



NOS ACTIONS POUR LES FAMILLES

Des actions de prévention santé conçues spécialement pour répondre à leurs besoins.

LA PETITE ENFANCE : UN SECTEUR SOUS TENSION MAIS POURTANT ESSENTIEL

Avec près de 55 000 naissances par an, la région Occitanie connaît un important besoin de prise en charge dans le secteur de la petite enfance mais également une nécessité d'accompagnement à la parentalité.

Source INSEE 2022

Les bonnes habitudes en santé se prennent dès le plus jeune âge. La famille joue donc un rôle de premier plan dans les démarches d'éducation pour la santé. Aussi, la Mutualité Française Occitanie, par la mise en place d'actions de prévention et promotion de la santé, **accompagne les parents dans leur nouveau rôle, mais aussi les enfants et les professionnels de la petite enfance**. Elle met son savoir-faire au service de ses mutuelles et partenaires pour leur permettre de proposer ou compléter leur **offre de prévention**.

UN SAVOIR-FAIRE QUI SE DÉCLINE DANS NOS PRESTATIONS

La Mutualité Française Occitanie vous accompagne, tout au long de la mise en place de votre action ou programme de prévention, pour vous fournir un **projet clé en main**.

Avec plus de 15 ans d'expérience et 750 actions déployées chaque année, l'équipe prévention saura mettre **son expertise à votre service**. Le responsable prévention vous guidera dans chaque étape de la prestation, selon votre niveau de besoin (élaboration du contenu, choix de l'intervenant qualifié, gestion des inscriptions, réalisation des outils de communication, évaluation...), pour construire l'action la plus adaptée.

Pour exemple, nous vous invitons à consulter dans les pages suivantes le catalogue des actions destinées aux familles. Cette liste est non exhaustive et nous vous invitons à nous contacter pour étudier, ensemble, l'action qui répondra le mieux à votre problématique.

L'ensemble des ateliers présentés peuvent être déclinés en conférence et en webinaire, afin d'être proposés à un plus grand nombre de participants.

SANTÉ DU JEUNE ENFANT



DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR DE L'ENFANT

L'activité motrice de l'enfant est un instrument fondamental pour conquérir son univers. Pour que son développement psychomoteur soit harmonieux, il est nécessaire que l'enfant se sente bien et qu'il éprouve du plaisir. Cet atelier présente les différentes étapes du développement psychomoteur et conseille sur les équipements à favoriser.

Atelier (2h)
Webinaire (1h)

15 personnes

MAMAN LES P'TITS BOBOS

Les accidents domestiques constituent un problème majeur de santé publique. Ils touchent particulièrement les jeunes enfants qui ne connaissent pas encore tous les dangers qui les entourent. Toutefois, nombre d'accidents pourraient être évités par des mesures de prévention qui seront abordées par un spécialiste.

Atelier (2h)
Webinaire (1h)

15 personnes

BIEN DORMIR DÈS L'ENFANCE

Le sommeil est un élément majeur de la qualité de vie d'un enfant ! C'est pendant qu'il dort que s'effectuent les fonctions importantes pour sa croissance et le développement de son organisme : récupération de la fatigue, production d'anticorps, mémorisation... Un spécialiste abordera l'importance de la qualité de ce sommeil.

Atelier (2h)
Webinaire (1h)

15 personnes

ALIMENTATION DU JEUNE ENFANT

Les habitudes alimentaires évoluent avec l'âge et les changements sont nombreux. En tant que parents, beaucoup de questions se posent, cet atelier apporte des connaissances sur l'alimentation du jeune enfant : à quel âge introduire de nouveaux aliments ? Comment réussir la diversification alimentaire ?

Atelier (2h)
Webinaire (1h)

15 personnes

PETITE ENFANCE : UN ECRAN ENTRE NOUS ?

Omniprésents, les écrans projettent les enfants dans une réalité virtuelle qui agit sur leur santé physique et psychique. Un psychologue présente les enjeux des écrans, les risques qui y sont liés et leurs effets sur la santé de l'enfant.

Atelier (2h)
Webinaire (1h)

15 personnes

INITIATION PREMIERS SECOURS PÉDIATRIQUES

Protéger, alerter, secourir ! Trois mots qui rythment cet atelier dédié à l'apprentissage des premiers secours. Autour d'un formateur qualifié, chacun peut, à travers des exercices pratiques, acquérir des méthodes et techniques qui permettent de sauver des vies. Cet atelier est proposé dans une version spécifique permettant d'apprendre à intervenir sur les nourrissons et enfants.

Atelier
(de 2h à 3h)

12 à 15
personnes

PROTÉGER LES ENFANTS DES RISQUES DE L'ÉTÉ

L'été est une période propice aux activités extérieures et aux vacances, mais elle comporte également plusieurs risques spécifiques pour les jeunes enfants, en raison de leur vulnérabilité. Chaleur et canicule, baignade, piqûres d'insectes, coups de soleil...sont abordés par un spécialiste durant cet atelier.

Atelier
(2h)

Webinaire
(1h)

15
personnes

LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE CHEZ LES TOUT-PETITS

Une bonne hygiène bucco-dentaire dès le plus jeune âge est essentielle pour prévenir les caries, les maladies des gencives... Cet atelier apporte des connaissances aux parents et aux professionnels de la petite enfance sur l'importance de la santé bucco-dentaire du tout-petit.

Atelier
(2h)

Webinaire
(1h)

15
personnes

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



STOP AUX MOISSURES : LES PRÉVENIR ET LES ÉLIMINER

Les moisissures, présentes dans les environnements humides et mal ventilés, peuvent avoir des effets néfastes sur la santé humaine : allergies, irritations, troubles respiratoires... Cet atelier, animé par un professionnel de l'environnement, vise à fournir des outils pratiques et des ressources pour protéger sa santé et celle de sa famille contre les dangers des moisissures : aération, méthodes de nettoyage...

Atelier
(2h)

Webinaire
(1h)

15
personnes

PRÉVENTION DE LA PIQÛRE DE TIQUE ET DE LA MALADIE DE LYME

La borréliose de Lyme, appelée la maladie de Lyme, est une maladie infectieuse due à une bactérie transmise à l'homme par piqûre de tique infectée. Ce webinaire propose de renforcer les connaissances des participants sur les tiques, leur mode de vie, les moyens de prévenir une piqûre, ainsi que sur la maladie de Lyme, les symptômes et les traitements proposés.

Webinaire
(1h)

15
personnes

FAIT MAISON !

Certains produits ménagers sont d'une efficacité redoutable mais 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 écologiques qui améliorent la qualité de l'air intérieur.

Ateliers
(2h)

10 à 12
personnes

PARENTS, BÉBÉ, ENVIRONNEMENT ET SANTÉ

Les femmes enceintes, leur fœtus et les nourrissons représentent une population vulnérable face aux polluants environnementaux, qui se retrouvent dans notre quotidien : air intérieur, alimentation ou cosmétiques. L'objectif 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 et aux moyens de les limiter.

Atelier
(2h)

Webinaire
(1h)

15
personnes

ATELIER 2TONNES : RELEVEZ LE DÉFI !

L'atelier 2tonnes est un Serious Game qui propose aux participants d'explorer le futur en essayant de limiter le changement climatique. L'objectif est d'atteindre 2tonnes maximum d'émissions de gaz à effet de serre par an et par personne, d'ici à 2050. Pensé pour rassembler et débattre ensemble, l'atelier 2tonnes a pour ambition que chacun puisse imaginer le futur et agir pour la transition écologique.

Atelier
(2h)

15
personnes

CHEZ MOI, JE DIS STOP AUX POLLUANTS !

Nous sommes tous exposés à de nombreux agents environnementaux chimiques, physiques et biologiques. Diminuer les risques pour la santé est possible en fournissant des informations fiables et en proposant des solutions alternatives afin que les personnes puissent limiter, leur exposition aux polluants.

Cette action est composée de plusieurs modules aux choix :

- **MA CUISINE SANS POLLUANTS** : atelier sur l'alimentation et les contenants ;
- **DES PRODUITS SAINS DANS MA SALLE DE BAIN** : atelier sur les produits d'hygiène et les cosmétiques ;
- **LA CHAMBRE DE BÉBÉ : UN COCON SANS POLLUTION** : atelier sur les polluants dans la chambre de bébé ;
- **LES MOUSTIQUES NE SONT PAS UNE FATALITÉ** : des conseils et astuces pour se protéger.

Atelier
(2h)

Webinaire
(1h)

15
personnes

SANTE MENTALE ET BIEN-ETRE



APPRENDRE LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE !

Il est impossible d'être toujours d'accord avec l'autre, les opinions divergent, ainsi que la façon de les exprimer. Grâce à des exercices pratiques et des discussions guidées menés par un psychologue, les participants apprennent à exprimer leurs sentiments avec clarté tout en écoutant activement les autres. Cette approche permet de créer un environnement harmonieux tant dans la vie personnelle que professionnelle.

Atelier (2h)
Webinaire (1h)
15 personnes

MIEUX VIVRE SON POST-PARTUM

La période du post-partum est un moment de complète transformation pour les jeunes parents et en particulier pour la maman, dont le corps va se remettre doucement de la grossesse. Pour rester serein dans cette période de bouleversements, prendre soin de soi et de son bébé, cet atelier, animé par une sage-femme, donne des clés pour trouver son rythme, accueillir les émotions fluctuantes et se donner la permission de demander de l'aide.

Atelier (2h)
Webinaire (1h)
15 personnes

PARENTS IMPARFAITS ET ALORS !?

Presse, télévision, réseaux sociaux : les injonctions à « être un bon parent » sont nombreuses pour les parents d'enfants ou d'adolescents. Cet atelier incite les parents à s'inscrire dans une démarche d'éducation positive et à comprendre en quoi la gestion des émotions chez l'enfant est nécessaire pour lui permettre de mieux réagir face aux situations de la vie.

Atelier (2h)
Webinaire (1h)
15 personnes

ÉCO-ANXIÉTÉ : GÉRER NOS ÉMOTIONS FACE AUX CHANGEMENTS ENVIRONNEMENTAUX

L'éco-anxiété commence à prendre une place de plus en plus significative dans la société moderne. Nombreuses sont les personnes préoccupées par la dégradation de l'environnement. Un psychologue prodigue des conseils afin de lutter contre ces inquiétudes et les transformer en activités positives.

Atelier (2h)
Webinaire (1h)
15 personnes

HALTE AU STRESS ! FAISONS UNE PAUSE

Parents à bout de nerfs, aidants épuisés, actifs stressés... Il est parfois nécessaire d'apprendre à faire une pause et à prendre soin de soi ! 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.

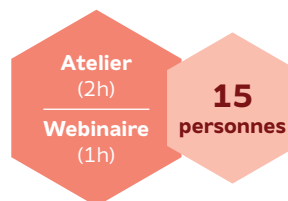
Atelier (2h)
Webinaire (1h)
15 personnes

ADOLESCENCE ÉTUDIANTS



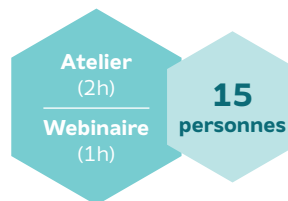
MIEUX COMPRENDRE L'ENDOMÉTRIOSE

Il a longtemps été considéré normal que les règles soient douloureuses dans un contexte où les menstruations étaient un sujet tabou. Aujourd'hui, une femme sur dix est concernée par l'endométriose. Elle se manifeste chez les femmes en âge de procréer, parfois dès la puberté, et peut être responsable de douleurs invalidantes, d'une grande fatigue, ainsi que, dans certains cas, d'infertilité. Cette conférence vise à informer sur les symptômes, les facteurs de risque et donne des conseils pour mieux vivre avec la maladie.



HARCÈLEMENT SCOLAIRE

Moqueries, rejets, insultes, harcèlement, cyber-harcèlement... Toutes ces formes de violences visibles ou invisibles peuvent être scolaires ou périscolaires. Comment prévenir le harcèlement? Qui sont les harceleurs? Les harcelés? Comment aider son enfant? C'est à ces questions que cette conférence, animée par un spécialiste, propose de répondre.



ESCAPE GAME ÉTUDIANTS « OÙ EST AMÉLIE ? »

Quoi de mieux qu'une activité ludique pour sensibiliser les étudiants sur la santé et l'accès aux droits? Les joueurs vont devoir venir à bout d'une énigme basée sur un scénario original: « Pendant la soirée, Amélie n'a pas bu que de l'eau, n'a pas mangé que des gâteaux et sa dernière rencontre n'était pas un cadeau... Mais où est passée Amélie ? ».



PARENTS & ADOS À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

Cette action sensibilise les parents et les adolescents aux risques liés à un usage excessif des écrans et aux conséquences directes sur la santé: troubles du sommeil, fatigue oculaire, baisse des résultats scolaires, etc. Elle vise ainsi à favoriser un usage raisonné des écrans, par la mise en application de bonnes pratiques.

