



Catalogue de l'offre prévention et promotion de la santé *pour les mutuelles*

Février 2021



Catalogue de l'offre prévention et promotion de la santé *pour les mutuelles*

La Mutualité Française développe une politique de prévention et promotion de la santé dans une logique de services conçus pour et avec vous, afin de contribuer au maintien et à l'amélioration de la santé de vos adhérents.

Ce document présente l'offre prévention globale proposée par la Mutualité Française pour vous accompagner dans la construction et la mise en œuvre de vos politiques de prévention auprès de vos adhérents.

Grâce à son expertise, la Mutualité Française propose des services clés en main ou à la demande pour vous aider à élaborer vos offres :

- Un accompagnement personnalisé pour construire votre plan d'action en prévention.
- Des Rencontres santé dédiées à l'ensemble de vos adhérents. En complément de l'offre nationale des Rencontres santé, chaque Union régionale propose d'autres actions en région, en lien avec des partenaires locaux.
- Une médiathèque prévention avec mise à disposition de contenus rédactionnels et de supports d'animation.



Sommaire

Une offre globale **d'accompagnement**

4

Des Rencontres santé **partout et pour tous!**

8-16

- ALIMENTATION
- ACTIVITÉ PHYSIQUE
- AUDITION-VISION
- SOMMEIL
- PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE
- SANTÉ ENVIRONNEMENTALE
- SANTÉ DES AIDANTS
- RETRAITE
- SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE
- BUCCODENTAIRE

Des Rencontres santé **en régions**

17

Pour aller **plus loin...**

102



Une offre globale *d'accompagnement*

Un accompagnement à la construction de l'offre prévention des mutuelles

La Mutualité Française, au travers de ses équipes pluridisciplinaires nationales et régionales, peut vous apporter une aide dans l'élaboration de votre offre prévention et sa mise en œuvre pour l'ensemble de vos adhérents dans le cadre de vos contrats individuels et collectifs.

Aide à la définition de votre stratégie de prévention :

- Clarification des enjeux, conseils au choix de thématiques prévention par vos soins par la mise à disposition d'outils d'aide à la décision. Exemples : questionnaire qualité de vie au travail, étude populationnelle, note de positionnement dans le domaine de la prévention, *benchmark* partenaires prévention...
- Formation aux enjeux et aux principes de la prévention et promotion de la santé de vos publics internes (élus, salariés), sensibilisation des commerciaux aux enjeux de la prévention en milieu professionnel,
- Diagnostic pour une politique de santé et bien-être au travail : sensibilisation des acteurs à la qualité de vie au travail (QVT), état des lieux des habitudes de vie et de la conciliation vie privée/vie professionnelle des collaborateurs et préconisation d'un plan d'actions prévention personnalisé.

Appui à la conception et/ou la mise en œuvre, par vos soins, d'actions prévention :

- Appui et conseil en méthodologie,
- Mobilisation de partenaires, mise en relation avec les experts de notre réseau ou des ressources locales (exemple : conseiller en environnement intérieur, ergothérapeute, psychologue, diététicienne...),
- Mise à disposition de documentation grand public et outils d'animation (exemples : prêt d'outil, flyer...),
- Évaluation et bilan.

Ces services peuvent être déclinés selon deux modalités :

- Accompagnement et outils mutualisés : inclus dans la cotisation,
- À usage exclusif pour votre mutuelle ou plusieurs mutuelles d'un même groupement : payants sur devis.



À QUI M'ADRESSER ?

Les régions à contacter selon votre besoin et le lieu de mise en œuvre pour les services d'aide à la définition de votre stratégie :

- **Clarification des enjeux et aides au choix des thématiques :** toutes les Unions régionales et la FNMF,
- **Formation :** toutes les Unions régionales et la FNMF,
- **Diagnostic QVT :** Mutualité Française Auvergne-Rhône-Alpes, Hauts-de-France (droit à la déconnexion), Ile-de-France, Nouvelle-Aquitaine et Provence-Alpes-Côte d'Azur.

L'appui à la conception et à la mise en œuvre d'actions de prévention est réalisable par l'ensemble des Unions régionales.

Ce service est complété par des visites individuelles à domicile et en établissement recevant du public sur la qualité de l'air intérieur réalisées par des conseillers en environnement : Mutualité Française Auvergne-Rhône-Alpes, Bourgogne-Franche-Comté et Centre-Val de Loire.



La médiathèque prévention : des contenus éditoriaux et des supports d'animation

La Mutualité Française met à votre disposition des contenus rédactionnels et des supports d'animation en prévention (ex. quiz, infographies, vidéos, articles...) pour enrichir vos supports *print* et digitaux destinés aux adhérents en individuel ou en collectif. Ces contenus sont disponibles clés en main ou à la demande et utilisables, en grande majorité, en marque blanche.

Pour les contenus à la demande, la réponse est déclinée selon deux modalités :

- **La création d'un contenu à usage mutualisé**
(ex. article sur l'activité physique en lien avec la crise sanitaire) : inclus dans la cotisation,
- **La création d'un contenu à usage exclusif** : payant sur devis.

**PLUS DE 800 CONTENUS DISPONIBLES
AU SERVICE DE VOTRE MUTUELLE**

20 THÉMATIQUES

Comment accéder et utiliser les contenus ?

Les contenus de la Mutualité Française sont disponibles clés en main sur l'espace extranet Mutweb :

<https://www.mutweb.fr/fr/mediatheque-2>

Pour plus d'information sur les contenus à usage exclusif, prenez contact avec votre référent mutuelle FNMF ou par email à :

offreprevention@mutualite.fr

Les Rencontres santé : des actions de prévention nationales et régionales pour vos adhérents

Les 17 Unions régionales de la Mutualité Française mettent en œuvre des actions de prévention de proximité au bénéfice des adhérents mutualistes.

En complément de l'offre en présentiel, la plupart des régions proposent des Rencontres santé en format distancié pour vos adhérents.

Deux modalités d'actions :

- **Inclus dans la cotisation** : si l'action est inscrite dans la programmation annuelle de l'Union régionale et organisée pour l'ensemble des mutuelles, l'invitation est relayable par vos soins auprès de vos adhérents, sans coût supplémentaire.
- **Payant** : vous êtes une mutuelle ou plusieurs mutuelles d'un même groupement et vous souhaitez organiser une action pour le compte de vos propres adhérents, ce service sera payant avec établissement d'un devis sur la base de 420€ HT¹ par jour, hors prestations externes (intervenants extérieurs, location de salle, etc.). Dans le cadre d'une action multi-régions, la FNMF peut assurer, sur demande, la coordination auprès des régions.

1 - À l'exception de la Mutualité Française Île-de-France : 504 € HT



**Vous souhaitez proposer
des actions de prévention
clés en main à vos
adhérents ?**

Les experts en région vous
accompagnent à chaque
étape de votre projet.

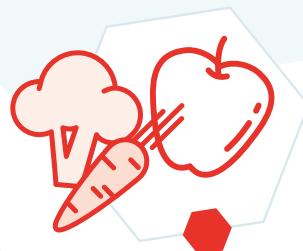
Les actions
proposées abordent
de nombreux
thèmes de santé.

**Elles sont élaborées
avec vous et selon
vos besoins.**

Nous avons
sélectionné pour vous un
catalogue de Rencontres
santé disponibles pour
tous vos adhérents dans le
cadre des contrats
individuels ou collectifs.

Des Rencontres santé *partout et pour tous !*

ALIMENTATION



MANGEZ, BOUGEZ C'EST FACILE EN MILIEU PROFESSIONNEL !

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



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier de
15 personnes**



2h

LIGHT IS LIGHT

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



**Tout public
Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de
15 personnes**



**2h ou
1h30**

SAVOIR DÉCHIFFRER LES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES

Afin d'améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, il est conseillé d'augmenter sa consommation de produits faits maison, de diminuer ses apports en sel ainsi que les produits avec un nutri-score D et E. Mais comment choisir les meilleurs produits pour sa santé ? Comment s'y retrouver entre les différents labels ? Avec un diététicien, les participants apprennent à mieux déchiffrer les étiquettes alimentaires et la signification des différentes mentions et ainsi être mieux sensibilisés à la quantité de sucre, gras et sel contenus dans leur alimentation.



Tout public



**Atelier de
15 personnes**



2h

STAGE NUTRITION

Afin d'améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, mais aussi d'augmenter l'activité physique et de diminuer la sédentarité à tous les âges, ce stage de deux jours permet de mêler théorie et pratique, de prendre le temps d'échanger et de conseiller personnellement les participants. Accompagnés par un diététicien et un animateur sportif, ils sont sensibilisés aux recommandations nutritionnelles et les mettent en pratique en confectionnant leur repas ensemble et en s'amusant à composer des menus équilibrés, en n'oubliant pas le plaisir et le budget. De même, après un échange sur l'importance de la marche et de l'activité physique, ils pratiquent une séance d'activité physique d'une heure.



Tout public



Atelier de
15 personnes



2 journées
de 7h

ACTIVITÉ PHYSIQUE

POUR VOTRE CŒUR, BOUGEZ PLUS!

La sédentarité est un des facteurs majeurs de survenue de pathologies, notamment cardiovasculaires. Comment sensibiliser les personnes sédentaires et favoriser une activité physique suffisante pour prévenir les maladies cardiovasculaires? Au cours de deux séances, un éducateur sportif lève le voile sur les recommandations en termes d'activité physique et conseille les participants souhaitant débiter une activité en toute sécurité. Évaluation de leur niveau, choix d'un sport, définition des objectifs de chacun, autant de thèmes abordés pour encourager chacun à bouger plus au quotidien.



Tout public



Atelier de 15 à
30 personnes



2 séances
de 2h

PAS D'ÂGE POUR LE SPORT!

Les bienfaits de l'activité physique à tout âge ne sont plus à prouver. Mais quelles activités les seniors peuvent-ils pratiquer sans risque selon leurs capacités? Les ateliers d'accompagnement à une pratique adaptée proposent, via 12 séances animées par un éducateur sportif, la découverte de différentes disciplines (marche nordique, tennis, tir à l'arc, arts martiaux...), des conseils pratiques, notamment pour réaliser des exercices seuls à la maison entre les séances, et des temps d'échange. Les participants sont ainsi encouragés et accompagnés individuellement, via des évaluations, des tests de coordination et d'équilibre, et des conseils personnalisés.



Retraités
autonomes



Atelier de 8 à
15 personnes



1 réunion de
présentation
+ 12 séances d'1h

JE ME RENFORCE APRÈS 60 ANS !

L'avancée en âge est souvent synonyme de perte de masse musculaire qui peut entraîner des chutes et en conséquence des problèmes de santé. À cela peut s'ajouter une alimentation insuffisante ou mal équilibrée venant conforter cette perte de masse musculaire. Comment les seniors peuvent-ils reprendre une activité physique, se maintenir en forme et rester autonome le plus longtemps possible ? Ce programme de 11 séances, animées par un professeur d'activité physique et une diététicienne, allie une reprise en douceur de l'activité physique et des conseils en alimentation adaptés aux plus de 60 ans. Inscrit dans la durée, il permet d'ancrer la reprise de l'activité et de mieux en mesurer les effets.



**Retraités
autonomes**



**Atelier de
12 personnes**



**1 réunion de
présentation +
11 séances d'1h ou 2h**

BALL O' TAF : GESTES ET POSTURES

Les conditions de travail sont la première cause des troubles musculosquelettiques (TMS), la position assise prolongée favorisant leur survenue. Et s'il était possible de faire de l'exercice physique en travaillant ? Pour renforcer les muscles abdominaux et dorsaux, il suffit d'utiliser quotidiennement un ballon de gym (*swiss ball*) à la place d'une chaise de bureau pour réduire les méfaits de la position assise : amélioration de la posture, de la circulation sanguine, de l'équilibre, réduction des douleurs lombaires et diminution de la sédentarité. Lors de cet atelier, l'éducateur sportif présente des conseils sur le choix du ballon, les différentes postures à adopter dans le cadre d'un travail de bureau et des exercices simples et adaptables à tous.



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier de
6 personnes**



30 min

DES CONTES ET DES CONTRÉES

La pratique d'une activité physique adaptée est déterminante et contribue au maintien de l'autonomie et du capital santé. Accessible à tous, la marche est une activité d'intensité moyenne qui permet d'entretenir son système cardiovasculaire et de se tonifier en douceur. Cette Rencontre santé en plein air est l'occasion, pour les seniors, de participer à des balades contées au cœur de sites naturels. Ils peuvent ainsi apprécier les bienfaits de la nature et de l'activité physique sur leur santé. Ces balades, encadrées par un conteur professionnel et un spécialiste de la randonnée pédestre, permettent à chacun, en plus de pratiquer une activité physique, de découvrir la richesse du patrimoine local.



**Retraités
autonomes**



**Balade de 3 km
en petit groupe**



3h

AUDITION-VISION



LONGUE VIE À LA VUE

La prévalence des troubles de la vue augmente avec l'âge. La cataracte, la conjonctivite et les yeux secs, par exemple, touchent le plus souvent les seniors. Mal diagnostiqués, ces troubles peuvent entraîner d'autres complications : difficulté à conduire, mobilité réduite, perte d'autonomie, isolement social, impossibilité de profiter de certaines activités (mots croisés, lecture, etc.). Cet atelier vise à encourager les participants, et en particulier les seniors, à préserver leur vue. Des échanges sur la base d'une exposition, puis un test de la vue sont proposés par un opticien qui oriente si besoin le participant vers un ophtalmologiste.



Tout public
Actifs en milieu professionnel



Atelier de
5 à 8 personnes
Test Individuel



45 min

CAFÉ DE LA VUE

En France, on estime à 2 millions le nombre de personnes touchées par la basse vision, essentiellement des personnes de plus de 50 ans. La qualité de vie de ces dernières s'en trouve résolument influencée, que les difficultés soient d'origine naturelle (vieillesse) ou pathologique. Les cafés de la vue sont des temps d'échange pour aborder, dans un cadre convivial, l'ensemble des pathologies de la vue et les solutions matérielles existantes. Après avoir reçu quelques informations sur les défauts visuels, les pathologies visuelles et les signes d'alerte, les participants peuvent découvrir des aides techniques spécifiques pour la basse vision et obtenir des conseils pratiques pour adapter leur environnement à leur pathologie visuelle.



Retraités
autonomes



Groupe d'échange
de 8 à 20 personnes



2h à
2h30

RESTEZ À L'ÉCOUTE DE SES OREILLES !

Les troubles auditifs sont encore souvent négligés et mal interprétés. Pourtant, les pertes auditives peuvent rendre la vie quotidienne et les relations sociales plus difficiles ; elles peuvent être sources d'un isolement social et renforcer un déclin cognitif. Cet atelier permet, à l'aide d'une exposition, de mieux comprendre le fonctionnement de ses oreilles, l'évolution de l'audition au fil des âges et comment la préserver. Un test auditif est ensuite réalisé avec un audioprothésiste qui oriente si besoin le participant vers un médecin ORL (oto-rhino-laryngologiste).



Tout public
Actifs en milieu professionnel



Atelier de
5 à 8 personnes
Test Individuel



45 min

CAFÉ DE L'AUDITION

Bien que la perte d'audition (presbycusie) soit un phénomène naturel lié à l'avancée en âge, il existe des solutions pour qu'elle ne devienne pas un handicap au quotidien (repli sur soi, désintérêt pour les activités habituelles...). Nombreux sont les seniors qui se posent des questions sur leur audition, l'appareillage et son financement. Lieux de rencontre conviviaux, les cafés de l'audition ont pour but de sensibiliser les participants et leur permettre d'échanger entre eux et avec l'animateur (chargé de prévention, audioprothésiste, association de malentendants) sur leur problématique. Un test de l'audition peut leur être proposé, avec une orientation si besoin vers un médecin ORL (oto-rhino-laryngologiste).



**Retraités
autonomes**

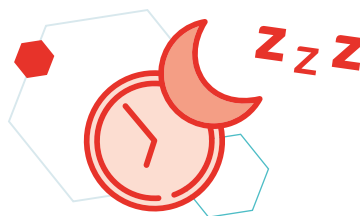


**Groupe d'échange
de 8 à 20 personnes**



**2h à
2h30**

SOMMEIL



SOMMEIL, MON ALLIÉ SANTÉ

Le sommeil participe à notre bien-être, il est indispensable à notre bon équilibre physique et psychique. Le manque de sommeil peut avoir d'importantes conséquences sur la santé, comme une diminution de la capacité de concentration, une fatigue ou somnolence au cours de la journée, la mauvaise humeur ou encore une sensibilité exacerbée. Les actifs, par les contraintes quotidiennes et le rythme soutenu des vies professionnelle, familiale et personnelle, peuvent ainsi connaître des troubles du sommeil. Cette Rencontre santé permet d'informer des bienfaits lui étant associés, de mieux comprendre les mécanismes du sommeil et propose d'améliorer la qualité de son sommeil par la sophrologie.



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier de 7 à
15 personnes**



**3 séances
de 2h**

DORMIR EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Le sommeil est souvent source de préoccupations avec l'avancée en âge. Il existe une modification naturelle au cours des années et sa rythmicité se modifie. À la fois un « lâcher-prise » physiologique et psychologique, le sommeil est influencé par de nombreux facteurs environnementaux et individuels. Cette Rencontre santé propose aux participants de venir découvrir, ou redécouvrir le fonctionnement du sommeil lors d'une conférence-débat, suivie de différents ateliers pratiques pour favoriser un sommeil de tout repos : initiation à la gestion du stress, découverte de la cohérence cardiaque, découverte du *Do-In* (auto massage), plantes et sommeil.



**Actifs en milieu
professionnel**



**Conférence-débat
Ateliers de
20 personnes**



**3 séances
de 2h à 3h**

PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



VOTRE SANTÉ SUR MESURE : GLYCÉMIE-TENSION

Afin de prévenir les risques liés aux maladies cardiovasculaires (diabète et hypertension) et de favoriser une prise en charge précoce, ce parcours prévention comprend une partie informative et de sensibilisation, qui s'appuie sur une exposition sur les risques cardiovasculaires, complétée par des tests individuels de mesure de la glycémie et de la tension effectués par un professionnel de santé. Ces tests simples et rapides incitent les personnes présentes à prendre en main leur santé et à agir sur les facteurs de risques modifiables (alimentation, tabac, sédentarité, etc.). Le professionnel de santé apporte des conseils et oriente, si nécessaire, vers le médecin traitant.



Tout public
Actifs en milieu professionnel



Atelier de
5 à 8 personnes
Test Individuel



45 min

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



LA FAMILLE DES 7 PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Les perturbateurs endocriniens sont des molécules chimiques dont l'action engendre un déséquilibre du système hormonal et qui, à court, moyen ou long terme, a des effets néfastes sur la santé (obésité, infertilité, hyperactivité, diabète, cancer). Cette Rencontre santé met à la disposition des participants un jeu de sept familles, « La famille des sept perturbateurs endocriniens », qui répertorie les sept perturbateurs endocriniens les plus répandus. Ce jeu de cartes est un support d'animation qui permet de révéler la présence de perturbateurs endocriniens partout dans notre quotidien. Accompagnés par un professionnel de la prévention, les participants échangent sur la faisabilité et la facilité de choisir des produits moins dangereux pour leur santé et plus respectueux pour l'environnement.



Tout public

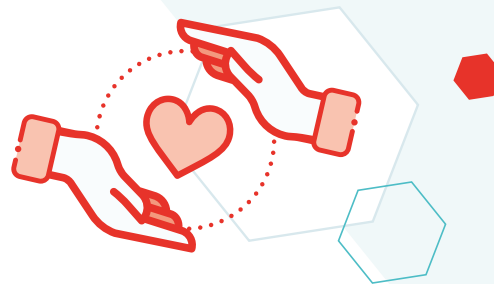


Atelier de
12 personnes



1h30

SANTÉ DES AIDANTS



PRENONS SOIN DE CEUX QUI AIDENT

Les aidants représentent 11 millions de personnes en France, dont la moitié a une activité professionnelle. L'objectif de cette Rencontre santé est d'informer les aidants sur l'impact de leur rôle sur leur propre santé et les solutions pour la préserver, de permettre le cas échéant aux participants de se reconnaître en tant qu'aidant, et enfin, d'orienter vers les ressources mobilisables sur le territoire répondant à la situation de l'aidant. Lorsque l'action se déroule en milieu professionnel, elle permet également de mieux comprendre le vécu des collègues concernés. Si besoin, un échange individuel avec l'animateur permet d'exposer sa situation particulière et de bénéficier d'une orientation personnalisée.



Tout public
Actifs en milieu professionnel



Atelier de
5 à 6 personnes



30 min

RETRAITE



EN ROUTE POUR LA RETRAITE

Le passage de l'activité professionnelle à la retraite est un moment important. Moment attendu pour les uns, transition difficile pour les autres, cette étape de la vie est capitale pour chacun. Il est donc important d'accompagner le passage à la retraite afin d'adopter des attitudes favorables à un vieillissement réussi et en bonne santé. Cette Rencontre santé propose trois ateliers autour de la retraite et ses représentations, la découverte d'activités tournées vers soi, et vers les autres. Un chargé de prévention formé ou expérimenté sur la thématique bien vieillir, ainsi que des professionnels spécialisés (psychologue, éducateur sportif, sophrologue, etc.), sont présents pour animer les échanges et répondre aux interrogations des participants.



Tout public
Actifs en milieu professionnel

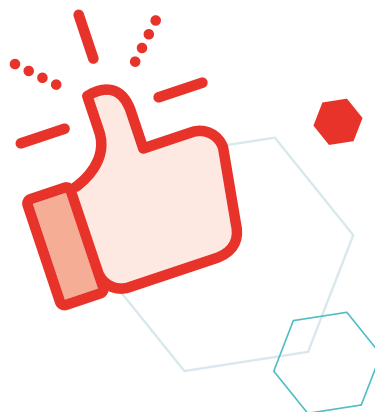


Atelier de
15 personnes



1 journée ou
3 ½ journées

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



CINÉ SANTÉ BIEN VIEILLIR

Le cinéma est très apprécié des seniors : ils représentent près de 33% des spectateurs ! C'est un espace idéal pour aborder les questions qui sont en lien direct avec le bien-être et la santé. Ce format atypique de Rencontre santé permet, de plus, d'attirer des populations initialement peu sensibilisées à la prévention. Le choix du film et des intervenants dépend de la thématique abordée pendant la Rencontre santé. Après avoir été accueillis et avoir assisté à un discours d'introduction, les participants visionnent le film sélectionné puis participent à un débat animé par l'intervenant. En plus de s'informer et de débattre sur des questions sociétales en lien avec le vieillissement, le ciné santé permet de rompre l'isolement, d'entretenir et de développer du lien social.



**Retraités
autonomes**



Ciné-débat



3h

PRENDRE SOIN DE SOI

Le renforcement de l'estime de soi est une piste innovante pour maintenir l'autonomie des seniors. Cette Rencontre santé permet, dans un esprit bienveillant et ludique, de renforcer l'image positive de soi-même. Une conseillère en image accompagne les participants pour leur transmettre des conseils de mise en valeur de leur visage et de leur silhouette. Elle les aide à être attentifs à leurs besoins et les encourage à s'affirmer. Éléments clés pour renforcer l'estime de soi-même ! Ces séances sont également l'occasion de décrypter les recommandations de santé et d'échanger sur la notion de bien vieillir.



**Retraités
autonomes**



**Atelier de
15 personnes
maximum**



**4 séances hebdomadaires
de 3h et 1 séance
individuelle de 10 minutes**

MA SANTÉ J'Y TRAVAILLE « SOUFFLEZ, RELÂCHEZ »

Plusieurs études montrent que les salariés estiment que leur rythme de travail s'est accéléré et certains d'entre eux pensent même ne pas pouvoir travailler à un rythme similaire dans 10 ans. Par ailleurs, d'autres enquêtes révèlent que deux salariés sur dix présentent des troubles du sommeil. Dans ce contexte, la Rencontre santé « Soufflez, relâchez » propose de sensibiliser les salariés aux environnements et aux comportements qui concourent à leur bien-être au quotidien. Entourés de professionnels experts (médecins...), les participants découvrent les outils pratiques pour se détendre physiquement et mentalement au quotidien ainsi que l'importance du souffle pour éliminer les tensions en cas de pic de stress.



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier de
15 personnes**



1h

BUCCODENTAIRE



LA VIE À PLEINES DENTS, LONGTEMPS

Si elle n'est pas bien prise en compte, la santé buccodentaire des personnes âgées a des répercussions sur leur état général, ainsi que sur leur moral et leur vie sociale. Cette formation sur la prévention buccodentaire des personnes âgées est animée par des professionnels de santé (gériatres, infirmiers, dentistes...) et de la prévention. Elle s'adresse au personnel des établissements d'hébergement pour personnes âgées et des services d'aide à domicile (aide-soignants, infirmiers, auxiliaires de vie, cuisiniers, etc.). Former les professionnels de santé permet de prendre conscience de l'importance d'une bonne hygiène buccale et les conduit à installer une dynamique de suivi de l'hygiène au quotidien (soit la mise en place de deux toilettes buccodentaires), en prolongement des dispositifs de prévention et de soins.



Professionnels de santé



Formation



2 jours

CROQUEZ LA VIE

Les impacts d'une mauvaise santé buccodentaire sont méconnus et très souvent sous-estimés. Les infections buccodentaires peuvent avoir des répercussions sur l'état de santé général et entraîner des maladies cardiaques, des infections pulmonaires, des rhumatismes, etc. Cette Rencontre santé apporte des clés pour prendre soin de soi et sensibiliser au lien entre santé buccale et santé environnementale. Choix de la brosse à dents, entretien de ses prothèses, soins des gencives, autant de thèmes abordés pour retrouver et garder le sourire !



**Retraités autonomes
Actifs en milieu professionnel**



**Groupe d'information et
d'échanges de 15 personnes
maximum**



45 min à 1h30

**En milieu professionnel : temps flash de 15 min
sur le temps du midi**

Des Rencontres santé *en Occitanie*



Des Rencontres santé en Occitanie

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



FAIT MAISON !

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



Tout public
Actifs en milieu professionnel



Atelier de 10 à 12 personnes
Distanciel possible



2h

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, macérats, 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.



Tout public



Atelier de 10 à 12 personnes
Distanciel possible



2h

BALADE SANTÉ ENVIRONNEMENT

Cette balade, encadrée par un expert, permet de découvrir la nature, les plantes et leurs bienfaits. C'est aussi l'occasion de se remettre en mouvement à travers une activité physique douce, facilement accessible à chacun. Un bon moyen de passer un moment convivial tout en redécouvrant le patrimoine naturel qui nous entoure !



Tout public



Balade de 20 à 30 personnes



2h

MA PLANÈTE POUR DEMAIN !

Comment fabriquer ses produits ménagers écologiques ? Comment choisir ses cosmétiques ? Comment faire un compost pour son jardin ? Autant de réponses apportées par les différents professionnels mobilisés lors de ce forum pour conseiller les familles. En parallèle, les enfants peuvent assister à une représentation théâtrale afin qu'eux aussi deviennent acteurs de leur santé et de leur environnement !



Tout public



Forum santé



1 journée

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

NAÎTRE ET GRANDIR DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN

Les femmes enceintes, leur fœtus et les nourrissons représentent une population vulnérable face aux polluants environnementaux. Ceux-ci sont nombreux et se retrouvent dans notre quotidien : air intérieur, alimentation ou encore cosmétiques. L'objectif de cette conférence est d'informer les parents et les professionnels de la périnatalité sur les liens entre santé et environnement, de les sensibiliser aux sources de pollution auxquelles les femmes enceintes et les enfants peuvent être confrontés, et aux moyens de les limiter.



**Parents
Professionnels
de la périnatalité**



Conférence



2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

ADDICTIONS AUX ÉCRANS



PETITE ENFANCE : UN ÉCRAN ENTRE NOUS ?

Omniprésents, les écrans projettent les enfants dans une réalité virtuelle qui agit sur leur santé physique et psychique. Quelles réalités derrière l'écran pour un enfant ? Comment celles-ci affectent-elles son développement ? En présence d'un psychologue, les participants obtiennent des clefs de lecture pour comprendre les enjeux des écrans, les risques qui y sont liés et leurs effets sur la santé de l'enfant. Cette action permet aux parents d'interroger leurs pratiques, de trouver des repères et des outils pour construire un cadre adéquat à l'éveil et aux apprentissages de l'enfant, respectueux de ses besoins et de sa qualité de vie.



**Tout public
Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier de 20 personnes
Distanciel possible**



2h

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



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 à faire une pause pour éviter de « craquer » ! Cet atelier d'initiation à des techniques de relaxation (yoga, tai-chi, sophrologie) crée une bulle de bien-être pour les participants et donne des clefs pour apprendre à se détendre au quotidien.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Atelier de 12 personnes
Distanciel possible



2h

LES BIENFAITS DU RIRE SUR LA SANTÉ

Le rire induit des phénomènes physiques et neurophysiologiques favorables à notre santé. Il permet de mieux réguler nos émotions, a des vertus antidépressives, mobilise un grand nombre de muscles et constitue un réflexe de protection face à un quotidien parfois stressant. Le temps d'un fou rire autour d'un film, cette action propose d'aborder avec des professionnels les mécanismes du rire favorables à la santé, de manière à nous donner envie de rire au quotidien, pour améliorer notre qualité de vie !



Tout public



Ciné-débat



2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

LE RIRE AU SECOURS DE SON BIEN-ÊTRE

La détresse sociale, la solitude et l'isolement sont des maux touchants plus fréquemment les seniors. Il paraît essentiel de travailler au bien-être et au développement des liens sociaux en proposant des moments partagés et conviviaux. Des ateliers de yoga du rire permettront de stimuler les cerveaux des participants pour libérer les hormones du bonheur (sérotonine, dopamine, endorphine). Au-delà de ces débordements hormonaux, il s'agira de provoquer des fous rires communicatifs, et de développer du lien social favorable à la santé.



Retraités
autonomes



Atelier de 15
à 20 personnes



8 séances
de 2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

NUMÉRIQUE



NAVIGUEZ EN TOUTE SÉCURITÉ

Surfer sur Internet, aller sur Facebook, Twitter, etc., 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 !



**Retraités
autonomes**



**Atelier de 10 à 12 personnes
Distanciel possible**



2h

SENIORS CONNECTÉS

Fracture numérique : ce terme douloureux décrit la déconnexion ressentie par bon nombre de seniors. Aujourd'hui, de plus en plus de démarches nécessitent d'être en capacité d'utiliser des outils numériques. Ceux qui ne savent pas les utiliser s'en trouvent isolés, ils perdent en autonomie, se sentent dépassés et leur estime de soi est affectée. Pour y remédier, des cycles de 8 séances avec un formateur permettent de se familiariser avec les outils informatiques, d'effectuer des démarches simples tout en levant les craintes sur les questions de sécurité que peuvent susciter ces outils.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
de 10 personnes**



**10 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

ADDICTIONS



PROMIS, DEMAIN J'ARRÊTE !

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



**Tout public
Actifs en milieu
professionnel**

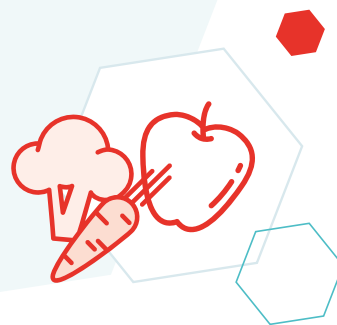


**Atelier de 20 personnes
Distanciel possible**



2h

ALIMENTATION



PAUSE GOURMANDE

Animé par un diététicien pendant le temps du repas, cet atelier 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 !



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Atelier de 10
à 12 personnes



2h

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 clefs pour faire des choix éclairés de consommation. Cet atelier a pour but d'amener les participants à poser un regard critique sur leur façon de consommer.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Atelier de 20 personnes
Distanciel possible



2h

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.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Atelier de 20 personnes
Distanciel possible



2h

À TABLE ZOÉ

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 peuvent mieux comprendre l'importance d'une alimentation équilibrée et adaptée. En présence d'un diététicien et de différents intervenants, les parents peuvent échanger et trouver des solutions pour réussir la diversification et l'éveil au goût.



Tout public



Forum santé



½ journée

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

LA FÊTE DE L'ALIMENTATION

Des questions sur la diversification alimentaire du tout-petit? Le goûter des enfants à l'école? La *lunch-box* pour aller travailler? L'alimentation des seniors? Cette action propose aux participants un tour d'horizon des recommandations sur l'alimentation quel que soit son âge. Des professionnels donnent des conseils et des astuces pour manger équilibré, tout en prenant soin de son budget, sans oublier de se faire plaisir !



Tout public



Forum santé



1 journée

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

GARDER LE PLAISIR DE L'ALIMENTATION

Idées de menus équilibrés, à petit budget, mais aussi astuces et conseils pour utiliser les épices et bien conserver ses aliments, autant de thèmes abordés lors de ce cycle d'ateliers dédié aux seniors. Un diététicien guidera les participants pour retrouver bien-être et plaisir dans l'assiette !



**Retraités
autonomes**



**Atelier
en distanciel**



**5 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

AU CŒUR DE L'ASSIETTE DES SENIORS

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, modes de cuisson, alimentation et petit budget, sans oublier le plaisir lié au temps du repas.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
en distanciel**



**6 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

ACTIVITÉ PHYSIQUE



BOUGEZ PLUS, SENTEZ-VOUS BIEN !

Les bénéfices de l'activité physique pour la santé sont largement reconnus. L'animateur lève le voile sur les recommandations en termes d'activité physique et conseille les participants souhaitant débiter une activité physique 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.



Tout public



Atelier de 20 personnes
Distanciel possible



2h

MIEUX PRÉSERVER SON DOS AU QUOTIDIEN

Le mal de dos est la première cause 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 les facteurs psychiques parfois responsables de douleurs dorsales, un spécialiste accompagne les participants pour que chacun puisse prendre soin de son dos.



Tout public
Actifs en milieu professionnel



Atelier de 12 personnes
Distanciel possible



2h

PRENEZ LA VIE DU BON PIED

Nos pieds nous permettent de tenir debout, d'avancer et conditionnent en partie notre posture. En bonne santé, ils favorisent ainsi notre bien-être physique, mais aussi psychosocial. À travers un bilan podo-postural réalisé avec un podologue, chacun peut obtenir des conseils personnalisés pour prendre soin de ses pieds, se chauffer, renforcer sa stabilité et se sentir mieux au quotidien.



Tout public
Actifs en milieu professionnel

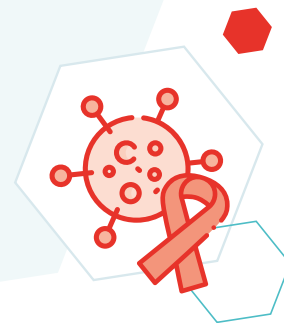


Rendez-vous individuel



30 minutes
par personne

CANCER



CANCER, MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR !

L'augmentation de l'espérance de vie, l'environnement, les modes de vie et des facteurs génétiques favorisent l'apparition de cancers. Grâce au dépistage 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 peuvent appréhender les bonnes pratiques à adopter pour réduire les facteurs de risque.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Atelier de 20 personnes
Distanciel possible



2h

LE DÉPISTAGE, PARLONS-EN !

Dépister permet de diagnostiquer tôt certains cancers, avant l'apparition de symptômes, de mieux les soigner et de limiter les séquelles liées aux traitements. Dans certains cas, le dépistage permet d'éviter l'apparition d'un cancer, grâce au repérage et au traitement d'une anomalie qui aurait pu évoluer vers un cancer.



Tout public



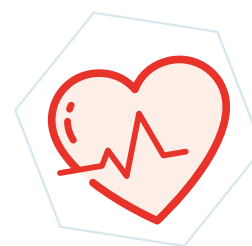
Théâtre-débat
Café-débat
Distanciel possible



2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



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 rythment ces ateliers dédiés à l'apprentissage des premiers secours. Autour d'un formateur qualifié et en petit groupe, chacun peut, 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.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Atelier de 10
à 12 personnes



2h

SÉCURITE ROUTIÈRE



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.



Tout public



**Atelier
de 20 personnes**



2h

ACCROCHEZ VOTRE CEINTURE !

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 votre sécurité au volant. Avec des spécialistes du code de la route, les participants pourront répondre à des quiz, monter en voiture ou sur simulateur pour tester leurs acquis, être sensibilisés au danger des médicaments, effectuer un test de vue, apprendre à remplir un constat, considérer les situations à risques et les mesures permettant de garantir leur sécurité et celle de leurs proches.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
de 20 personnes**



½ journée

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

RETRAITE



L'ÉCOLE BUISSONNIÈRE

Le départ à la retraite peut être perçu comme un déclin, une sortie de route. Faire l'école buissonnière, c'est apprendre à marcher sur de nouveaux sentiers, développer sa curiosité, ses centres d'intérêt en s'enrichissant de son environnement. Sur ce chemin, des cycles d'ateliers sont proposés aux nouveaux retraités durant trois mois. Au programme : cuisine et équilibre alimentaire, randonnée, contes et légendes, découverte des plantes et jardinage.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
de 15 personnes**



**12 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE EN PARTENARIAT AVEC LA CARSAT

BIENTÔT LA RETRAITE

Désirée ou redoutée, la retraite constitue un passage important qu'il est opportun de préparer au mieux. Autour d'un film évoquant cette période de la vie très riche en changements, un psychologue apportera quelques recettes pour bien vivre sa retraite, dans le cadre d'un débat avec la salle. Lors de cet échange, des représentants de la CARSAT pourront également répondre aux questions du public. Les participants pourront ensuite s'inscrire aux ateliers « En route vers la retraite ».



Actifs
Retraités autonomes



Ciné-débat



2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



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.



Retraités
autonomes



Atelier
Distanciel possible



2h

ALZHEIMER, QUI ES-TU ?

« Alzheimer » : derrière ce nom, 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.



Tout public
Aidants



Atelier
Distanciel possible



2h

ATTENTION, FRAGILE !

La fragilité, c'est cette 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 précoce de ces fragilités sont primordiaux pour prévenir les risques (chutes, dénutrition, etc.) et permettre aux personnes concernées de vieillir dans les meilleures conditions possibles. Cette action met en lumière le concept de fragilité et les signaux d'alerte.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
Distanciel possible**



2h

ACTION PROPOSÉE EN PARTENARIAT AVEC LE GÉRONTOPOLE

PARLEZ-MOI D'AMOUR !

Avec l'avancée en âge, nos besoins et nos 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, etc. autant de facettes que peuvent prendre une relation. Un sexologue répond sans tabou aux questions des participants pour les aider à vivre une vie affective et sexuelle plus épanouie.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
Distanciel possible**



2h

BIEN-ÊTRE ET VITALITÉ POUR PRÉSERVER SA SANTÉ

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, de 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.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
de 15 personnes**



**6 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

BOUGER : UN DÉFI POUR VOTRE SANTÉ !

L'activité physique est un déterminant majeur du maintien de l'autonomie des seniors. Pourtant celle-ci a tendance à diminuer avec l'avancée en âge et il apparaît essentiel de remobiliser des seniors avec une activité physique adaptée. C'est le défi que propose ces cycles de 8 séances. En association avec des enseignants en activité physique adaptée, des diététiciens et des clubs locaux, chacun des participants sera accompagné pour bouger dans les meilleures conditions et s'inscrire durablement dans un comportement actif favorable à sa santé.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
en distanciel**



**8 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

ENTREZ DANS LA DANSE

Forme d'expression artistique, vecteur de lien social, d'éducation et d'épanouissement, la danse est également une activité physique très favorable à la santé. Présenté par un chorégraphe, un spectacle de danse permettra de questionner le corps, son image et son évolution avec l'âge. En s'appuyant sur ces représentations, un médecin répondra aux questions des participants et proposera des solutions pour le maintien de l'autonomie dans le temps. À l'issue de ce spectacle-débat, chacun pourra participer à des séances d'expression corporelle avec le chorégraphe. Pas besoin de savoir danser pour participer, chacun peut entrer dans la danse !



**Retraités
autonomes**



**Spectacle-débat
et atelier
en distanciel**



**9 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

SANTÉ, À VOUS DE JOUER !

À travers une série de jeux, portant sur l'alimentation, l'activité physique et les représentations liées au vieillissement, ces cycles d'ateliers permettront aux participants de mieux comprendre les déterminants de leur santé et de poser leurs questions, de manière ludique, à des professionnels (diététicien, enseignant en activité physique, psychologue) pour préserver la meilleure qualité de vie possible et agir, au quotidien, sur le maintien de leur autonomie.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
en distanciel**



**5 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

MÉMOIRE ET SOMMEIL : BOOSTEZ VOTRE SANTÉ

Grâce aux sciences cognitives qui ont investi le champ de la mémoire, nous savons aujourd'hui qu'il est possible d'agir sur son fonctionnement. De la même manière, les difficultés à trouver le sommeil ne sont pas une fatalité et il existe des leviers d'action pour bien dormir. Ce cycle d'ateliers propose des exercices pour développer la mémoire, réduire le stress, l'anxiété et favoriser un sommeil réparateur.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
de 15 personnes**



**6 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

AUDITION - VISION



PRÉSERVEZ VOTRE VUE ET VOTRE AUDITION

Les déficiences visuelles et auditives font souvent l'objet de renoncements aux soins ou d'acceptations liées à des représentations du vieillissement. Elles ont pourtant des conséquences majeures sur la qualité de vie et le maintien de l'autonomie. Suite à un concert, un échange avec un audioprothésiste et des musiciens permettra de mieux comprendre l'audition et son évolution avec l'âge. La vision sera, quant à elle, abordée lors d'ateliers photo durant lesquels un opticien et un photographe établiront des parallèles entre le fonctionnement de l'œil et l'appareil photo. Chaque participant pourra ensuite, s'il le souhaite, bénéficier de tests individuels optiques et auditifs.



**Retraités
autonomes**



**Concert-conférence
Atelier et test**



**3 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

RESTEZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE AUDITION

À travers la reprise de grands succès musicaux des années 30 à nos jours, un groupe musical animera ce concert-santé qui rappelle qu'une bonne audition participe au vivre ensemble. Un audioprothésiste présente le fonctionnement du son, les pathologies de l'oreille, et les aides existantes. Un test auditif est ensuite proposé aux participants.



**Retraités
autonomes**



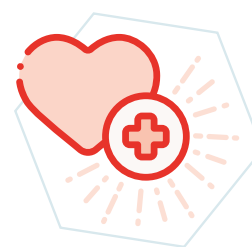
**Concert-conférence
et test**



2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

SANTÉ GLOBALE



1, 2, 3... SANTÉ ! (EN CRÈCHE)

Attentive à accompagner la démarche de différenciation des crèches mutualistes, la Mutualité Française Occitanie propose d'organiser au sein des structures petite enfance des ateliers à destination des parents et des professionnels. Ces actions portent sur des thèmes de santé du jeune enfant : alimentation, sommeil, santé environnementale, premiers secours, etc.



**Parents
Professionnels
de la petite enfance**



**Atelier de 20 personnes
Distanciel possible**



2h

LES ÉTAPES DU BIEN GRANDIR

Comment garantir la meilleure santé possible aux tout-petits ? Comment les accompagner à la découverte du monde en toute sécurité ? Alimentation, communication, prévention des accidents routiers et domestiques, environnement, motricité, autant de thèmes traités en lien avec des services de protection maternelle et infantile (PMI) et/ou des collectivités territoriales, lors de stands et ateliers par les professionnels présents.



**Parents
Professionnels
de la petite enfance**



**Forum
Atelier
Conférence**



½ journée

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

MES RENDEZ-VOUS SANTÉ

À travers un éventail de thématiques, telles que le bien-être psychosocial, l'alimentation, l'activité physique et la relaxation, les participants sont accompagnés pour devenir acteurs de leur santé. Chaque rendez-vous est l'occasion de s'informer, d'échanger avec des spécialistes et de recueillir conseils et astuces sur les comportements favorisant le bien-vieillir. Ces rendez-vous permettent également de se rencontrer et d'établir des liens sociaux nécessaires au développement de la qualité de vie.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
en distanciel**



**5 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

ESCAPE GAME, LA SANTÉ EN ÉNIGMES !

Nous sommes en 2030, une nouvelle planète vient d'être découverte par les humains. Dévastée, cette planète est la jumelle de la Terre mais la vie s'y est développée de manière similaire avec 100 ans d'avance. Durant une heure, les participants à cet *Escape Game* vont devoir sauver la Terre en évitant les comportements néfastes à la santé qui ont provoqué les dégâts observés sur cette planète jumelle : une occasion de mettre en perspective nos comportements actuels !



**Tout public
Actifs en milieu
professionnel**



**Escape Game
de 6 personnes**



1h

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

Eve JAUMES

eve.jaumes@mutoccitanie.fr

Tél. : 05 34 44 33 16

Marion RÉTAUX

marion.retaux@mutoccitanie.fr

Tél. : 05 34 44 33 19

Gers

32

Lucie TORTI

lucie.torti@mutoccitanie.fr

Tél. : 05 34 44 33 17

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

Lucie TORTI

lucie.torti@mutoccitanie.fr

Tél. : 05 34 44 33 17

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

157

Mutuelles

Près de 900

Actions de prévention et de promotion par an

Près de 490

Services de soins et d'accompagnement mutualistes

occitanie.mutualite.fr

