



CONFÉRENCE - ATELIER

Un polluant en moins, *une chance en plus !*

On t'a déjà dit que l'air intérieur de nos logements est plus pollué que l'air extérieur ? Loin de nous l'idée de faire un procès d'intention au géant du meuble suédois, mais sais-tu que la décoration peut être source de problème pour ta santé ? Et oui, les tables basses en aggloméré par exemple sont faites de particules en bois collées entre elles, dont les résines, colles et vernis sont de puissants polluants de l'air intérieur. Même chose pour la bougie parfumée à la cannelle du Noël dernier ou pire encore, cette odeur de tabac froid de la soirée de la veille...beurk ! Mais ne t'inquiète pas, quelques bonnes astuces suffisent pour te protéger de ces polluants.

OBJECTIFS


- Identifier les sources de pollution dans l'habitat
- Savoir comment améliorer son environnement intérieur

DÉROULÉ


En version conférence, un quiz interactif sur les liens entre environnement et santé est animé par notre expert. Tout est décrypté : qualité de l'air, alimentation, cosmétiques. À vos marques, prêt, répondez ! Et repartez avec le plein de trucs et astuces.

Un atelier peut être proposé pour de plus petits groupes. A l'aide d'une maison miniature, identifiez les sources de pollution, puis découvrez les conseils de prévention pour limiter les polluants.


Le Do It Yourself vous intéresse ? Nous proposons également une séance de fabrication de produit (ménagers ou cosmétiques). Chacun repart avec un produit plus sain, en lien avec les conseils reçus.



INTERVENANT
Chargé de prévention
Expert en santé environnement



PUBLIC
Parent, Actif, Sénior
Minimum d'inscrits : 10 personnes



DURÉE DE L'INTERVENTION
Conférence : 1 heure
Atelier : 2 heures



TABLE RONDE - STAND - DÉPISTAGE

Mangez, bougez *c'est facile !*

Entre les demandes de dernière minute de ton chef, le colis que tu dois récupérer entre midi et deux ou le fondant au chocolat apporté par ton collègue...tu vis à 1000 à l'heure ! Tu penses qu'avalier ton sandwich en 5 min chrono devant ton écran est la solution pour remplir ta check-list de la journée ? Que nenni, saches que tu peux prendre soin de toi et de ta santé tout en assurant au boulot. Et au passage, sais-tu que les comportements en faveur d'une bonne alimentation et de l'activité physique contribuent à la prévention des maladies cardiovasculaires, du diabète ou de l'obésité ?.... mais aussi au bien-être, et notamment au travail.

OBJECTIFS

- Déconstruire les idées reçues concernant la nutrition
- Tester sa condition physique
- Participer à un dépistage infirmier


DÉROULÉ

Plusieurs formats sont possibles et complémentaires :


Sous forme de table ronde entre collègues, échange sur les idées reçues sur l'alimentation et l'activité physique avec notre diététicienne et repartez avec de nombreux conseils pratiques.

Sous format stand : à la demie-journée ou à la journée, notre diététicienne se tient à votre disposition pour faire le point sur vos habitudes alimentaires. Vous pourrez ainsi bénéficier d'un "mini bilan" individuel.


En parallèle, un dépistage infirmier confidentiel est proposé (glycémie, cholestérol, tension) par notre infirmière, ainsi qu'un test de condition physique (souplesse, force, équilibre et endurance). Check-up complet dans une ambiance détendue !



INTERVENANT
Diététicienne
Infirmière
Chargé de prévention



PUBLIC
Actif
Minimum d'inscrits : 8 personnes



DURÉE DE L'INTERVENTION
Table ronde : 1 heure par groupe de 8
Stand : ½ journée ou journée
Dépistage : 25 min/personne
Conditions physique : 1 heure par groupe de 8





QUIZ

Goûter Quiz

Aux retraités qui répètent sans cesse qu'ils n'ont jamais le temps, ou au contraire qu'ils se sentent seuls, la Mutualité Française Hauts-de-France propose de prendre un temps pour soi autour d'un grand jeu convivial pour parler de leurs centres d'intérêts en lien avec la santé et l'accès aux droits et aux soins. Simone est à la retraite mais pour autant, elle garde ses petits-enfants chaque mercredi : cela demande de l'énergie. Jeux, sorties, activité physique, goûter, il est essentiel d'être en pleine forme pour gérer tout ça. Hubert pense que les insomnies quotidiennes de son épouse ne sont pas graves parce qu'après tout, elle a toute la journée du lendemain pour récupérer !

OBJECTIFS

- Traiter différents sujets de santé (nutrition, bien-être, accès aux droits...)
- Partager un moment convivial autour d'une collation équilibrée

DÉROULÉ

Choisissez votre équipe, et c'est parti !
Autour d'un moment convivial (goûter, apéritif, repas...), répondez aux questions des différents experts.

Les participants doivent se concerter pour répondre rapidement. Les membres de l'équipe gagnante repartent avec un petit cadeau ! Alimentation, activité physique, sommeil, médicaments ?...
Choisissez les thématiques qui vous intéressent et nous faisons le reste !



INTERVENANT
Experts selon thématiques choisies
Chargé de prévention



PUBLIC
Retraité
Minimum d'inscrits : 12 personnes



DURÉE DE L'INTERVENTION
2 heures



THÉÂTRE - EXPOSITION - DÉAMBULATION

Une géante pour la santé

Vous avez 50 ans ? Alors nous vous souhaitons un bel anniversaire, n'oubliez pas que vous êtes dans la fleur de l'âge ! Pour vivre pleinement cette nouvelle décennie, nous vous invitons à prendre quelques précautions : une mammographie pour vérifier que les seins vont bien ainsi qu'un prélèvement de selles à faire tranquillement à la maison pour voir si le côlon est en bonne santé. C'est gratuit, rapide et sans douleur. Ce test est important, d'abord pour votre propre sérénité mais aussi pour celle de vos proches. Parlons alimentation, activité physique, tabac, alcool, etc..., parce que notre mode de vie a une influence sur notre santé.

OBJECTIF

- Sensibiliser à l'importance de faire les dépistages organisés des cancers

DÉROULÉ

Nadège, notre géante promotrice de santé, s'adapte à vos envies.

En déambulation, elle est animée par notre comédien qui improvise en quelques minutes des petits sketches humoristiques sur le sujet des dépistages.

En exposition, elle interpelle les passants avec ses 3 m de haut, toute vêtue de rose et de bleu. L'exposition peut être complétée par un stand de sensibilisation. Notre chargée de prévention aborde avec légèreté la question des dépistages et de la prévention.



INTERVENANT
Chargé de prévention
Comédien



PUBLIC
Actif, Retraité



DURÉE DE L'INTERVENTION
Selon les besoins

L'outil peut être prêté gratuitement sous conditions. Contacter le service prévention pour toute information.





ANIMATION GÉANTE

Gaston, le côlon géant

Vous avez 50 ans ? Alors nous vous souhaitons un bel anniversaire, n'oubliez pas que vous êtes dans la fleur de l'âge ! Pour vivre pleinement cette nouvelle décennie et passer à côté de la coloscopie, nous vous invitons à prendre quelques précautions : un prélèvement de selles à faire tranquillement à la maison pour voir si le côlon est en bonne santé. C'est gratuit, rapide et sans douleur. Si le sujet vous intéresse, les visites de notre structure géante s'accompagnent d'informations sur les gestes de prévention et les méthodes de dépistage.

OBJECTIFS

- Promouvoir le dépistage organisé du cancer colorectal
- Informer sur les gestes de prévention et les méthodes de dépistage

DÉROULÉ

Un côlon gonflable de 7 m de long et 3 m de haut occupant 25 m² ? Pas commun n'est-ce pas ?

Cette structure gonflable représente l'intestin, et permet d'expliquer son fonctionnement, de visualiser l'évolution d'un cancer et surtout de sensibiliser les visiteurs à l'intérêt du dépistage précoce.

Nos chargés de prévention répondent à toutes les questions des participants, présentent le test de dépistage, dédramatisent le sujet et échangent sur les facteurs de prévention utiles.



INTERVENANT
2 chargés de prévention



PUBLIC
Actif, Retraité



DURÉE DE L'INTERVENTION
½ journée

L'outil peut être prêté gratuitement sous conditions. Contacter le service prévention pour toute information.





CONFÉRENCE OU ATELIER

Dormez bien, *sentez vous bien*

Génétiquement, ton corps est programmé pour s'activer le jour et dormir la nuit. Bon ok, nous faisons tous quelques entraves à cette règle. En France, nous dormons en moyenne 6h42 par nuit, c'est un fait historique car c'est la première fois que la durée du sommeil passe en dessous de la barre des 7h. Hallucinant non ? Enfin bref, la société évolue, les comportements changent et ce n'est pas nous qui allons révolutionner le système, mais nous pouvons toutefois te livrer quelques astuces simples pour retrouver un sommeil réparateur. Car l'important à retenir n'est pas uniquement la durée du sommeil, mais aussi sa qualité. N'oublies pas que bien dormir te permet de rester socialement cool et de te sentir bien dans ton corps !

OBJECTIFS

- Connaître les bienfaits du sommeil et savoir repérer les éléments perturbateurs
- Découvrir les bases de la relaxation

DÉROULÉ

Le format conférence ou atelier est mis en place selon le nombre de personnes inscrites.

Dans les deux cas, notre chargé de prévention aborde le fonctionnement du sommeil et explique son rôle, ses troubles, et les éléments perturbateurs puis donne des conseils et astuces simples pour améliorer son sommeil.

Une séance de relaxation est également proposée. Assise lorsqu'il y a beaucoup de personnes ou sur des tapis pour les plus petits groupes.

Fermez les yeux, inspirez, expirez et entrez dans un moment de détente bien mérité !



INTERVENANT
Chargé de prévention
Sophrologue



PUBLIC
Actif, Retraité
Nombre minimum d'inscrits : 10 personnes



DURÉE DE L'INTERVENTION
Selon les besoins (2 heures à 1 journée)





DIAGNOSTIC - ACCOMPAGNEMENT - ATELIERS

Mieux me connecter *dans mon environnement professionnel*

Si tu veux établir des règles de déconnexion dans ton entreprise, surtout, prends garde à ne pas les envoyer le week-end ! Les technologies de l'information et de la communication (TIC) ont envahi nos espaces de travail pour théoriquement améliorer notre efficacité. Dans la pratique, et selon les entreprises, l'hyperconnexion peut devenir source de stress et d'anxiété. Le droit à la déconnexion est un outil pour une meilleure articulation entre vie privée et professionnelle. Mieux utiliser les NTIC est un enjeu majeur, tant pour les salariés que pour les entreprises.

OBJECTIF

- Améliorer la qualité de vie au travail grâce à une meilleure utilisation des Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication (NTIC)

DÉROULÉ

État des lieux de l'utilisation des outils numériques dans l'entreprise.

Animation d'un ou plusieurs ateliers de sensibilisation au bon usage des Technologies de l'Information et de la Communication (la thématique dépend des besoins recueillis via l'état des lieux).

Envoi d'une note hebdomadaire à l'ensemble des salariés avec des conseils relatifs au bon usage des TIC, pendant 1 mois.

Accompagnement de l'entreprise pour la mise en place de démarches encourageant la déconnexion (ex : charte).



INTERVENANT
Chargé de prévention



PUBLIC
Actif
Nombre minimum d'inscrits : 12 personnes



DURÉE DE L'INTERVENTION
A définir avec l'entreprise



CONFÉRENCE - QUIZ

Lâche ton écran !


D'abord, définissons ce qu'est une addiction. Ensuite, ciblons-nous sur les écrans. Tablette, PC, téléphone, console de jeux... Savez-vous qu'il y a des recommandations pour introduire les écrans selon l'âge de l'enfant ? Non ? Et bien nous sommes là pour vous en parler, et apporter quelques conseils pour en éviter les mésusages autant chez l'enfant que chez l'adulte. Car oui, nous ne sommes pas vraiment exemplaires en la matière. Être sur «Candy Crush» en regardant une série «Netflix» tout en vérifiant ses mails de temps à autre, est-ce vraiment donner le bon exemple ? Mais attention, ce qui est important n'est pas le temps passé devant un écran, c'est le temps passé à faire autre chose !

OBJECTIFS


- ⬢ Sensibiliser les parents à l'éducation aux écrans
- ⬢ Échanger sur l'utilisation des réseaux sociaux et des jeux-vidéo

DÉROULÉ


Durant une conférence interactive, abordez le sujet des écrans de façon simple et sans diaboliser l'usage des réseaux sociaux ainsi que des jeux-vidéo. Des conseils pratiques, quelques astuces pour repérer un usage problématique et pour éviter l'excès. Et aussi pour mieux communiquer avec son enfant, cultiver la pensée critique... et hop, repartez plus confiant qu'en arrivant !



INTERVENANT
Chargé de prévention



PUBLIC
Parent / Actif / Retraité
Conférence 50 à 150 personnes
Atelier : 5 à 15 personnes



DURÉE DE L'INTERVENTION
2 heures



WEB-CONFÉRENCE - CONTENU WEB - ATELIERS

Métro boulot *aidants*


Savez-vous ce qu'est le congé de présence parentale ? Le congé de solidarité familiale ? Le congé du proche aidant ? Autant de dispositifs auxquels l'entreprise peut participer pour faciliter la vie de l'aidant actif et éviter l'épuisement de son salarié. Car oui, les aidants, âgés de 52 ans en moyenne, sont pour la plupart actifs. Ils doivent donc s'organiser pour allier leur activité professionnelle avec l'aide qu'ils apportent à leur proche. L'aidant a du mal à se reconnaître comme tel. «C'est mon père, c'est normal que je sois là pour lui» ou bien «ma fille ne peut pas se déplacer, je vais la chercher». Mais au bout du compte, il s'épuise physiquement et moralement.

OBJECTIFS


- Sensibiliser l'entreprise et les salariés-aidants sur l'impact de la relation d'aide (santé physique, santé psychologique, santé sociale)
- Permettre aux aidants de concilier leur vie professionnelle et leur rôle d'aidant
- Favoriser la conciliation entre le rôle d'aidant et sa propre santé

DÉROULÉ


- 1^{er} temps : 3 web conférences d'une heure à destination des managers ;
- 2nd temps : 4 web conférences d'une heure pour les autres salariés
Bibliothèque de replay disponible pour l'entreprise.



INTERVENANT
Psychologue ou Compagnie des aidants
Cabinet Brigitte Croff Conseil
Chargé de prévention
Happyvisio



PUBLIC
Actif



DURÉE DE L'INTERVENTION
7 heures (3x1h et 4x1h)





CONSULTATION - TESTS DE DÉPISTAGES

Journée de repérage

Parfois, il y a des choses qu'on aimerait ne pas voir ou ne pas entendre. Pas vrai ? Enfin relativisons, bien voir et bien entendre sont essentiels à notre équilibre de vie ! Vous hésitez encore à vous rendre dans un centre optique ou d'audition ? Peut-être par peur du diagnostic et des coûts engendrés ? La journée de repérage des troubles auditifs et visuels s'adresse à tous. C'est l'occasion de rassembler en un même endroit, des professionnels de santé de la vue et de l'optique qui effectuent gratuitement des tests de repérage des éventuels troubles et proposent des solutions adaptées.

OBJECTIF

- Dépister et favoriser l'accès aux soins optiques et visuels pour vos adhérents

DÉROULÉ

Pour mieux comprendre le fonctionnement de l'oeil ou de l'oreille, une exposition est animée par notre experte et des maquettes sont présentées et observées sous toutes les coutures.

Ensuite, de manière individuelle, un dépistage est proposé sur borne d'autotest ou avec un professionnel de santé. Si un besoin est détecté, le patient sera orienté vers un spécialiste.

Format personnalisé à la demande (1 ou 2 dépistages).



INTERVENANT
Audioprothésiste
Opticien



PUBLIC
Actif / Retraité



DURÉE DE L'INTERVENTION
40 minutes





WEB-CONFÉRENCE - CONTENU WEB - ATELIERS

Débats *santé*

Pas d'accord sur une actualité en santé ? Des idées-reçues par rapport à un article trouvé sur internet ? Parlons-en, et essayons de démêler l'info de l'intox. Il est essentiel d'oser prendre la parole, de commenter l'actualité, donner son avis...Un sujet, et à vos marques, prêt, débattiez. En toute liberté et sans tabou. A chaque âge son lot de curiosités : *"le médecin m'a dit que j'étais diabétique alors adieu les bons desserts et le chocolat"*, *"pour bien dormir, je prends des somnifères"*, *"pas besoin de perdre de poids à mon âge, autant que je me fasse plaisir !"*.

OBJECTIF

- Améliorer les connaissances en suscitant le débat sur des sujets de santé

DÉROULÉ

Sommeil, sexualité, médicaments, santé connectée... Tous ces sujets d'actualités sont traités sous forme de débat. Un mot, une image, des idées reçues. Un sujet, et à vos marques, prêt, débattiez. En toute liberté et sans tabou.



INTERVENANT
Professionnel en fonction
de la thématique choisie



PUBLIC
Actif / Retraité



DURÉE DE L'INTERVENTION
2 heures



Notre organisation

Qui fait quoi ?

ADDICTIONS



LÂCHE TON ÉCRAN

Caroline BATAILLE,
Chargée de prévention



MÉTRO BOULOT AIDANTS

Sonia EL GHEZAL,
Chargée de prévention



UN POLLUANT EN MOINS, UNE CHANCE EN PLUS

Camille GEAY,
Chargée de prévention



NADÈGE LA GÉANTE & GASTON LE CÔLON

Emmie LEBRUN,
Chargée de prévention

SOMMEIL



SOMMEIL

Anthony LEMOINE,
Chargé de prévention

NUTRITION



MANGEZ BOUGEZ C'EST FACILE !

Christel LEVRIER,
Chargée de prévention



SANTÉ DES ACTIFS : NTIC

Hélène PERRAULT,
Chargée de prévention

AUTONOMIE



GOÛTER QUIZ

Jeanne ROSE,
Chargée de prévention



JOURNÉE DE REPÉRAGE

Alexia RICHELET,
Chargée de prévention

