



PRÉVENTION POUR LES MUTUELLES

Séminaire du 18 février 2021



MOT D'INTRODUCTION

Jeanick TACHEZ



PARTIE 1

PRÉSENTATION DE L'OFFRE PRÉVENTION

Catalogue prévention

Stratégie 2021

Notre agenda

L'UR sur les réseaux

Notre offre - Catalogue prévention

Nouvelle architecture nationale

- ◆ Travail national de refonte de l'activité PPS
- ◆ Fléchage de la cotisation sur des actions choisies au niveau national
- ◆ Socle commun, catalogue national, actions régionales

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 et 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 décrypter les étiquettes alimentaires et la signification des différentes mentions pour les sensibiliser à la quantité de sucre, gras et sel contenus dans leur alimentation.



Tout public



Atelier de 15 personnes



2h



Notre offre - Catalogue prévention

- ◆ Actions sur demande :
 - > La vie à pleine dents longtemps
 - > Mangez bougez c'est facile
- ◆ Actions socle commun
 - > Prenons soin de ceux qui aident
 - > Journées de repérage
 - > En route pour la retraite (nouvelle action)

Notre offre - Catalogue prévention

En route pour la retraite : 1 action par département en 2021

Faciliter la réflexion sur un projet de vie de retraite et sur les changements induits

◆ 3 axes

- > La retraite et ses représentations (avec un psychologue)
- > Santé et bien-être (avec pratique qi-qong)
- > Lien social et engagement citoyen (avec un bénévole)



Séniors de 60
ans et plus



3 ateliers à distance

12 participants



6 h



Notre offre - Catalogue prévention

En route pour la retraite : Dates prévisionnelles

	Session 1	Session 2	Session 3	Session 4	Session 5
Module 1 2h30	20 mai 2021 14h-17h	10 juin 2021 14h-17h	9 sept 2021 14h-17h	14 oct 2021 17h-20h	18 nov 2021 14h-17h
Module 2 1h30	28 mai 2021 17h-18h30	18 juin 2021 17h-18h30	17 sept 2021 17h-18h30	22 oct 2021 17h-18h30	26 nov 2021 17h-18h30
Module 3 1h30	3 juin 2021 17h-18h30	24 juin 2021 17h-18h30	23 sept 2021 17h-18h30	28 oct 2021 17h-18h30	2 déc 2021 17h-18h30



Notre offre - Catalogue prévention

- ◆ Kit de communication en marque blanche :
 - ◆ courrier d'invitation ou mail
 - ◆ affiche
 - ◆ livret participant
 - ◆ article pour magazine



Notre offre - Catalogue prévention

- ◆ Actions nationales:

- ◆ 20 actions proposées sur demande

- ◆ Dont 2 intégrées dans la programmation 2021 selon les capacités d'intervention de l'UR

- > Sommeil, mon allié santé

- > Les sens des arts

Notre offre - Catalogue prévention



Sommeil, mon allié santé

- ◆ Renforcer les connaissances des actifs sur le sommeil et les initier aux bienfaits de la sophrologie
 - ◆ 1 séance d'information et d'échanges
 - ◆ 2 séances de sophrologie



Actifs



3 ateliers

A distance



2 h par séance

Notre offre - Catalogue prévention



RENCONTRE SANTÉ EN LIGNE

SOMMEIL : *mon allié santé*

**Judi 21
janvier 2021
de 18h à 19h**

**EN VOUS CONNECTANT
AU SITE LIVESTORM
VIA LE LIEN :**

GRATUIT
Inscription
en ligne
obligatoire avant
l'évènement

**CONFÉRENCE EN LIGNE POUR
MIEUX CONNAÎTRE LE SOMMEIL**

- Comprendre les rythmes du sommeil
- Avoir un sommeil de qualité
- Savoir conjuguer travail & sommeil
- S'informer sur les troubles du sommeil & sur l'évolution du sommeil avec l'âge

**NOS ATELIERS SONT DISPONIBLES APRES
L'ÉVÈNEMENT EN REPLAY À LA DEMANDE**

Retrouvez tous nos rendez-vous santé
dans la rubrique **événements** de notre site internet :
www.grandest.mutualite.fr

#Rencontresanté

© 2020 Mutualité Française Grand Est - Tous droits réservés. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la Mutualité Française Grand Est est formellement interdite.

Sommeil, mon allié santé

- ◆ La communication
 - ◆ Kit modifiable pour les mutuelles
 - > Affiche et/ou flyer
 - > Invitation mail/courrier



**Rencontres *santé*
en ligne**

Logo de votre mutuelle

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Coordonnées de votre adhérent

Madame, Monsieur, cher(e) adhérent(e),

En médecine du travail, 20 à 40% des salariés se plaignent de leur sommeil avec pour principale conséquence la somnolence et la baisse de vigilance. Et pourtant, le sommeil est une des clés indispensables de la santé. Mais pour les actifs, il n'est pas toujours facile de conjuguer rythme professionnel et rythme personnel, et cela peut impacter le sommeil.

C'est pourquoi il est primordial de comprendre comment fonctionne notre sommeil, ce qui peut le perturber et les habitudes à adopter pour conjuguer au mieux sommeil et travail, même si celui-ci impose des horaires atypiques ou décalés.

Dans le cadre de ses actions de prévention santé, **NOM DE VOTRE MUTUELLE** et la Mutualité Française Grand Est, vous invitent à participer à une rencontre santé **EN LIGNE** :

"SENIORS : LE SOMMEIL, MON ALLIÉ SANTÉ"

21.01.2021 18h-19h **"Conférence en ligne pour mieux connaître le sommeil"**

- Comprendre les rythmes du sommeil
- Avoir un sommeil de qualité
- Savoir conjuguer travail & sommeil
- S'informer sur les troubles du sommeil & sur l'évolution du sommeil avec l'âge

La rencontre santé se déroule **EN LIGNE** via la plateforme Livestorm en s'inscrivant via le lien : <https://cut.ly/yH4wZM7> (plateforme gratuite qui ne nécessite aucune installation ni création de compte)

Un mail de confirmation avec votre lien d'accès vous sera envoyé quelques minutes après votre inscription. Si vous ne le trouvez pas dans votre boîte de réception, pensez à regarder vos spams.

Renseignements : Mutualité Française Grand Est - 06 49 85 62 31

En espérant avoir le plaisir de vous compter parmi les participants, nous vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de nos sentiments les meilleurs.



Notre offre - Catalogue prévention

Sommeil, mon allié santé : dates prévisionnelles

- ◆ 1 date au premier semestre
- ◆ et si beaucoup de participants, 1 date au second semestre

Notre offre - Catalogue prévention



Les sens des arts

- ◆ Renforcer les connaissances sur le fonctionnement de la vue, de l'audition, du goût et de l'odorat via une approche culturelle et artistique
- ◆ 2 ou 3 séances de 2h chacune :
 - > L'art d'entendre
 - > L'art d'y voir
 - > L'art du goût



3 ateliers
A distance



4 à 6 h



Notre offre - Catalogue prévention

Les sens des arts

- ◆ 1^{er} semestre
- ◆ Kit de communication
 - ◆ Invitation mail/courrier
 - ◆ Affiche
 - ◆ Article



Notre offre - Catalogue prévention

◆ Actions régionales :

◆ 9 actions sur demande

- > Point santé
- > Une géante pour la santé
- > Gaston le côlon
- > Avec les médicaments, ayez le bon réflexe
- > Roue de la santé
- > Mieux me connecter dans mon environnement professionnel
- > Métro, boulot aidants
- > Lâche ton écran
- > Un polluant en moins, une chance en plus



Notre offre - Catalogue prévention

Tarifification

Montant = (coût journalier x nombre de jours) + frais annexes

- > Coût journalier : 500 € TTC
- > Nombre de jours : coordination/préparation + animation + évaluation
- > Frais annexes : frais de bouche, hébergement, déplacement, location de salles, achat de matériel, impression, intervenant extérieur



Stratégie 2021

Toujours plus de réponse à vos besoins !

- ◆ Rencontres/échanges prévus avec 3 mutuelles/mois
- ◆ Communication mail plus régulière
 - ◆ Catalogue
 - ◆ Calendrier
 - ◆ Kits de communication personnalisables
 - ◆ Evènements à relayer
 - > Sommeil mon allié santé
 - > Préparation à la retraite
 - > Les sens des arts

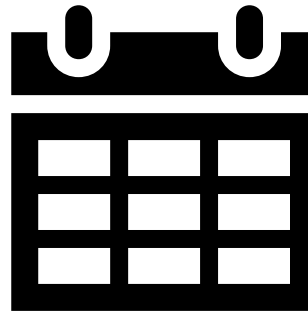


Stratégie 2021

Réponse aux demandes spécifiques

- ◆ Prestations de service, contacts professionnels
- ◆ Compétences : ingénierie de projet, expertise thématiques
 - > Milieu ouvert ou fermé
 - > Tout public
 - > Tout format
- ◆ Réflexion sur de nouvelles thématiques avec vous : parentalité

Notre agenda



<https://hautsdefrance.mutualite.fr/evenements/>



L'UR sur les réseaux

<https://hautsdefrance.mutualite.fr/>





Echanges

Merci

A vos questions !



PARTIE 2

ATELIERS PRÉVENTION

Atelier 1 : Les produits qui font bon ménage.

Atelier 2 : Lâche ton écran !