques.

*Cette action est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.*

### Plantes et activité physique



Plus de 60 ans



Cycle d'ateliers en petit groupe



2h30



## SÉNIORS : ACTIFS POUR VOTRE BIEN-ÊTRE !

Aude

**À partir d'avril à Moussoulens et Narbonne**

Lors de ces ateliers, des exercices sont réalisés à l'aide de coussins ergonomiques sollicitant des muscles profonds sans contraintes mécaniques. Chacun des participants peut ainsi se mettre en mouvement et développer, dans un cadre contrôlé, des comportements actifs. Ce cycle comporte également des interventions portant sur les bienfaits d'une alimentation équilibrée.

*Cette action est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.*

### Activité physique



Plus de 60 ans



Cycle d'ateliers en petit groupe



2h



## RESTEZ À L'ÉCOUTE DE VOS OREILLES !

Aude, Hautes-Pyrénées, Hérault

**À partir d'avril à Bram, Gruissan et Esperaza, Argelès-Gazost et Trie-sur-Baïse, Montpellier et Gignac**

A travers la reprise de grands succès musicaux des années 30 à nos jours, un groupe musical anime ce « concert-santé », rappelant ainsi qu'une bonne audition participe à vivre ensemble. Un audioprothésiste présente le fonctionnement du son et les pathologies de l'oreille, le parcours du malentendant et la dimension psychologique liée aux problèmes auditifs. Pour ceux qui le souhaitent, il est possible de prendre rendez-vous pour un test auditif gratuit.

*Cette action est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.*

### Audition



Plus de 60 ans



Concert-santé



2h



## MÉMOIRE ET SOMMEIL : BOOSTEZ VOTRE SANTÉ !

Hautes-Pyrénées

**En mai à Aureilhan, Mansan, Maubourguet et Odos**

Les sciences cognitives, qui ont investi le champ de la mémoire, permettent aujourd'hui, grâce à des exercices, d'agir sur son fonctionnement. De la même manière, les difficultés à trouver le sommeil ne sont pas une fatalité et des leviers d'action peuvent être activés pour bien dormir. À travers un cycle de 6 séances, des exercices sont proposés pour développer la mémoire, réduire le stress, l'anxiété et favoriser un sommeil réparateur.

*Cette action est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.*

### Bien-être



Plus de 60 ans



Cycle d'ateliers en petit groupe



2h



## AU CŒUR DE L'ASSIETTE DES SENIORS

Lozère

**À compter du 11 mars à Banassac, Le Massegros, Montrodat, Rieutort-de-Randon, Saint-Chély-d'Apcher et à partir du 7 mai au Bleymard, Prévencières et Rousses**

Couleurs, saveurs, qualités nutritionnelles sont au cœur de l'alimentation. Comment dresser une assiette adaptée aux besoins des seniors ? Une diététicienne apporte ses conseils avec au menu : recommandations nutritionnelles, lecture des étiquettes, conservation et modes de cuisson, alimentation et petit budget, sans oublier le plaisir lié au temps du repas.

*Cette action est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.*

### Alimentation



Plus de 60 ans



Cycle d'ateliers en petit groupe



2h



## LA FIN DE VIE, ET SI ON EN PARLAIT ?

Haute-Garonne

### En novembre à Toulouse

Faire face au stade terminal d'une maladie est une épreuve douloureuse et au-delà de cette situation, il importe de se mobiliser autour des adaptations possibles pour préserver la qualité de vie des malades et de leur entourage. La prise en charge palliative pose des questions éthiques qui divisent notre société. Pour autant, pouvons-nous en faire l'économie ? Ouvrons le débat à travers une conférence en présence de spécialistes du sujet où chacun pourra poser ses questions, échanger et faire avancer sa réflexion.

#### Fin de vie



Adultes



Conférence



2h



## OCTOBRE ROSE

Toute la région

### Octobre

Le cancer du sein est le plus fréquent chez la femme. Lorsqu'il est dépisté assez tôt, les chances de survie sont de plus de 90%\*. En France, depuis 2002, les femmes entre 50 et 74 ans sont invitées à réaliser une mammographie tous les deux ans. Chaque année, le mois d'octobre permet de mettre l'accent sur les cancers féminins et d'encourager le dépistage. Des ateliers et des stands sont proposés sur l'ensemble de la région aux côtés de nombreux partenaires pour promouvoir cette grande cause.

\*Source : [www.cancerdusein.org](http://www.cancerdusein.org)

#### Cancer



Adulte



Atelier et stands



Journée



## SANTÉ DES AIDANTS

Gard, Hérault

### Durant l'année 2019

Accompagner un proche dépendant est souvent éprouvant. Les aidants déclarent avoir des problèmes de sommeil, des douleurs physiques, se sentent seuls et ont moins de loisirs depuis qu'ils sont aidants. Ces déclarations soulignent la nécessité d'agir pour la santé des aidants en les conseillant sur la préservation de leur santé.

#### Aide aux aidants



Adultes



Atelier



2h



# Une outil-thèque mise à votre disposition

La Mutualité Française Occitanie propose de mettre à votre disposition des outils (expositions, matériel d'animation et documentation) pour les agences, les entreprises ou les services de soins et d'accompagnement mutualistes, sur réservation auprès des responsables prévention.

## 1 LES EXPOSITIONS

- Exposition sur la santé visuelle
  - 4 affiches grand format
  - 4 kakémonos
- Exposition sur l'audition
  - 4 affiches grand format
  - 4 kakémonos
- Expositions sur la santé du jeune enfant / Série de kakémonos
  - Alimentation du jeune enfant
  - Sommeil du jeune enfant
  - Audition du jeune enfant
  - Prévention des accidents domestiques

## 2 LES OUTILS D'ANIMATION ET MATERIEL

- Manège enchanté (prévention IST/VIH)
- CO-testeur (tabac)
- Lunettes de simulation alcoolémie + plots
- Aliments factices
- Imagiers des aliments
- Mâchoire et brosse à dents géante
- Malette «+ de pollution, - de santé»
- Justin peu d'air (pollution de l'air intérieur)
- Œil, dents et oreille anatomiques
- Roue de la santé
- Petit Resto Santé
- Ergovision
- Audiomètre
- Impédancemètre



## 3 LES BROCHURES DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE

### Collection Mikalou

10 livrets pédagogiques sur la santé du jeune enfant, destinés aux enfants entre 0 et 6 ans et leur famille.



#### Protéger les enfants des risques de l'été

Brochure à destination des parents : brûlure, morsure, piqure d'insectes, coup de soleil, insolation, etc. comment protéger les enfants des risques durant la période estivale ?



#### Bien manger dès l'enfance

Livret proposant des recettes et repères nutritionnels pour réussir la diversification alimentaire de l'enfant le plus sereinement possible.



#### Mieux bouger, tous les jours !

Livret portant sur l'activité physique des seniors : conseils pour favoriser un mode de vie actif, idées pour bouger plus au quotidien.



#### Mon logement pour demain

Brochure à destination des seniors proposant des conseils pratiques pour aménager son logement ou celui de ses proches.



#### Mieux connaître et prendre soin de sa bouche

Brochure pour les actifs et les seniors apportant des conseils afin de préserver sa santé bucco-dentaire. Cette brochure est déclinée en « facile à lire, facile à comprendre », accessible aux personnes en situation de handicap.



#### Soins bucco-dentaires et handicap

Brochure à destination des parents, des aidants et des professionnels du secteur médical et du secteur médico-social qui informent sur les gestes techniques conformes et efficaces, adaptés aux besoins de la personne en situation de handicap.



D'autres brochures de partenaires sont disponibles sur demande.

# Une équipe dédiée présente sur *vos territoires*

**Myriam VALETTE**

Responsable du pôle prévention et promotion de la santé

myriam.valette@mutoccitanie.fr - Tél. : 05 34 44 33 15

**Sylvain AGIER**

Responsable du développement de la prévention et de la promotion de la santé

sylvain.agier@mutoccitanie.fr - Tél. : 04 99 58 88 95

**Des responsables prévention et promotion de la santé présents dans chaque département :**

## Ariège

09

**Sabrina BERKANI**

sabrina.berkani@mutoccitanie.fr

Tél. : 05 34 44 33 18

## Aude

11

**Rabha BENALLA**

rabha.benalla@mutoccitanie.fr

Tél. : 04 68 10 35 26

## Aveyron

12

**Régine BRU-SONNET**

regine.bru-sonnet@mutoccitanie.fr

Tél. : 05 34 44 33 25

## Gard

30

**Marion MEJARD**

marion.mejard@mutoccitanie.fr

Tél. : 04 99 58 83 82

## Haute-Garonne

31

**Laurie DOUMERC**

laurie.doumerc@mutoccitanie.fr

Tél. : 05 34 44 33 23

**Eve JAUMES**

eve.jaumes@mutoccitanie.fr

Tél. : 05 34 44 33 16

## Gers

32

**Lucie TORTI**

lucie.torti@mutoccitanie.fr

Tél. : 05 34 44 33 22

## Hérault

34

**Raphaëlle CADENAS**

raphaelle.cadenas@mutoccitanie.fr

Tél. : 04 99 58 88 96

## Lot

46

**Boris SANMARTIN**

boris.sanmartin@mutoccitanie.fr

Tél. : 05 34 44 33 20

## Lozère

48

**Laurence ROBERT-DUBOIS**

laurence.robertdubois@mutoccitanie.fr

Tél. : 04 66 49 59 26

## Hautes-Pyrénées

65

**Laurie DOUMERC**

laurie.doumerc@mutoccitanie.fr

Tél. : 05 34 44 33 23

## Pyrénées-Orientales

66

**Karine BRIOT**

karine.briot@mutoccitanie.fr

Tél. : 04 68 51 91 23

## Tarn

81

**Sabrina BERKANI**

sabrina.berkani@mutoccitanie.fr

Tél. : 05 34 44 33 18

## Tarn-et-Garonne

82

**Boris SANMARTIN**

boris.sanmartin@mutoccitanie.fr

Tél. : 05 34 44 33 20



# La Mutualité Française *en Occitanie*

Elle est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui protège 36 millions de personnes. Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région. Elle mène des actions de promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.

**3 200 000**

Personnes protégées

**179**

Mutuelles

**+ de 800**

Actions de prévention et de promotion de la santé par an

**+ de 460**

Services de soins et d'accompagnement mutualistes

[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)

