

En matière de santé, les résidences autonomie sont les premiers acteurs de prévention auprès de leurs résidents.

**Viellir oui,  
mais en  
bonne  
santé**

# La santé *à tout âge*

Pour vous accompagner, la Mutualité Française Hauts-de-France vous propose une offre variée et adaptée aux besoins des personnes âgées.



# NOS PROGRAMMES DE PRÉVENTION MÉLANGENT DES TEMPS CHACUN ANIMÉ PAR DES PRO

## Le bien-être *à tout âge*

### SOMMEIL & STRESS

- **Débat-santé**  
« *Bien dormir et se relaxer* »
- **Atelier sophrologie**  
pour redécouvrir  
les sensations de détente  
et de plaisir !



### ALIMENTATION & ACTIVITÉ PHYSIQUE

- **Débat-santé**  
« *Diabète et maladies  
cardio-vasculaires* »
- **Débat-santé-dégustation**  
« *Les besoins nutritionnels  
de la personne âgée* »

### HYGIÈNE CORPORELLE

- **Débat-santé**  
« *Les pratiques d'antan à aujourd'hui* »
- **Débat-santé**  
« *Prendre soin de son sourire* »
- **Atelier socio-esthétique**  
pour améliorer l'image de soi  
et pour se plaire

### SANTÉ & ENVIRONNEMENT

- **Débat-santé**  
« *Qualité de l'air et impacts  
sur la santé* »
- **Atelier**  
pour confectionner ses produits  
d'entretien écologiques

## Prév la dénu *à tou*

1

### ALIMENTATION & DÉNUTRITION

- **Débat-santé-dégustation**  
« *Les besoins nutritionnels  
de la personne âgée* »

3

### HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

- **Débat-santé**  
« *Prendre soin de son sourire  
et de sa bouche* »
- **Dépistage et conseils**  
réalisé par un dentiste



# D'ÉCHANGES ET DÉBATS AVEC DES ATELIERS PRATIQUES, PROFESSIONNELS QUALIFIÉS.

## venir nutrition à tout âge

\*\*module indivisible\*\*



2

### BILANS PERSONNALISÉS

- **Dépistage et conseils**  
réalisé par une diététicienne

4

### MÉDICAMENTS

- **Débat-santé**  
« Usage des médicaments »
- **Atelier**  
pour utiliser ses médicaments  
à bon escient, animé par  
un pharmacien

## La santé à tout âge

### TROUBLES SENSORIELS

- **Débat santé**  
« Bien voir et bien entendre »
- **Dépistage**  
réalisé par  
un audio-prothésiste  
et un opticien

### MALADIES DU SUJET ÂGÉ

- **Débat-santé**  
« Maladies cardio-vasculaires  
et diabète »
- **Dépistage**  
des facteurs de risques  
cardio-vasculaires  
réalisé par une infirmière
- **Débat-santé**  
« Prévention des cancers »
- **Débat-santé**  
« Maladies saisonnières (grippe,  
gastro-entérite, coup de chaleur...) »



### MÉDICAMENTS

- **Débat-santé**  
« Usage des médicaments  
et vaccination »
- **Atelier**  
pour utiliser  
ses médicaments  
à bon escient,  
animé par un pharmacien

### ACCÈS AUX SOINS

- **Débat-santé**  
« Comprendre le système  
de santé et ses remboursements »

### MÉMOIRE

- **Débat-santé**  
« Mieux la comprendre  
pour mieux l'entretenir »

Inspirés de notre expérience en résidences autonomie, les ateliers sont complémentaires entre eux et apportent une cohérence à chaque module. Ainsi, il est préférable de ne pas les dissocier, toutefois nous pouvons les adapter à vos besoins et attentes.

## Les + du programme

- sujets qui intéressent vos résidents
- modules clé en main et personnalisables
- professionnels qualifiés
- coûts maîtrisés grâce aux co-financements de la Mutualité
- coordonné et évalué par la Mutualité Française Hauts-de-France
- éligible au forfait autonomie

Un programme vous intéresse ?

*Contactez-nous !*



**Jeanne ROSE**

Chargée de prévention

03 20 62 02 05 / 07 87 38 16 78

jeanne.rose@mutualite-hdf.fr



@MutHDF

| [www.mutualite-hdf.fr](http://www.mutualite-hdf.fr)

| [contact@mutualite-hdf.fr](mailto:contact@mutualite-hdf.fr)



  
**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
HAUTS-DE-FRANCE