



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

Novembre 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

- UN ACCOMPAGNEMENT À LA CONSTRUCTION DE L'OFFRE PRÉVENTION DES MUTUELLES
- LA MÉDIATHÈQUE PRÉVENTION
- LES RENCONTRES SANTÉ

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

14

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

Des Rencontres santé **en régions**

28

Pour aller **plus loin...**

119



Une offre globale *d'accompagnement*

UN ACCOMPAGNEMENT À LA CONSTRUCTION DE L'OFFRE PRÉVENTION DES MUTUELLES

La Mutualité Française vous aide à élaborer et à mettre en œuvre votre offre prévention pour l'ensemble de vos adhérents (contrats individuels et collectifs).

Ce service est proposé par les équipes pluridisciplinaires de la Mutualité Française, au niveau national et régional.



Définir votre stratégie de prévention

Acteur de la protection sociale reconnu, **vous souhaitez apporter un service à forte valeur ajoutée à vos adhérents grâce à la prévention ?**

La Mutualité Française vous accompagne tout au long de votre projet pour construire une offre prévention adaptée à l'ensemble de vos publics (actifs, seniors, jeunes, familles ...).



Vous avez besoin d'un conseil ou d'un éclairage d'expert ?

→ La Mutualité Française est à vos côtés pour :

Identifier les enjeux contextuels et concurrentiels en prévention, via les positionnements stratégiques de la Mutualité et ses partenariats nationaux.

Exemples : 100 % santé, grand âge et autonomie, santé mentale, partenaire Santé publique France, Institut national du cancer (INCa), Association nationale pour l'amélioration des conditions de travail (ANACT)...

Des outils créés à l'usage de tous et fournis clé en main : inclus dans la cotisation.

Exemples : panorama des complémentaires, note Haut degré de solidarité, ...



Décrypter les thématiques et populations prioritaires selon votre offre individuelle et collective.

Exemples : études populationnelles, thématiques émergentes...

Fédérer autour de la prévention en vous donnant des clés pour promouvoir une stratégie prévention auprès de vos instances politiques ou de votre direction.

Exemples : conférence d'experts, groupe de travail thématiques, échange de bonnes pratiques, support de présentation...

Ces services rendus à usage exclusif pour votre mutuelle, ou plusieurs mutuelles d'un même groupement, sont payants sur devis.



Publics : responsables de service prévention, élus en charge de la prévention au sein de la mutuelle.



Formats : conseils, études, panoramas et *benchmarks*, notes de positionnement, conférences ...



À qui s'adresser ?

Référent mutuelle au sein de la FNM ou de la région



Zoom • L'évaluation

Une démarche pour connaître le retour sur investissement de vos actions de prévention :

- Suivre la mobilisation de vos adhérents,
- Connaître les retombées en termes d'image,
- Avoir de la visibilité sur l'intérêt de vos adhérents pour la prévention.

La Mutualité Française vous aide à élaborer votre projet d'évaluation

(recueil des besoins, aide à l'élaboration d'un cahier des charges...) et vous apporte des exemples et un retour d'expérience sur les évaluations qu'elle a déjà menées.

Différentes évaluations possibles :

- L'accompagnement au changement de comportement,
- Les programmes d'actions visant à la fois une sensibilisation individuelle et une action sur l'environnement des personnes.

Exemple d'évaluation : « les Journées de repérage sur l'audition, la vision et la glycémie-tension ».

L'objectif est de vérifier si les bénéficiaires ont entamé une démarche de soins après la détection d'une problématique de santé. Cette évaluation est réalisée grâce :

- Au recueil de données personnelles qui permet de réinterroger les participants quelques mois après les tests - en conformité avec la RGPD,
- Et éventuellement le recueil de données de santé (exemple : glycémie), qui permet d'informer la mutuelle des problématiques de santé de ses adhérents.

Exemple d'évaluation menée en région : expérimentation du déploiement d'un service de conseillers médicaux en environnement intérieur dans un département. Différents questionnaires de recueil d'informations ont été développés afin de documenter les apports de la démarche et les axes d'amélioration possibles du dispositif (freins et leviers éventuels).



Être en appui de la conception et/ou la mise en œuvre de vos actions de prévention pour un déploiement clé en main par vos équipes



Vous avez votre propre réseau prévention et vous souhaitez mettre en œuvre votre plan d'action ?

La Mutualité Française vous propose des méthodes d'ingénierie de projet pour concevoir des Rencontres santé destinées à vos adhérents.

→ Quel que soit votre besoin, la Mutualité Française se tient à votre disposition pour vous aider à :

Réaliser un diagnostic dans le cadre de vos contrats collectifs ou individuels jusqu'à la mise en place d'un plan d'action.

Exemples : outil questionnaire qualité de vie au travail (QVT) clé en main qui questionne les habitudes de vie des salariés, leur conciliation vie professionnelle/vie privée...

Outil créé à l'usage de tous et fourni clé en main : inclus dans la cotisation.



Définir les actions répondant aux besoins de vos adhérents, que ce soit du contenu ou des Rencontres santé (en présentiel ou en distanciel).

Exemples : objectifs, contenu de l'action, canaux de communication à privilégier, aide à la rédaction de la fiche action ou brief contenu, définition du type d'évaluation...

Animer vos actions en mobilisant pour vous des partenaires ou en vous mettant en relation avec les experts de son réseau ou des ressources locales (exemples : conseillère en environnement intérieur, ergothérapeute, psychologue, diététicienne...)

Concevoir des outils sur-mesure pour animer vos actions : photolangage, diaporama, jeux, exposition...



Publics : responsables de service prévention, élus en charge de la prévention au sein de la mutuelle.



Formats : conseil, ingénierie/méthodologie de projet, création d'outils...



À qui s'adresser ? Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région.

Ces services rendus à usage exclusif pour votre mutuelle, ou plusieurs mutuelles d'un même groupement, sont payants sur devis.





Zoom • Diagnostic pour une politique de santé au travail

Un outil de prévention qui questionne le bien-être et la qualité de vie au travail, clé en main, adapté au monde de l'entreprise

Le « diagnostic qualité de vie » de la Mutualité Française dresse un état des lieux des habitudes de vie des salariés et des dirigeants, ce qui permet de mieux cerner la manière dont ils concilient leur vie privée et leur vie professionnelle. Grâce à ces résultats, votre mutuelle peut mettre en place un plan d'action de prévention personnalisé auprès de ses contrats collectifs.

La Mutualité Française accorde une grande importance à construire cette démarche en concertation avec l'ensemble des acteurs de l'entreprise (DRH, services de santé, CSE, représentants du personnel, salariés...) afin d'améliorer la qualité de vie au travail. Cette dernière est une brique essentielle de la stratégie des entreprises que vous couvrez et s'adapte à chaque organisation et contexte.

Exemple d'évaluation : 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 préconisations d'un plan d'actions prévention personnalisé.



Former aux enjeux de santé publique et aux principes de la prévention et promotion de la santé

Au fil des années, la Mutualité Française a acquis une véritable expertise et met à disposition un réseau expérimenté pour former vos élus et collaborateurs à la prévention et promotion de la santé.



Vous souhaitez sensibiliser les élus et/ou les équipes de votre mutuelle ?

→ La Mutualité Française vous propose différents formats selon vos besoins et vous aide à :

Sensibiliser les élus mutualistes aux enjeux de la prévention et les informer sur l'engagement mutualiste sur ces sujets.

La Mutualité Française élabore des modules de formation adaptés à vos objectifs et animés avec des outils interactifs : cas pratiques, temps d'échange interactif, sondages, quiz...

Exemples : la santé environnementale, les principes de la prévention et de la promotion de la santé, les inégalités sociales de santé, le grand âge et l'autonomie...



Publics : élus dirigeants, directeurs et délégués de votre mutuelle.



Formats : journée en présentiel ou ½ journée ou distanciel.



À qui s'adresser ? Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région.

Promouvoir la prévention dans le cadre des négociations de vos contrats collectifs.

La Mutualité Française propose un programme clé en main ou sur-mesure pour sensibiliser vos commerciaux à la prévention et la promotion de la santé dans le cadre des appels d'offre ou lors de négociations sur les contrats collectifs en prévoyance et/ ou complémentaire santé.

Exemples : sensibilisation de vos commerciaux aux enjeux de la prévention en milieu professionnel.



Publics : collaborateurs marketing et/ ou commercial de votre mutuelle.



Formats : 2h de sensibilisation hors étude de cas pratiques (ce temps pratique est à définir en lien votre stratégie) en présentiel ou distanciel.



À qui s'adresser ? Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région.

Former les professionnels des structures médico-sociales et de la petite enfance aux enjeux de la prévention, en lien avec les priorités de santé selon les publics.

La Mutualité Française forme vos collaborateurs afin qu'ils intègrent la prévention dans leurs pratiques professionnelles et deviennent des relais de sensibilisation auprès de leur public.

Exemples : formation aux enjeux de la santé environnementale auprès des structures petite enfance, formation des professionnels des Ehpad aux enjeux de l'hygiène buccodentaire et sur les troubles sensoriels.



Publics : salariés des structures mutualistes.



Formats : journée ou ½ journée en présentiel ou distanciel.



À qui s'adresser ? Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région.

Ces services rendus à usage exclusif pour votre mutuelle, ou plusieurs mutuelles d'un même groupement, sont payants sur devis.



Zoom • La formation Santé environnement

L'objectif est de sensibiliser les élus mutualistes à l'influence de l'environnement sur la santé ; les informer sur l'engagement mutualiste en la matière et les manières d'agir. Il s'agit de questionner les participants sur les liens entre santé et environnement, présenter l'action publique nationale et régionale, faire le lien entre les maladies chroniques et la santé environnement, zoomer sur les perturbateurs endocriniens et illustrer les moyens d'action au travers d'exemples concrets. En dernier lieu, rappeler les engagements mutualistes et présenter le panorama des actions menées par la Mutualité Française. Cette formation est animée en présentiel ou en distanciel avec des outils interactifs (diaporama, illustration à travers des cas pratiques, quiz).

LA MÉDIATHÈQUE PRÉVENTION : DES CONTENUS ÉDITORIAUX ET DES SUPPORTS D'ANIMATION À VOTRE DISPOSITION

La Mutualité Française met à votre disposition des contenus rédactionnels et des supports d'animation en prévention pour enrichir vos supports *print* et digitaux destinés à vos adhérents en individuel ou en collectif, majoritairement disponibles en marque blanche ou *co-branding*.



Un outil unique pour simplifier vos recherches



Plus de 900 contenus d'actualité à votre disposition



Déclinés autour de 19 thématiques choisies par vous, en lien avec les priorités de santé publique

Des nouveaux contenus créés tout au long de l'année pour vous permettre d'accompagner vos adhérents sur des problématiques de santé du moment ou en lien avec les journées nationales de santé,

Exemples : santé mentale des jeunes, alimentation et sédentarité liés à la crise sanitaire, télétravail et management...

Une mise à jour régulière des contenus pour tenir compte des évolutions scientifiques, politiques ou réglementaires,

Des contenus dédiés aux profils d'adhérents spécifiques.

Exemples : ultra marins, femmes, managers ...

52 experts contributeurs réunis au sein d'un réseau composé de médecins généralistes et spécialistes, de diététiciens, de sophrologues, de pharmaciens, de psychologues ...





Sous des formats qui répondent à vos attentes

En complément des articles, la Mutualité Française conçoit ou met à disposition des contenus adaptés aux exigences des nouveaux canaux en matière de communication grand public : application *smartphone*, infographie, vidéo, *quiz*, recette...



Nouveautés

- Les kits de communication des campagnes des pouvoirs publics partenaires (Moi(s) sans tabac, Semaine européenne de la vaccination ...),
- Les outils d'animation mis à disposition en prêt par les Unions régionales (exposition risques auditifs, outil pédagogique Ricci Gagnon ...)



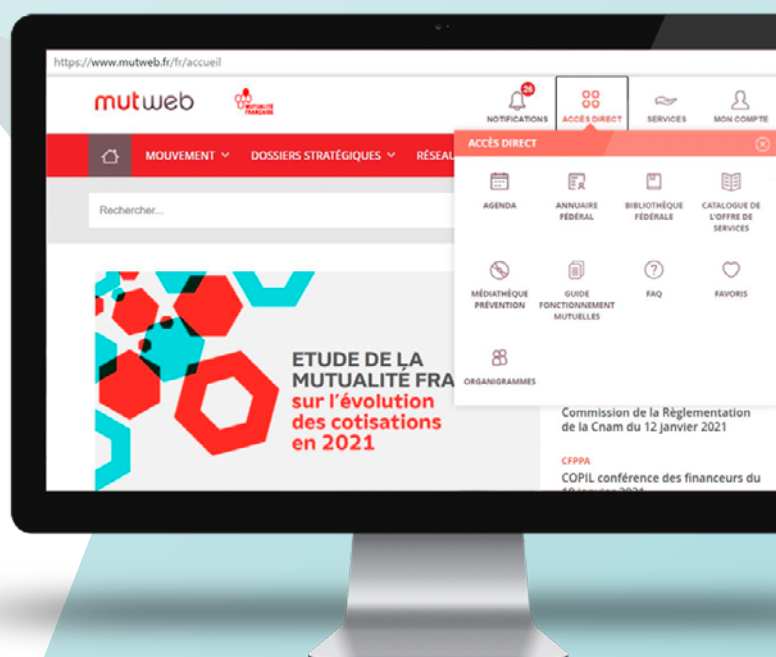
Pour les contenus à la demande, la réponse est déclinée selon deux modalités :

- **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 sur mesure** : payant sur devis.



Comment accéder et utiliser les contenus ?

- **Les contenus sont disponibles clés en main sur l'espace extranet Mutweb :**
<https://www.mutweb.fr/fr/mediatheque-2>
- **Pour plus d'informations ou réalisation de contenus sur mesure**, prenez contact avec votre référent mutuelle FNMf par email à offreprevention@mutualite.fr



UNE OFFRE DE CONTENUS POUR TOUS VOS ADHÉRENTS ET TOUS VOS CANAUX



Des vidéos animées



Des applications mobiles



Des recettes



Des tests et quizzes animés



Le cartable santé de votre enfant



Des kits campagne partenaires




Des infographies

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, toutes les régions proposent des Rencontres santé en format distancié pour vos adhérents. La présentation de chaque action inclut des pictos pour indiquer la possibilité d'un format en présentiel et/ou en distancié.



Présentiel



Distancié

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 !*



Présentiel



Distanciel



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 débuter 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.



**Actifs en milieu
professionnel
Tout public**



**Atelier de 15 à
30 personnes
Web-atelier**



**2 séances
de 1h à 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.

En distanciel, l'atelier se décline en 6 séances d'activité physique adaptée (yoga, pilâtes, circuit training, équilibre derrière chaise, déverrouillage articulaire avec balai, renforcement musculaire avec bouteilles d'eau, danse, gym' douce sur chaise, motricité fine sur table, coordination sur chaise, méditation).



**Retraités
autonomes**



**Atelier de 8 à
15 personnes
Web-atelier de
8 à 10 personnes**



**1 réunion de présentation
+ 12 séances d'1h en
présentiel ou 6 séances
d'1h en distanciel**

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**

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

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.

Cette action peut aussi être proposée en format mixte : un webinaire abordant l'activité physique, la sédentarité, les risques... suivi d'un atelier en présentiel sur la bonne utilisation du ballon.



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier de
6 personnes
Webinaire**



**30 min
ou 2 séances
d'1h**

ADDICTIONS



J'ARRÊTE QUAND JE VEUX

Alcool, tabac, drogues : les addictions sont nombreuses ! A quel moment peut-on parler de comportements addictifs ? Quels sont les effets de ces substances ? Qu'est-ce que le circuit de la récompense ? Quels sont les facteurs qui favorisent une dépendance et comment peut-on s'en défaire ? Il n'est pas simple de décrypter le mécanisme produisant cette dépendance alors que c'est souvent une des clefs permettant d'amorcer un changement.

Cette conférence vise à prévenir les conduites addictives et les comportements à risques, ainsi qu'à connaître les bonnes pratiques et les aides favorisant le détachement des addictions.



Actifs en milieu professionnel
Parents
Jeunesse



Webinaire



1h à 2h

PARENTS & ADOS A L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

Les écrans sont omniprésents : réseaux sociaux, télévision, ordinateur, jeux-vidéo. Leur usage excessif concerne plus particulièrement les jeunes qui seraient 75% à se connecter dès leur réveil et plus de 60% à dormir avec leurs *smartphones*. Cette action sensibilise les parents et les adolescents aux risques liés à un usage excessif et aux conséquences directes sur la santé : troubles du sommeil, fatigue oculaire, baisse des résultats scolaires, absentéisme, isolement, problème de confiance en soi.... Elle vise ainsi à favoriser un usage raisonné, notamment par la mise en application de bonnes pratiques.



Parents
Jeunesse

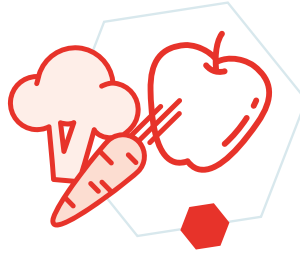


Webinaire



1h30

ALIMENTATION



MANGEZ, BOUGEZ C'EST FACILE EN MILIEU PROFESSIONNEL!



L'activité physique et l'alimentation sont des facteurs déterminants de santé. Cette action se décline sous la forme d'un parcours en 3 temps de 15 minutes chacun par personne. L'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



Stand



½ journée ou 1 journée

ÉTUDIANTS : COMBINER REPAS SYMPA ET PETIT BUDGET



Comment manger équilibré quand on est étudiant et qu'on dispose d'un petit budget ? Pour que la précarité croissante des étudiants ne rime pas avec précarité alimentaire, cette conférence contribue à la santé des étudiants en leur apportant les clés et les conseils d'une diététicienne pour s'alimenter à petit prix au quotidien. Elle fournit des astuces simples pour bien manger, équilibré, avec plaisir et peu d'argent, des idées de recettes économiques. Elle partage également des initiatives existantes.



Étudiants



Webinaire



1h

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

LECTURE DES ÉTIQUETTES

Afin d'améliorer la qualité nutritionnelle des achats alimentaires, cet atelier propose une première partie sur les bases de l'équilibre alimentaire, puis des analyses d'emballages et étiquettes de produits du quotidien. Il permet ainsi aux participants de mieux connaître les recommandations nutritionnelles, de mieux comprendre les indications mentionnées sur les étiquettes et les encourage à être acteurs de leur santé en favorisant notamment une cuisine « fait-maison ».

Un focus sur les produits allégés peut être ajouté afin de sensibiliser les participants à l'intérêt de s'interroger également sur ces produits.



Actifs en milieu professionnel



Atelier ou web-atelier de 12 personnes
Webinaire



1h à 2h

CHARLOTTE & PAPILLOTES, FAITES LE MÉNAGE EN CUISINE

L'alimentation contribue à lutter contre les maladies cardiovasculaires ; c'est un facteur de bien-être et de bonne santé . A l'époque où nous consommons de plus en plus souvent des aliments industriels, savoir décrypter les étiquettes des produits agro-alimentaires devient un geste santé. Alors comment lire ces étiquettes ? Quels produits et contenants privilégier ? Des réponses simples, des gestes qui ne bouleversent pas notre façon de vivre mais permettent de réduire ses expositions aux polluants ; c'est ce que propose ce cycle de conférences qui aide à repérer les produits les plus polluants et propose des alternatives plus saines tout en abordant les habitudes et de l'équilibre alimentaire.



Actifs en milieu professionnel



Webinaire



4 séances d'1h à 1h30

AUDITION-VISION



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
Webinaire ou Web-atelier**



**1h30
à 2h30**

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

GARDEZ UN OEIL SUR VOTRE VUE



Si les risques visuels sont bien réels, et que tous les âges sont concernés par les problèmes de vue, 4% des Français déclarent pourtant n'avoir jamais fait contrôler leur vue, soit plus de 2,6 millions de personnes. Pour sensibiliser les participants aux risques visuels, un opticien ou un orthoptiste explique le fonctionnement des yeux, les risques auxquels nous sommes tous confrontés et la manière dont préserver sa vision au fil des âges.



Tout public



Webinaire



1h à 1h30

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
Webinaire ou Web-atelier**



**1h30 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

UNE PAUSE POUR MES OREILLES

Une très large partie de la population française âgée a déjà fait l'expérience d'une gêne auditive, ne serait-ce qu'occasionnellement ; 82 % ont déjà eu des difficultés à comprendre des conversations lorsqu'il y a du bruit. Ce résultat est particulièrement élevé chez les jeunes. Pourtant, 2 Français sur 3 n'ont jamais effectué de bilan complet de leur audition chez un médecin ORL et près de 4/5 chez les moins de 35 ans. Pour sensibiliser sur les risques auditifs, un audioprothésiste explique le fonctionnement des oreilles, les risques et l'évolution de l'audition au fil des âges tout en identifiant les moyens de la préserver.



**Tout public
(adultes)**



Webinaire



1h à 1h30

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
Webinaire**



**45 min à 1h30
En milieu professionnel : temps flash de 15 min
sur le temps du midi**

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

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.



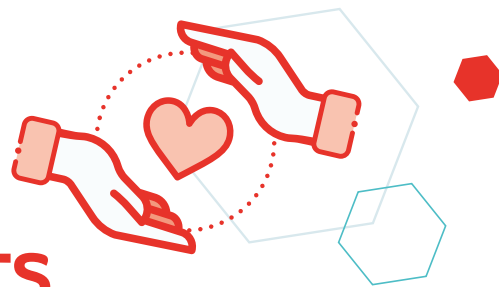
Tout public
Actifs en milieu professionnel



Atelier de
15 personnes



1 journée ou
3 ½ journées



SANTÉ 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

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



JE PROTÈGE MON AIR INTÉRIEUR, ET ÇA COMMENCE ICI !

Nous sommes tous exposés à de nombreux agents environnementaux chimiques, physiques et biologiques. Pour permettre à la population de repérer les sources de pollution intérieure et de trouver des alternatives plus saines, plus écologiques et économiques, ce cycle de webinaires propose les trois thématiques suivantes :

- Repérer les polluants de la maison et en limiter l'impact sur notre santé,
- Créer un environnement intérieur sain pour le bébé à naître et les tout-petits,
- Fabriquer ses produits « maison ».



Tout public
Parents
Professionnels
de la petite enfance



Webinaire



3 séances
d'1h

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. Cette maladie connaît une augmentation significative du nombre de nouveaux cas diagnostiqués en France mais nombreux sont encore ceux qui déclarent n'en avoir jamais entendu parler. Pour favoriser la prévention, cette conférence 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, les étapes de la maladie et les traitements proposés.



Tout public



Webinaire



1h à 1h30

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

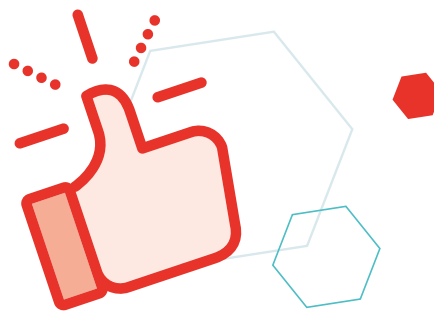


Atelier de 12 personnes
Web-atelier de 8 à 12
personnes



1h30

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.

Cette action est aussi proposée en théâtre santé avec des comédiens et l'intervention d'un expert qui anime le débat et les échanges sur les différentes thématiques abordées : changements de rythme de vie, la question du lien social, place du futur ou jeune retraité, la question du couple, ainsi que les principaux déterminants de santé favorisant le bien vieillir.



**Retraités
autonomes**



**Ciné-débat
Webinaire**



3h

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

JE SUIS RESTÉ CHEZ MOI

La crise sanitaire a eu un rôle de catalyseur des problèmes de santé mentale en France, mettant en exergue la nécessité de porter une attention spécifique à cette dimension. De même, l'isolement, la baisse d'activité physique, l'augmentation du stress, l'ennui, l'organisation du travail à domicile couplée à la gestion de la vie familiale... sont autant de facteurs qui peuvent avoir un impact sur la santé mentale. A partir d'un mini-film abordant ces différentes problématiques, les participants sont invités à parler sans tabou afin de libérer la parole sur les questions liées à l'isolement, la vie sociale, le stress, les peurs, la dépression... afin de permettre une meilleure connaissance et compréhension de ces difficultés et repérer les ressources existantes sur les territoires.



Tout public



**Web-atelier
de 12 personnes
Webinaire**



**45 min à 1h15
1h**

PRENDRE SOIN DE SOI AUTREMENT

Les médecines alternatives et complémentaires sont des pratiques médicales non conventionnelles, que l'on appelle également médecines « douces », « parallèles », « naturelles » ou « différentes ». Elles ne prétendent pas guérir mais prévenir les maladies en aidant le corps à conserver et à consolider sa résistance naturelle. Aujourd'hui, plus de 400 médecines alternatives et complémentaires sont répertoriées par l'OMS et 40% des Français y auraient recours selon l'ordre des médecins. Cette action amène les participants à mettre en place des rituels au quotidien pour prendre soin de soi en donnant des techniques naturelles d'hygiène de vie via la naturopathie, l'aromathérapie et la réflexologie.



**Retraités
autonomes**

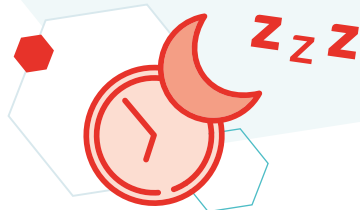


**Web-atelier
de 6 personnes**



**4 séances
d'1h**

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
Webinaire suivi d'un web-atelier



3 séances d'1h à 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

Des Rencontres santé *en régions*

Cliquez sur chaque région pour découvrir son offre complémentaire de Rencontres santé.



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



ACTIV'MÉNINGES



65% des personnes de plus de 60 ans se plaignent de troubles de la mémoire. Plus que de réels troubles, il s'agit souvent d'un manque d'entraînement des fonctions cérébrales. De plus, le surmenage, l'anxiété, une retraite non préparée, certains médicaments peuvent dégrader les performances de la mémoire, et fragiliser les seniors en impactant leur estime de soi, leur concentration et leur sociabilité. Il est important de maintenir le plus longtemps possible des activités de loisirs et de stimulation cognitive. Cette stimulation favorise, en effet, un meilleur confort intellectuel lors du vieillissement naturel car elle sollicite le cerveau dans la globalité de ses fonctions. Cette action vise à stimuler les différentes mémoires pour préserver les capacités cérébrales de chacun.



Retraités
autonomes



Conférence-débat
Atelier de 12 personnes



CD : 1h30 à 2h30
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

EN CORPS, EN FORME



Retraités
autonomes



Conférence-débat
Atelier de 12 personnes
Webinaire



1h à 2h30

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

LE PLAISIR EST DANS L'ASSIETTE



En prenant de l'âge, l'organisme change et les besoins nutritionnels ne diminuent pas. Une bonne alimentation permet de retarder le vieillissement naturel, améliore la qualité de vie et réduit l'incidence de certaines maladies liées à l'âge. Disposer de bonnes connaissances pour s'assurer une alimentation adaptée à son âge et à ses besoins est primordial. D'autre part, allier une alimentation saine à la pratique d'une activité physique régulière contribue à un vieillissement réussi. Cette action vise à sensibiliser les participants à adopter une alimentation équilibrée et diversifiée en fonction des besoins et de l'âge de chacun.



**Retraités
autonomes**



**Conférence-débat
Atelier de 12 personnes
Webinaire**



1h à 4h

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

RESPIRER LE BIEN-ÊTRE



Plusieurs éléments peuvent perturber le bien-être des seniors tels que le vieillissement, le passage à la retraite, le sentiment de solitude, ou encore la peur de la maladie. Des chercheurs ont montré qu'un vieillissement réussi doit inclure non seulement des critères objectifs comme la santé et les performances, mais aussi des critères subjectifs comme le bien-être, le bonheur ou le sentiment d'être utile. Des techniques de relaxation et/ou de bien-être peuvent favoriser le développement d'attitudes et de comportements permettant de mieux gérer les difficultés au quotidien, et à terme l'augmentation durable du sentiment de bien-être. Cette action propose aux participants de découvrir des techniques de relaxation et/ou de bien-être.



**Retraités
autonomes**



**Atelier de 12 personnes
Web-atelier**



1h à 2h30

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

STOP CHUTES : JE M'ÉQUILIBRE



La chute constitue plus de 80% des accidents de la vie courante chez les plus de 65 ans et en est la première cause de décès accidentel. Si les causes de la chute sont souvent multifactorielles, il est important d'en connaître les circonstances afin de pouvoir mettre en place une politique de prévention adaptée. Un parcours est proposé aux participants pour les informer sur les causes de leur chute et sur le maintien de leur équilibre : prendre en compte et adapter leur environnement, améliorer leur condition physique, apprendre les gestes et postures pour éviter les chutes et enfin favoriser les liens sociaux.



**Retraités
autonomes**



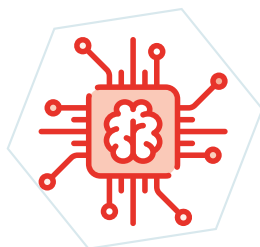
**Atelier de 12 personnes
Web-atelier**



1h à 2h30

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

NUMÉRIQUE



POUR UN USAGE RAISONNÉ DES ÉCRANS



La tendance au « tout numérique » questionne de plus en plus les professionnels de santé et les parents sur les conséquences de cette confrontation quotidienne aux écrans. Cette action vise donc à informer et sensibiliser les enfants (jusqu'à 12 ans) ainsi que leur entourage familial et professionnel à un usage raisonné et éclairé.



Jeunesse
Parents



Conférence-débat
Webinaire



1h30 à 2h30

SAURIEZ-VOUS VAINCRE LE MÉGA ÉCRAN ?



Les Français n'ont jamais eu autant d'équipements numériques dans leur foyer : télévisions, ordinateurs, tablettes, *smartphones*, consoles de jeux vidéo. Les enfants sont férus d'énigmes et de mystères, c'est pourquoi opportunément un *Escape Game* sur mesure autour des écrans est proposé aux enfants pour développer leurs sens et leur coopération. Cette action a pour objectif de favoriser l'esprit critique des enfants de 6 à 12 ans face à l'usage des écrans.



Jeunesse
Parents



Escape Game



4 heures

SANTÉ AU TRAVAIL



BOUGER PLUS SUR SON LIEU DE TRAVAIL



Cette action vise à encourager la pratique d'activités physiques, sur et en dehors de son lieu de travail, en proposant des solutions adaptées pour chaque actif. L'action peut se dérouler, au choix, en une ou plusieurs modalités : un temps collectif d'information et d'échanges sur l'activité physique suivi de conseils pratiques à adopter au quotidien ; un temps individuel de diagnostic et conseils personnalisés ; une initiation collective à une activité physique, sport santé en une ou plusieurs séances.



Actifs
en milieu
professionnel



Stand (RDV individuel)
Atelier de 12 personnes
Webinaire



20 min. à 2h20

MA SANTÉ, MON SOMMEIL



Le sommeil représente plus d'un tiers de notre vie. Il est déterminant pour la croissance, la maturation cérébrale, le développement et la préservation de nos capacités cognitives*. Le manque répété de sommeil peut avoir des conséquences néfastes sur nos vies. En médecine du travail, 20 à 40% des salariés se plaignent de leur sommeil et chez plus d'un Français sur deux, les problèmes de sommeil occasionnent au moins une répercussion dans le cadre professionnel. L'objectif de cette action est de sensibiliser à l'importance du sommeil à travers ses mécanismes, ses rythmes, ses fonctions et donner des pistes pour mieux dormir.

* « Sommeil, un carnet pour mieux comprendre » - Institut National du Sommeil et de la Vigilance



**Actifs
en milieu
professionnel**



**Stand (RDV individuel)
Atelier de 12 personnes
Webinaire**



1h à 1 journée

MIEUX MANGER EN ENTREPRISE



Gérer sa vie professionnelle et s'assurer une alimentation équilibrée peut devenir compliqué dans un contexte de diminution du temps consacré à la pause méridienne. Et cela peut davantage se compliquer lorsque les horaires sont irréguliers. Or, que ce soit en horaires décalés, lors de repas au restaurant ou en mangeant sur le pouce, il est tout à fait possible d'allier plaisir et santé. Cette action vise à promouvoir une alimentation équilibrée selon les rythmes de vie professionnelle et personnelle.



**Actifs
en milieu
professionnel**

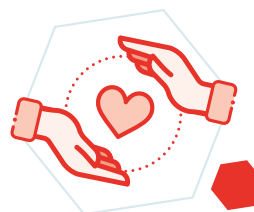


**Stand (RDV individuel)
Atelier de 12 personnes
Webinaire**



1h à 1 journée

SANTÉ DES AIDANTS



ACCOMPAGNER SANS S'ÉPUISER



Ce programme d'ateliers d'accompagnement consiste à former et à accompagner un aidant s'occupant d'un proche âgé dépendant vivant à domicile quelle que soit sa pathologie. Plusieurs séances abordent les thèmes suivants : comprendre le vieillissement, les principales pathologies liées au vieillissement, l'aidant et la relation d'aide, les aides possibles au quotidien à domicile.



Aidants



Atelier de 12 personnes



4 séances de 3h

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

FIL MAUVE®

Ce programme d'ateliers d'accompagnement permet aux aidants dont le proche vit à domicile, d'échanger, pour mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et d'acquérir les savoirs et les compétences nécessaires pour faire face aux besoins du malade qu'ils accompagnent. Il les aide à sortir de l'isolement et à trouver des aides extérieures, sociales, juridiques ou financières.

**Aidants****Atelier de 8 personnes
Web-atelier****4 séances de 2h
et 2 séances d'1h**

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

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE**- = +, - DE POLLUTION = + DE SANTÉ®**

L'exposition aux sources de pollution, même à faible dose sur de longues périodes, a des conséquences sur la santé des enfants et des adultes. 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, notamment par leurs pratiques et choix de consommation, leur exposition aux polluants. Qu'elle soit traitée par une approche généraliste ou par une approche thématique (air intérieur, produits d'hygiène et cosmétiques, eau, ondes électromagnétiques et alimentation), cette rencontre permet d'identifier les différentes sources de pollution et de proposer des alternatives réalistes et réalisables pour les réduire et/ou les éviter.

**Tout public
Actifs en milieu
professionnel****Conférence-débat
Stand
Atelier de 12 personnes
Webinaire****1h à 1 journée****SANTÉ GLOBALE****DES REPÈRES POUR GRANDIR EN BONNE SANTÉ**

Parce que les comportements favorables à la santé et au bien-être de l'enfant s'acquièrent dès son plus jeune âge, plusieurs interventions ont pour objectif de fournir des repères sur l'hygiène et les rythmes de vie (activité physique, alimentation, prévention solaire, gestes qui sauvent, sommeil, etc.) et de mobiliser les compétences parentales et éducatives.

**Jeunesse
Parents****Conférence-débat
Stand
Atelier de 12 personnes****1h à 1 journée**

SANTÉ MENTALE, BIEN-ÊTRE



MA SANTÉ, MON BIEN-ÊTRE



Chacun est concerné par le stress de manière plus ou moins permanente et intense. Le stress est un phénomène d'adaptation du corps qui nous permet de réagir à notre environnement. Il peut être bénéfique mais lorsqu'il devient chronique, le stress peut avoir des effets néfastes sur le bien-être psychique, mental, émotionnel et sur la santé. Cette action permet de découvrir les mécanismes du stress et de s'approprier de nouvelles techniques pour mieux gérer les difficultés au quotidien, et à terme, l'augmentation durable du sentiment de bien-être.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel

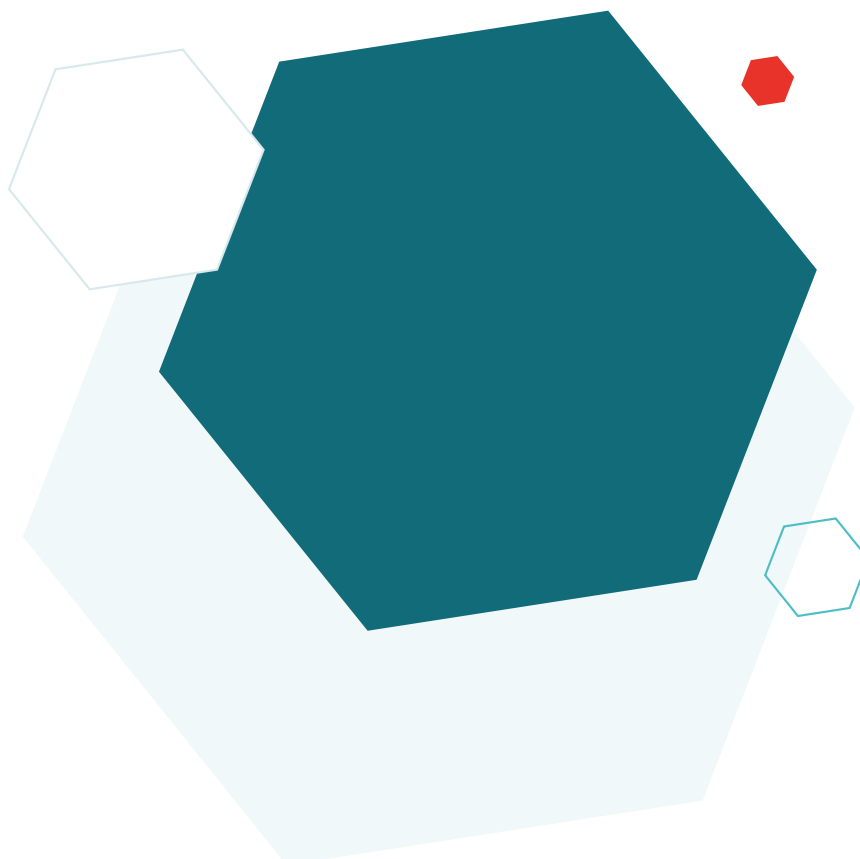


Forum santé
Atelier de 12 personnes
Webinaire



1 journée (Forum Santé)
1 h (Atelier)

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS



ACTIVITÉ PHYSIQUE

BOUGER EN DOUCEUR STOP À LA DOULEUR BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS



Cet atelier permet de s'initier ou de renouer avec l'activité physique en extérieur en favorisant les échanges entre les participants pour maintenir et/ou créer du lien social. L'objectif est d'élargir les connaissances du public sur l'activité physique et démystifier les croyances. Un professionnel de l'activité physique adapté proposera des solutions simples pour pratiquer sans douleur.



**Retraités
autonomes**



**Groupe d'information
et d'échange
Atelier de 8 à 12
personnes**



**Groupe d'information
de 2h et 5 séances de
1h30 à 2h**

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

BOUGER EN RYTHME, C'EST LA SANTÉ BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS



Cet atelier a pour objectif de redécouvrir le plaisir de bouger. Les participants abordent les thématiques de la danse et de ses bienfaits sur l'estime de soi et le bien-être mais aussi sur les maladies cardiovasculaires par le renforcement musculaire, la souplesse ou le souffle. Ces activités sollicitent en douceur les capacités physiques et facilitent le lien social. Des tests physiques proposés en amont et en aval de l'atelier permettent d'évaluer les progrès et de proposer des exercices adaptés aux capacités de chacun. Un professionnel de l'activité physique adapté assure ces ateliers.



**Retraités
autonomes**



**Groupe d'information
et d'échange
Atelier / web-atelier
de 8 à 12 personnes**



**Groupe d'information
de 2h et 5 séances de
1h30 à 2h**

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

BOUGER MÉMORISER BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS



Cette action de prévention sensibilise les participants sur les mécanismes de la mémoire, les « trous de mémoire », les bonnes pratiques et le lien entre la mémoire et l'activité physique. L'atelier permet de stimuler la mémoire à travers la pratique de la gym mémoire, la marche d'orientation et la sophrologie. Les séances sont animées par un gériatre, médecin ou neurologue et un professionnel de l'activité physique adaptée. La sophrologie est un ensemble de techniques de relaxation, de respiration, de mouvements corporels, de décontraction musculaire et de « visualisation » de pensées visant à diminuer les sensations douloureuses et le malaise psychique.



**Retraités
autonomes**



**Groupe d'information
et d'échange
Atelier / web-atelier
de 8 à 12 personnes**



**Groupe d'information
de 2h et 9 séances de
1h30**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

BOUGER EN MUSIQUE BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS



Cet atelier a pour objectif de lutter contre la sédentarité, proposer des exercices qui mettent en jeu la créativité, la prise de décision, les relations interpersonnelles, la conscience de soi et la gestion des émotions au travers du mouvement. Des tests physiques proposés en amont de l'atelier permettent d'évaluer les capacités de chacun et de proposer des exercices adaptés. Un professionnel de l'activité physique adapté assure ces ateliers.



**Personnes en
situation de
handicap de
55 ans et plus**



**Atelier de 8 à
12 personnes**



**4 séances de
1h à 1h30**

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

FORCE ET FORME AU QUOTIDIEN ATELIERS BONS JOURS



Cette action a pour objectif de susciter la motivation et l'engagement sur la pratique durable d'une activité physique. Après avoir testé ses capacités, chacun pourra pratiquer une multitude d'exercices orientés sur le renforcement musculaire et l'endurance. Les participants sont encadrés par des professionnels de l'activité physique adaptée et des évaluations permettront de constater les progrès et les bienfaits de l'atelier sur les aptitudes des participants.



**Retraités
autonomes**



**Atelier de 10 à
12 personnes**



**14 séances
de 30 min à
1h30**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, FINANCÉE AVEC L'AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ, LES CONFÉRENCES DES FINANCEURS DE LA PERTE D'AUTONOMIE, LA CARSAT BFC, LES MSA, LA CNRAEL ET L'IRCANTEC

LA SANTÉ, C'EST LE PIED BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS



Cet atelier permet de sensibiliser à l'importance d'une bonne hygiène du pied afin de préserver l'autonomie et la qualité de vie. Un podologue enseigne aux participants le fonctionnement du pied et de la cheville et les moyens de les préserver. Un reflexologue apporte des connaissances théoriques et pratiques sur la réflexologie.



**Retraités
autonomes**



**Groupe d'information
et d'échange
Atelier / web-atelier
de 8 à 12 personnes**



**Groupe
d'information de 2h
et 4 séances de 1h30**

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

ADDICTIONS



MA SANTÉ AU QUOTIDIEN BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS



Cet atelier vise à identifier les facteurs de stress pouvant générer des comportements à risques, notamment les conduites addictives, et à apporter des solutions alternatives. Il sera donc question de stress, d'addiction, d'accompagnement au changement grâce à des outils et des pratiques interactives tels que la relaxation, la sophrologie ou la respiration. Chaque participant avance à son rythme et impulse le changement qui lui convient. Différents professionnels interviendront pour accompagner les participants à trouver leurs propres solutions.

La sophrologie est un ensemble de techniques de relaxation, de respiration, de mouvements corporels, de décontraction musculaire et de «visualisation» de pensées visant à diminuer les sensations douloureuses et le malaise psychique.



**Retraités
autonomes**



**Groupe d'information
et d'échange
Atelier / web-atelier
de 8 à 15 personnes**

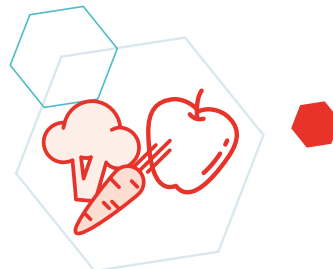


**Groupe d'information
de 2h et 9 séances de
2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

PROPOSÉE DANS LE CADRE DES CONFÉRENCES DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

ALIMENTATION



NUTRITION

MA SANTÉ J'Y TRAVAILLE



Cet atelier propose aux participants de donner des repères en termes d'alimentation et d'activité physique afin d'intégrer les recommandations nutritionnelles dans leur vie active. Un professionnel de la nutrition accompagne les participants à identifier les freins dans leur quotidien dans le but d'obtenir des astuces concrètes permettant de concilier un mode de vie sain et une vie professionnelle active. Les participants obtiennent des conseils pour s'organiser, gagner du temps en cuisine et bouger plus au quotidien en fonction de leurs modes de vie. Nutritionniste, diététicienne, professionnel de l'activité physique adapté interviennent durant cet atelier.



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier / web-atelier
de 6 à 15 personnes**

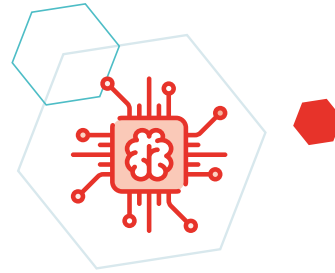


1h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

PROPOSÉE DANS LE CADRE DES CONFÉRENCES DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

NUMÉRIQUE



NUMÉRIK SANTÉ BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS



Cet atelier permet aux participants de découvrir les *smartphones*, les bons usages du numérique, internet au quotidien, l'utilisation des réseaux sociaux ou encore la pratique d'activités physiques en ligne. L'objectif est de permettre aux participants de s'initier aux multiples possibilités du numérique.



**Retraités
autonomes**



**Atelier / web-atelier
de 8 à 12 personnes**



**7 séances de
1h à 1h30**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DES CONFÉRENCES DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE, EN PARTENARIAT AVEC MSA SERVICES

PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



J'AI MA SANTÉ À COEUR BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS



L'action s'articule autour d'une intervention sur le vieillissement du système cardiovasculaire ainsi que ses pathologies les plus fréquentes. Les facteurs de risques et les comportements de prévention seront également expliqués par un cardiologue. Il est également proposé aux participants de tester leur taux de glycémie, mesurer leur tension, en savoir plus sur l'alimentation, tester leur niveau d'activité physique et être conseillé selon les résultats obtenus.



**Retraités
autonomes**



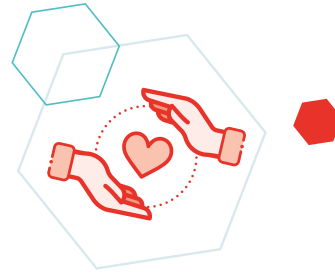
**Groupe d'information
et d'échange
Atelier / web-atelier
de 10 à 24 personnes**



**Groupe d'information
de 2h et atelier de
45min**

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

SANTÉ DES AIDANTS



AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN



Cet atelier a pour objectif le maintien en santé des proches aidants, *via* la prévention et l'éducation à la santé. Elle est divisée en deux temps : un premier temps dédié à la sensibilisation de l'impact de la relation d'aide sur la santé des proches aidants et un deuxième temps qui aborde les trois dimensions de la santé à savoir un bien-être physique, mental et social.



Aidants



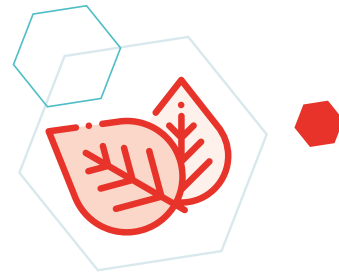
Groupe d'information
et d'échange
Atelier de 6 à 12
personnes



Groupe d'information
de 2h et 3 séances de
2h

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

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



ÉCOCITOYENNETÉ ET DÉVELOPPEMENT DURABLE



Cet atelier permet au travers d'échanges et de *quiz* de prendre du recul sur la place de chacun dans la préservation de notre environnement et ainsi faire réfléchir sur nos habitudes au quotidien et les gestes à adopter.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Atelier / web-atelier
de 6 à 12 personnes



1h30 à 2h

LA SANTÉ ENVIRONNEMENTALE, PARLONS-EN



Cet atelier permet aux participants de mieux identifier les différentes sources de pollution du logement, les conséquences sur la santé mais surtout, au travers de ce que chacun vit dans son habitat, d'apporter des conseils et solutions simples et pratiques à moindre coût.



Tout public

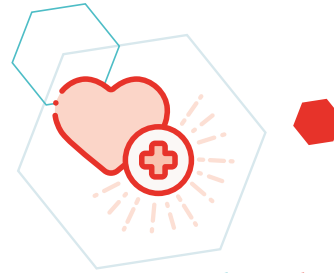


Atelier / web-atelier
de 8 à 15 personnes



1h30 à 2h

SANTÉ GLOBALE



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION



Cette action vise à sensibiliser les participants à l'importance de prendre soin de sa santé physique, psychique et sociale au travers d'une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité physique régulière. Des séances sont assurées par une diététicienne/nutritionniste et un professeur d'activité physique adaptée.



Personnes en situation de handicap de 55 ans et plus



Atelier / web-atelier de 6 à 10 personnes



5 séances de 1h30 à 4h30

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

BONUS TONUS

ATELIERS BONS JOURS



Cet atelier a pour objectif de favoriser un bien être au quotidien en apportant aux participants des outils pour prendre soin d'eux, préserver leur santé et leur qualité de vie : techniques de bien-être et de relaxation, amélioration de la qualité de l'air intérieur... Les participants approfondissent leurs connaissances sur le médicament, les médecines alternatives et complémentaires, les techniques de bien être, l'équilibre physique, psychologique et social et la santé environnementale.



Retraités autonomes y compris en résidence autonomie



Atelier / web-atelier de 10 à 12 personnes



7 séances de 2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, FINANCÉE AVEC L'AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ, LES CONFÉRENCES DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE, LA CARSAT BFC, LES MSA, LA CNRAEL ET L'IRCANTEC

PLUS D'HUMAIN POUR SE SENTIR BIEN



BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS

Cet atelier a pour objectif de prévenir la perte d'autonomie des participants en leur apportant des éléments de réponse pour rompre l'isolement. Les différentes activités proposées concourent à une approche globale de la santé en sollicitant en douceur les capacités physiques et en facilitant le lien social. Les participants pourront notamment découvrir la sophrologie, la socio-esthétique ou encore l'art-thérapie pour aborder la gestion du stress et l'estime de soi. Une séance sera également destinée à l'accompagnement dans la mise en place d'un objectif santé personnel. *La sophrologie est un ensemble de techniques de relaxation, de respiration, de mouvements corporels, de décontraction musculaire et de «visualisation» de pensées visant à diminuer les sensations douloureuses et le malaise psychique.*



Retraités autonomes ou en perte d'autonomie



Atelier / web-atelier de 8 à 12 personnes



6 séances de 1h à 1h30

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

PRENDRE SOIN DE SOI AUTREMENT BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS



Cet atelier permet de découvrir certaines médecines complémentaires, leurs effets et leurs utilisations. Naturopathe, aromathérapeute et réflexologue interviendront pour sensibiliser les participants et leur donner les bons réflexes. Les séances permettent d'expérimenter et de construire sa propre routine bien-être en fonction de ses besoins. *La naturopathie est une pratique thérapeutique par des moyens naturels. L'aromathérapie consiste en l'utilisation de composés aromatiques extraits de plantes, les huiles essentielles, à des fins médicales. La réflexologie est une technique de stimulation du corps par des massages plantaires.*



**Retraités
autonomes**



**Groupe d'information
et d'échange
Atelier / web-atelier
de 8 à 15 personnes**



**Groupe d'information
de 2h et 4 séances de
2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

PROPOSÉE DANS LE CADRE DES CONFÉRENCES DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

QUESTION DE SENS ATELIERS BONS JOURS



Cet atelier propose de faire le point sur ses 5 sens grâce à l'expertise de différents professionnels. Les participants pourront notamment faire un test individuel grâce à la présence d'un opticien ou encore faire des dégustations à l'aveugle avec une diététicienne.



**Retraités
autonomes**



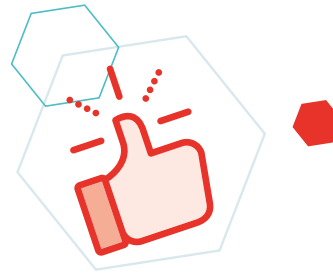
**Atelier de 10 à
12 personnes**



**7 séances de
2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, FINANCÉE AVEC L'AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ, LES CONFÉRENCES DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE, LA CARSAT BFC, LES MSA, LA CNRAEL ET L'IRCANTEC

SANTÉ MENTALE ET BIEN ÊTRE



DE LA VIE QUAND ON VIEILLIT BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS



**Retraités
autonomes**



**Groupe d'information
et d'échange
Atelier / web-atelier
de 8 à 15 personnes**



**Groupe d'information
2h et 4 séances de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

PROPOSÉE DANS LE CADRE DES CONFÉRENCES DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

DU SOLEIL DERRIÈRE LES NUAGES BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS



Cet atelier animé par des experts, tels que des psychologues, va permettre aux participants d'obtenir des réponses pour faire face à une situation d'isolement ou de solitude, apprendre à renforcer l'estime de soi, gérer des situations de crise ou de rupture, contrôler les émotions. Prévenir la dépression et le suicide des personnes âgées, tel est l'enjeu de cette action.



**Retraités
autonomes**



**Groupe d'information
et d'échange
Atelier de 6 à 12
personnes**



**Groupe d'information
de 2h et 6 séances de
1h à 1h30**

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

PRENDRE SOIN DE SOI POUR SE SENTIR BIEN BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS



Cet atelier invite chaque participant à réfléchir à sa santé et à comment en prendre soin au quotidien. Préparer son rendez-vous chez le médecin, s'essayer à l'activité physique ou aborder les notions d'hygiène et d'intimité sont autant d'axes travaillés pendant les séances. Les outils d'animation sont adaptés en fonction des capacités de chacun. Un chargé de projet prévention et un professionnel de l'activité physique adapté assurent les séances.



**Personnes en
situation de
handicap de 55
ans et plus**



**Atelier de 6 à 8
personnes**



**4 séances de
1h30**

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

SANTÉ AU TRAVAIL



ÉQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE/VIE PERSONNELLE MA SANTÉ J'Y TRAVAILLE



Au cours de cet atelier, les participants peuvent échanger sur la notion d'équilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle. Ils découvrent également des techniques de relaxation, ainsi que des conseils et astuces pour un rituel bien-être au travail. Les experts (psychologues, thérapeutes, sophrologues) donnent aux participants des outils pour mieux s'organiser et gérer les événements pour ne plus les subir, apprendre à définir les priorités et faire le tri entre l'essentiel, l'important et l'urgent.

La sophrologie est un ensemble de techniques de relaxation, de respiration, de mouvements corporels, de décontraction musculaire et de «visualisation» de pensées visant à diminuer les sensations douloureuses et le malaise psychique.



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier / web-atelier
de 6 à 15 personnes**



1h

GESTION DU STRESS

MA SANTÉ J'Y TRAVAILLE



Cet atelier permet aux participants de mieux identifier les principaux facteurs de stress, leurs conséquences et ainsi apporter des solutions et ressources pour mieux le gérer. Un expert les aide à faire le point sur leur rythme de vie, découvrir les symptômes du stress au quotidien, comprendre les causes du stress professionnel et personnel (environnement, technologies, pressions, responsabilités, etc). A la fin de l'atelier les participants pourront utiliser et mettre en pratique des techniques de gestion du stress.



Actifs en milieu professionnel

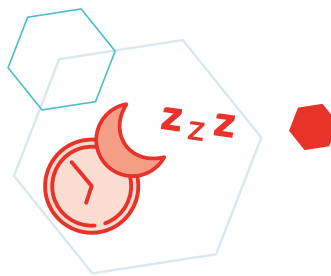


Atelier / web-atelier de 6 à 15 personnes



1h

SOMMEIL



BONNE NUIT

MA SANTÉ J'Y TRAVAILLE



Au cours de cet atelier les participants pourront comprendre la physiologie du sommeil et le rythme veille/sommeil ainsi que l'impact d'un sommeil perturbé sur la santé et la vie professionnelle. Un professionnel accompagne les participants à identifier les causes pouvant être à l'origine des troubles du sommeil et les sensibilise aux bons comportements pour retrouver un sommeil réparateur. Un temps de pratique avec la méthode de la cohérence cardiaque clôture cet atelier.



Actifs en milieu professionnel



Atelier / web-atelier de 6 à 15 personnes



1h

ALIMENTATION



MA FOURCHETTE CHANGE D'ASSIETTE ! UN GESTE POUR MA SANTÉ ET LA PLANÈTE



En 50 ans, les habitudes alimentaires ont changé et impactent notre santé ainsi que notre environnement. Afin de sensibiliser les étudiants, les actifs ou les personnes en situation de précarité au lien entre alimentation équilibrée et santé environnementale dans un budget maîtrisé, un cycle de 2 ateliers est proposé sur les sujets suivants : les liens entre son assiette et la planète, les besoins de son corps, manger équilibré et durable et les modalités pratiques (achats, modes de cuissons, de conservation...).

Respectueux des choix de chacun, ces ateliers permettent de réfléchir à l'impact de ses modes de consommation et de rechercher des alternatives plus saines et simples à mettre en œuvre. Ludiques avec l'utilisation de divers outils d'animation, ils permettent également de favoriser le débat et les échanges entre participants.



Tout public



Atelier de
12 personnes
Webinaire



2 séances
de 2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



MA MAISON CHANGE D'AIR !



Ces 3 ateliers permettent d'informer et d'échanger sur les sources possibles de pollution intérieure et de leur impact sur la santé. L'atelier « pour tous » aborde les plastiques, les cosmétiques, les produits d'entretien, de décoration ou les ondes. « *Nesting* » cible l'environnement du nouveau-né et du jeune enfant et s'adresse aux futurs parents, parents de jeunes enfants, grands-parents ou professionnels de la petite enfance. Et le dernier « fabrication » permet de réaliser quelques produits « maison » à rapporter chez soi (cosmétique et produit d'entretien).

Ces ateliers interactifs, véritables lieux d'échange et d'information, utilisent des exercices ludiques pour informer mais aussi pour inciter les participants à exploiter leur expérience personnelle et leurs propres connaissances.



Tout public

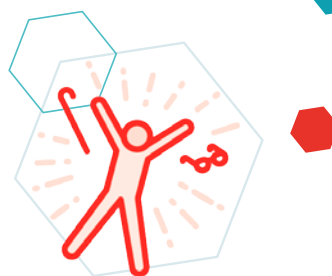


Atelier de
12 personnes



3 séances
de 2h

RETRAITE



MATTHIEU ET MIREILLE DEVIENNENT VIEUX ET VIEILLE, ET ALORS !*



Matthieu et Mireille ont attrapé un « Je deviens vieux ! » et sont dans la salle d'attente du meilleur spécialiste de cette maladie. Mireille ne se préoccupe pas de son âge, elle vit tout simplement. Matthieu, à l'inverse, inspecte son corps depuis des années à l'affût de toutes ses modifications. Ils souhaitent tous les deux obtenir une ordonnance, avec de bons médicaments efficaces !

Mais existe-t-il un remède miracle ou un vaccin ? Attraper un « Je deviens vieux » est-ce réellement une maladie ou un temps à construire, à imaginer, à apprivoiser ? Une comédie sérieuse, drôle et tendre.

Matthieu et Mireille se parlent et nous parlent finalement du «devenir vieux». Cette pièce de théâtre est suivie d'un temps d'échanges avec le public en présence d'intervenants locaux.

**textes et mise en scène de Loïc Chôneau*



**Retraités
autonomes**



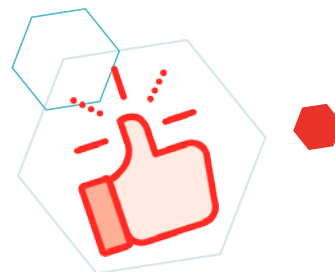
Théâtre-débat



3h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



ET VOUS COMMENT ÇA VA ? BIEN DANS MA TÊTE



Des périodes de stress, d'anxiété, voire de dépression, des événements de vie parfois douloureux à surmonter, des difficultés à trouver le sommeil, des proches en souffrance qu'il ne nous est pas toujours facile d'aider...

Nombreux se reconnaissent dans ces situations qu'il est pourtant possible de surmonter. Commençons déjà par les déstigmatiser et en parler avec simplicité et sans tabou autour d'une conférence en distanciel.

Pour prolonger cette action, des outils sont disponibles dans la médiathèque prévention en marque blanche pour les mutuelles : 4 mini-vidéos de 2 minutes (anxiété, dépression, santé mentale, sommeil) et 5 *podcasts* de 20 à 30 minutes.



Tout public



Webinaire



1h

PRÉVENTION DE LA SOUFFRANCE PSYCHIQUE ET DU SUICIDE



PRÉVENIR, COMPRENDRE, REPÉRER, ORIENTER

Avec 8 500 décès par suicide en France et 87 000 hospitalisations liées à une tentative de suicide par an, la souffrance psychique est une priorité de santé publique comme a pu le mettre en exergue l'Observatoire sur la santé mentale, édité par la FNMF.

En s'appuyant sur ses 5 collectifs de prévention du suicide qu'elle anime et son réseau d'intervenants experts, la Mutualité Française Bretagne développe de nombreuses actions : journées thématiques pour les professionnels, formations, soirées grand public (conférences ou cinés-débats) ou pour un public de professionnels, élus ou bénévoles.

De nombreux angles permettent d'aborder la thématique (bonheur, isolement, solitude, dépression, travail, parentalité, transitions de vie, violences, deuil...) et de promouvoir les ressources à disposition.



**Tout public
Professionnels**



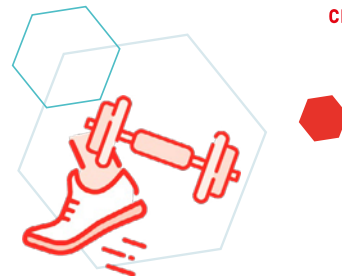
**Formation
Conférence-
débat
Webinaire**



**2h à
1 journée**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

ACTIVITÉ PHYSIQUE



MON DOS AU QUOTIDIEN



Au travers d'un atelier ou d'une conférence, l'objectif est de susciter la réflexion des participants sur leurs pratiques quotidiennes et ainsi favoriser les bonnes postures. Cette réflexion amène la sensibilisation d'une activité physique quotidienne autant pour les enfants que pour les professionnels.



Tout public

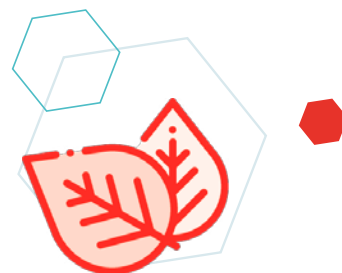


Atelier ou
Webinaire



2h

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



SENSIBILISATION À LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR



Afin de susciter la réflexion des participants sur leurs pratiques quotidiennes mais aussi de favoriser l'adoption de gestes favorables au maintien d'une bonne qualité de l'air intérieur, nous vous proposons des ateliers ou conférences sur cette thématique.



Tout public



Atelier ou
Webinaire



1h30 à 2h

SE PROTÉGER DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS



Que sont les perturbateurs endocriniens ? Quels sont leurs effets sur la santé ? Comment les identifier dans nos pratiques quotidiennes ? Échanger sur ces enjeux au travers d'un atelier ou d'une web conférence.



Tout public



Atelier ou
Webinaire



1h30 à 2h

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



MON LOGEMENT POUR DEMAIN



Animés par une ergothérapeute, ces échanges collectifs permettent d'anticiper au mieux l'adaptation des logements en prévention de la perte d'autonomie. En utilisant des outils ludiques et dynamiques, l'idée est d'identifier chez soi ce qui est à risque de chute, faciliter le quotidien avec des conseils pratiques, sensibiliser à la pratique d'une activité physique quotidienne et orienter au besoin vers les structures ressources.



**Retraités
autonomes,
professionnels de
l'aide à domicile**



**Atelier ou
Webinaire**



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



INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE

L'inactivité physique représente le facteur majeur de l'accroissement de la sédentarité en France. Cette action a vocation à susciter l'intérêt d'une pratique physique à travers la découverte d'une nouvelle activité, accessible à tous, et permettant une réalisation autonome par la suite. Pratiquée en groupe et en plein air, la marche nordique consiste en une marche accélérée avec bâton. Il s'agit d'un exercice physique complet qui sollicite l'ensemble des chaînes musculaires. Non traumatisante, elle soulage les articulations et convient à tout âge, quel que soit son niveau de condition physique. Les séances sont ponctuées d'exercices de coordination sous forme de jeux, de renforcement musculaire et d'étirements.



Tout public



Atelier de
15 personnes
maximum



6 séances
d'1h30

INITIATION AU LONGE-CÔTE

L'activité physique est un facteur déterminant de la santé. Cette action est accessible à tous et offre la possibilité d'une pratique autonome. Le longe-côte se pratique en mer, en groupe, et consiste à marcher dans l'eau en ayant le corps immergé jusqu'à la taille. L'objectif est d'avancer dans l'eau en faisant une succession de grands pas. La pratique en milieu aquatique permet un travail en impesanteur qui diminue les contraintes articulaires et permet d'entretenir la mobilité : on se sent plus léger ! Cette activité favorise également le renforcement musculaire qui s'accompagne d'un travail circulatoire en favorisant le retour veineux. Enfin, l'effet minéralisant de l'eau de mer et l'air marin apportent leurs lots de minéraux pour renforcer votre organisme.



Tout public



Atelier de 12
personnes



6 séances
d'1h

YOGA DU RIRE

Le rire est bon pour la santé physique et mentale. Le concept est basé sur un fait scientifique : le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé. Dans les 2 cas, le pratiquant en retire les mêmes bienfaits physiologiques et psychologiques. Cette activité associe yoga, exercices de rire, de respiration et de relaxation. Le nombre de séances est modulable, allant de l'initiation à un format annuel.



Tout public



Atelier de
15 personnes
maximum



1h

RANDONNÉES SANTÉ CULTURELLES



Favoriser le lien social et l'échange à travers la valorisation du patrimoine régional, développer la capacité à construire des représentations psychosociales, favoriser la pratique d'une activité physique pour la santé.

Randonnées ou balades de 3 à 14 km (selon le public concerné), de profils variés (de 40 à 500m D+), pendant lesquelles des pauses sont instaurées pour mettre l'accent sur l'histoire, la culture, l'environnement et le patrimoine du site.

Le cadre est propice pour souligner les bienfaits de l'activité. Un spuntinu (prévu par chaque participant) est partagé durant la sortie en rappelant les liens entre activité physique et alimentation (notamment l'importance de l'hydratation pendant les efforts physiques et d'une alimentation adaptée en randonnée).



Tout public



**Atelier de
15 personnes
maximum**



½ journée

ADDICTIONS



AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE



Le programme mené en partenariat avec l'ANPAA de Corse vise à inciter et soutenir tous les fumeurs volontaires d'une même entreprise dans leur démarche d'arrêt au tabac, via un accompagnement à la fois collectif et individuel. Sont proposés 5 ateliers collectifs sur le lieu de travail où interviendront, au fil des séances, éducateur spécialisé, psychologue et diététicienne, pour soutenir les salariés fumeurs dans leur démarche de sevrage et amplifier leur motivation. Contenu des ateliers : bilan tabagique, aides à l'arrêt, arrêt du tabac et diététique, hypnose. Parallèlement un suivi individuel avec le médecin addictologue est proposé directement au centre de soins de l'ANPAA.



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier de
15 personnes**



1h

SANTÉ AU TRAVAIL



PAUSES BIEN-ÊTRE

Le monde du travail vit de profonds bouleversements liés à la crise de la Covid-19. Le stress, la fatigue, le manque de sommeil nuisent à notre santé, mais aussi à notre performance professionnelle : nervosité, manque de concentration, épuisement...

De mauvaises conditions de travail peuvent nuire à la santé mentale et physique des salariés. Pauses bien-être propose des ateliers collectifs « Pauses Gym » et « Pauses Sophro » sur le lieu de travail pour permettre aux salariés d'être sensibilisés aux environnements favorables qui concourent au bien-être personnel et professionnel.



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 12 personnes



**Nombre de séances personnalisable
Durée : 1h**

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



MA MAISON MA SANTÉ

« CRÉER UN ENVIRONNEMENT SAIN » 

Ces ateliers permettent d'informer et d'échanger sur les sources possibles de pollution intérieure et de leur impact sur la santé. Ils peuvent être modulables soit par une approche généraliste abordant les différents polluants présents dans la maison, soit par une approche thématique à travers les différentes voies d'exposition (par inhalation, par ingestion, par contact). Les ateliers « Nesting® » cible l'environnement du nouveau-né et du jeune enfant et s'adresse aux futurs parents, parents de jeunes enfants ou professionnels de la petite enfance. Ces ateliers interactifs, véritables lieux d'échange et d'information, utilisent des exercices ludiques pour informer mais aussi pour inciter les participants à exploiter leur expérience personnelle et leurs propres connaissances.



**Parents
Professionnels de la petite enfance**

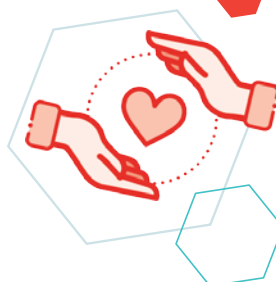


Atelier de 10 personnes



1h30 à 2h30

SANTÉ DES AIDANTS



CAFÉS DES AIDANTS



Au cours d'un temps convivial, animé par un psychologue et un travailleur social, cette action favorise l'expression des proches aidants sur leur situation et leurs difficultés, l'échange et le partage de connaissances. Elle vise aussi à réduire le sentiment de solitude des proches aidants.

Des réponses sur les dispositifs d'accompagnement locaux et nationaux sont également données par les animateurs.

Les rencontres font l'objet d'un programme thématisé, lors desquelles les professionnels proposent d'échanger sur la situation de son proche, sur les relations avec les professionnels d'intervention, les autres membres de la famille, la conciliation avec la vie professionnelle.

L'occasion chaque mois, de prendre un temps pour soi.



Aidants



**Groupe d'information
et d'échange de
7 à 12 personnes
ou web-atelier**



**2h à 2h30
par séance**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

BOUGEONS ENSEMBLE



Ces séances d'activité physique constituent un moment de détente et de bien-être actif pour les aidants.

Au programme : différents exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de coordination, de détente respiratoire et autres mouvements variés et ludiques pour entretenir et fortifier son corps, son esprit et surtout sortir de son quotidien.

Ces séances sont accessibles à tous niveaux, chacun pratique selon ses possibilités pour en retirer le meilleur et ainsi rester en bonne santé. Cette parenthèse sportive se veut avant tout un moment de détente et sans contrainte.



Aidants



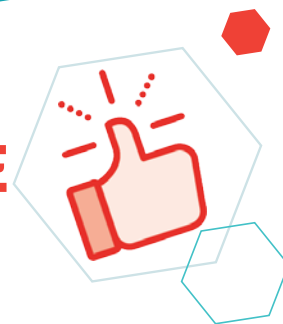
**Atelier
de 5 à 15
personnes**



**2h tous les
15 jours**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES LYCÉENS



Cette action, mise en place en lycées, vise à contribuer au bien-être des lycéens par le renforcement de leurs compétences psychosociales. Celles-ci sont illustrées par des actions menées sur la pratique d'activité physique et l'éducation alimentaire des élèves.

Des chargés de projet mutualistes accompagnent les équipes éducatives des lycées, afin de répondre aux besoins spécifiques de chaque établissement.



Jeunesse



**Ateliers de
5 à 15 participants**



2h

DÉPRESSION : COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR



Cette action vise à renforcer les ressources des seniors face aux risques de dépression et permet d'avoir une approche globale et positive de ce problème majeur de santé mentale.

Elle se décline en trois conférences-débats :

- « Stress, déprime et dépression : ne pas confondre » animée par une consultante en ressources humaines,
- « L'alimentation et l'activité physique : mes armes anti-déprime » animée par un éducateur sportif et un diététicien,
- « Sommeil et dépression : quels liens ? » traitée par un sophrologue.



**Retraités
autonomes**



**Conférence
de 30 à 300
personnes
ou webinaire**



**3 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

SANTÉ MENTALE POSITIVE



Cette action vise à améliorer la santé mentale des actifs par la mise en pratique de concepts de psychologie positive.

Elle aborde notamment 4 grands thèmes, que sont le travail sur les biais de négativité et l'auto-évaluation positive, qui permettent d'accorder plus d'attention aux phénomènes positifs que négatifs ; la gestion du stress, qui permet de comprendre l'importance de gérer mon stress ; l'identification et l'expression de ses émotions, ainsi que l'utilisation de stratégies de communication positive.



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier de
5 à 15 participants
ou web-atelier**



2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

SANTÉ AU TRAVAIL



GESTES ET POSTURES



De nombreux salariés effectuent de mauvais gestes ou ont une posture non adaptée durant leur journée de travail (travail devant un ordinateur, port de charges lourdes, gestes répétitifs...).

Ces mouvements peuvent entraîner de graves problèmes de santé comme les TMS (les troubles musculosquelettiques). Il est donc nécessaire pour les entreprises de prévenir ces risques en amont.

Cela permet également de diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles et d'améliorer les conditions de travail.

L'intervention est réalisée en deux temps : un atelier collectif d'une heure avec une présentation des gestes et postures adaptées et mise en situation avec des professionnels formés dans le domaine, puis un entretien personnalisé de 15 minutes avec un chargé de projet formé, un kinésithérapeute ou un ergonome pour faire un bilan individualisé.



Actifs en milieu professionnel



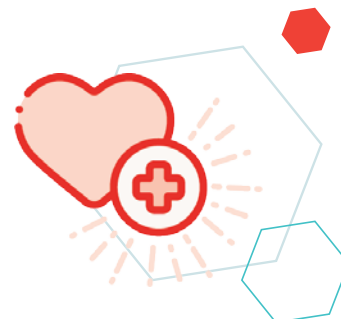
Atelier de 5 à 15 participants



3 séances de 2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

SANTÉ GLOBALE



SENIORS EN SANTÉ, SENIORS ENCHANTÉS



Cette action vise à faciliter l'avancée en âge en bonne santé des seniors. Elle contribue au lien social et favorise les échanges. Elle apporte des connaissances aux participants et renforce les comportements favorables à la santé. Elle se décline en :

- un temps fort : ciné-débat, forum, conférence, théâtre-débat
- suivi d'ateliers qui abordent 3 thématiques parmi les suivantes : sommeil, alimentation, activité physique, relations affectives et sexuelles, santé environnementale, bon usage des médicaments, détente/sophrologie, prévention de la dépression, vision et audition, conduite automobile, prévention des accidents domestiques...

Des professionnels de santé et en éducation pour la santé accompagnent les seniors, pour les aider à garder une bonne santé tout au long de la vie.



Retraités autonomes



**Conférence-débat
Théâtre-débat
Forum de 30 à 300 personnes
Atelier de 7 à 15 personnes**



4 à 10 séances de 2h

SÉCURITÉ ROUTIÈRE



ZEN'IORES AU VOLANT



Cette action contribue à rassurer les seniors et à faire le point sur leur conduite automobile dans le but de maintenir leur mobilité et leur autonomie.

Elle se décline en une séance collective de recommandations en termes de code de la route (nouveaux panneaux, utilisation des rétroviseurs, circulation dans un rond-point, réglementation sur l'alcool au volant, conditions de sécurité en tant que piéton et conducteur de vélo...), et une séance individuelle de conduite sur route.

Ces séances sont suivies des journées de repérage « Longue vie à la vue » et « Soyons à l'écoute de nos oreilles », qui permettent aux seniors de s'assurer que leurs sens sont toujours en éveil.

Moniteur d'auto-école et professionnels de santé animent cette action.



**Retraités
autonomes**



**Atelier (collectif
ou individuel) de
7 à 20 personnes**



**2 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

ALIMENTATION



CHARLOTTE ET PAPILLOTES FAITES LE MÉNAGE EN CUISINE !



Les données scientifiques récentes ne cessent de rappeler l'importance capitale d'une alimentation de qualité. A l'époque où nous consommons de plus en plus souvent des aliments industriels, savoir décrypter les étiquettes des produits agro-alimentaires devient un geste santé. Alors comment lire ces étiquettes ? Quels produits privilégier ? Mais aussi quels contenants utiliser ?

Des réponses simples, des gestes qui ne bouleversent pas notre façon de vivre mais permettent de réduire nos expositions aux polluants ; c'est ce que propose cette action. Elle se compose de quatre ateliers, dont le dernier est un atelier cuisine.

Elle est animée par des chargés de projet mutualistes formés sur la thématique et un diététicien.

Elle est également proposée en numérique dans le catalogue Offre nationale.



**Retraités
autonomes**



**Atelier de
7 à 20 personnes**



**4 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



MOINS DE POLLUANTS = PLUS DE SANTÉ



L'impact de la dégradation de l'environnement sur la santé humaine est une des préoccupations majeures de santé publique et un thème écologique central. La qualité de l'environnement apparaît comme un déterminant majeur de la santé humaine.

Cette action vise à contribuer à la réduction de l'exposition des familles aux polluants de leur environnement, en renforçant leurs connaissances sur les polluants environnementaux impactant la santé et sur les solutions alternatives pour s'en protéger.

Cette action se compose :

- d'un temps-fort sous la forme d'une conférence-débat, d'un ciné-débat, forum ou théâtre-débat, animé par des spécialistes, qui abordent des sujets comme les perturbateurs endocriniens ou le microbiote ;
- d'ateliers modulables, sur les grands thèmes de l'air intérieur, des produits d'entretien, des cosmétiques et de l'alimentation. Animés par des chargés de projet mutualistes formés sur la thématique, ils utilisent des outils interactifs et pratiques.



Tout public



Conférence-débat
Théâtre-débat
Forum de
30 à 300 personnes
Atelier de 7 à 15 personnes
Webinaire



**2h par
séance**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

PETITE ENFANCE ET SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



Cette action globale prend en considération des lieux d'accueil du jeune enfant (crèches), les professionnels travaillant dans ces structures, les parents et les enfants.

Il commence par un diagnostic sur les polluants environnementaux dans la structure, suivi d'échanges et d'une formation des professionnels, afin d'améliorer leurs pratiques, à partir de leurs habitudes.

Puis, à travers un temps fort et des ateliers, un lien est fait avec les parents afin qu'ils soient partie prenante du projet et qu'ils puissent améliorer leur capacité à faire des choix éclairés pour limiter leur exposition aux polluants environnementaux.

La mise en place de ce programme aboutit à un plan d'actions intégrant le développement durable au sein des structures. Il porte sur les énergies, l'eau, l'hygiène, les cosmétiques, le bâti, les produits d'entretiens, l'alimentation, le change des enfants, les activités pédagogiques, les déchets.



**Professionnels de
la petite enfance
et parents**



**Formation et
atelier de 5 à 15
participants**



2h

ACTIVITÉ PHYSIQUE



LYCÉEN, BOUGE... UNE PRIORITÉ POUR TA SANTÉ

Issue du programme national « Bouge, une priorité pour ta santé ! », cette action mise en place en lycée vise à contribuer au bien-être des lycéens par le bien-vivre ensemble, le développement de l'activité physique et l'éducation alimentaire des élèves.

Des chargés de projet mutualistes accompagnent les équipes éducatives des lycées, afin de faire émerger des actions spécifiques à chaque établissement, en lien avec les trois thématiques de l'action.

Des séances sur les compétences psychosociales sont mises en place sur l'ensemble des établissements bénéficiaires.



Jeunesse



**Accompagnement des
équipes éducatives
Action en milieu
scolaire**



**3 années
scolaires**

ATELIERS « BIEN-ÊTRE ET VITALITÉ POUR PRÉSERVER SA SANTÉ ! »

Les activités impliquant un engagement social et les loisirs sont primordiaux pour la vitalité. Au-delà des spécificités des activités, c'est l'aspect fondamental des échanges interpersonnels qui ont une influence sur le bien-être.

Le programme « Bien être et vitalité pour préserver sa santé ! » allie bien-être, plantes, lien social et activités physiques adaptées douces.



**Retraités
autonomes**



**Atelier de
5 à 15 personnes**



**6 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

AUDITION ET VISION



« IMPACT SENSORIEL DES ÉCRANS »



Les écrans sont omniprésents : réseaux sociaux, télévision, ordinateur, jeux-vidéo.

Rares sont les moments où nos yeux ne se posent pas sur un écran.

Cette action vise à contribuer à l'usage raisonné et raisonnable des écrans (quantité et qualité des contenus). Elle informe les parents, actifs et professionnels des risques liés à l'usage des écrans et plus précisément de leur impact sur la vue. Elle permet aussi de renforcer la capacité des professionnels à accompagner les familles face à l'usage des écrans. La conférence-débat est animée par un spécialiste du domaine.



Tout public



**Conférence-débat
de 20 à 300
personnes
Webinaire**



2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

MALADIES CHRONIQUES

UNE GÉANTE POUR LA SANTÉ



SENSIBILISER À L'IMPORTANCE DE FAIRE LES DÉPISTAGES ORGANISÉS DES CANCERS

Concernant le cancer du sein, nous notons une faible participation au dépistage puisque moins de 50% des femmes en Hauts-de-France le réalisent, alors que l'objectif national est de 75%. Par ailleurs, le cancer colorectal est l'un des plus meurtriers en France. Or, s'il est détecté tôt, il se guérit dans 9 cas sur 10.

Nadège, notre géante promotrice de santé, s'adapte aux besoins. 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.

Une exposition interactive est aussi disponible dans le cas d'un manque de place.



Tout public



**Animation de
rue**



**1/2 journée
à plusieurs
jours**

GASTON LE CÔLON



PROMOUVOIR LE DÉPISTAGE ORGANISÉ DU CANCER COLORECTAL ET INFORMER SUR LES GESTES DE PRÉVENTION

Le dépistage régulier du cancer colorectal pourrait éviter plus de 6 500 décès par an. Le côlon gonflable de 7 m de long et 3 m de haut, représentant l'intestin, permet d'expliquer son fonctionnement, de visualiser l'évolution d'un cancer et surtout de sensibiliser les visiteurs à l'intérêt du dépistage précoce. Les experts répondent à toutes les questions des participants, présentent le test de dépistage, dédramatisent le sujet et échangent sur les facteurs de prévention utiles.

Une exposition interactive est aussi disponible dans le cas d'une place limitée.



Tout public



Animation de rue



1/2 journée

ROUE DE LA SANTÉ



ABORDER DIFFÉRENTS THÈMES DE SANTÉ EN JOUANT

Pour savoir gérer son capital santé, il est important de se renseigner.

Cet atelier avec la roue de la santé permet d'aborder différentes thématiques : dépistages organisés, alimentation, activité physique, sommeil, tabac....

Le *quiz* santé prend la forme d'un jeu type « roue de la fortune ». Le participant est invité à tourner la roue puis s'en suivent des échanges avec l'animateur.

En agence, pour les adhérents ou pour des groupes prédéfinis, cette action peut s'adapter sans difficulté.



Tout public



**Stand
Webinaire**



1h à 2h

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



SENIORS EN MOUVEMENT



LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT SOCIAL ET AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DES SENIORS

Plusieurs enquêtes ont mis en exergue le besoin d'informations qu'ont les seniors vis-à-vis des facteurs protecteurs de santé liés aux pathologies du vieillissement, mais aussi et surtout leur besoin d'écoute et de reconnaissance, le besoin d'estime de soi, leur désir de se sentir utile et l'importance de se sentir libre dans leurs pensées pour améliorer leur qualité de vie.

Ainsi un programme participatif est mis en place. Les seniors réfléchissent à des actions pérennes autour du bien vieillir. A ce titre un « Déjeuner/goûter *quiz* » est organisé. Lors d'un repas, les participants répondent à des questions sur des thèmes de santé qui les intéressent puis des ateliers sont proposés pour réfléchir à des actions visant à améliorer leur qualité de vie. Ces ateliers ont aussi pour objectif d'autonomiser les seniors et les acteurs du territoire pour pérenniser les projets de santé.



**Retraités
autonomes**



Atelier

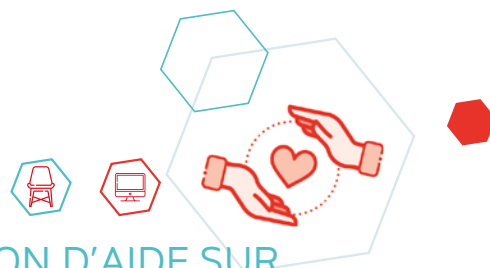


4h

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

SANTÉ DES AIDANTS

AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN



SENSIBILISER À L'IMPACT DE LA RELATION D'AIDE SUR LA SANTÉ DES AIDANTS

Être aidant est une relation unique à l'Autre, et peut constituer une expérience significative. Certains aidants témoignent de la difficulté de cette situation qui provoque bien souvent un phénomène d'épuisement physique et psychologique.

Afin de sensibiliser le public à l'impact de la relation d'aide sur la santé des proches aidants, un théâtre-débat ou table ronde avec des experts lance le programme et permet les échanges portant sur les répercussions du rôle d'aidant.

Ensuite plusieurs ateliers sont mis en place et traitent des trois dimensions de la santé (physique, psychologique et sociale...) tant sur le plan théorique que pratique (sophrologie, atelier cuisine...).



Aidants



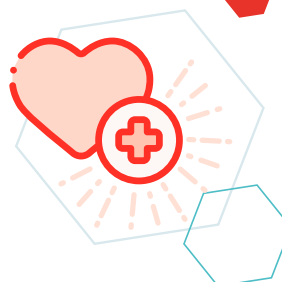
**Théâtre-débat
Atelier
Webinaire**



**4 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 AU TRAVAIL



BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



RENFORCER SES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

L'OMS définit les compétences psychosociales (CPS) comme 10 aptitudes à développer pour adopter des comportements favorables à la santé. Dans le milieu du travail, les CPS représentent des facteurs déterminants de la santé et du bien-être. Cet atelier a pour objectif de travailler les compétences psychosociales des collaborateurs pour garantir efficacité et plaisir au travail. Faire face aux situations de stress, faciliter les relations entre collègues, apaiser les tensions, renforcer le sentiment d'efficacité personnelle, sont abordés à travers des exposés interactifs, des exercices pratiques, et des mises en situation.



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier
de 15 personnes
Web-atelier**



1 journée

ARRÊTER DE FUMER : GROUPE DE MOTIVATION



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier
de 6 à 12 personnes
Web-atelier**



**6 séances
de 2h**

PRÉVENIR LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)



RÉVEIL MUSCULAIRE - YOGA AU BUREAU - TRAVAIL SUR ÉCRAN

Selon l'assurance maladie, les TMS représentent plus de 87% des maladies professionnelles ayant entraîné un arrêt de travail. Les mauvaises postures jouent un rôle important dans leur survenue et touchent toutes les professions. Les ateliers «Réveil musculaire», «Yoga au bureau» et «Travail sur écran» proposent différents exercices physiques accompagnés de conseils utiles et pratiques qui permettent de prévenir les douleurs articulaires, limiter la fatigue visuelle et accroître la vitalité. Ces ateliers contribuent également à mieux réagir au stress et améliorer la concentration. Les participants apprennent différents gestes et mouvements simples à pratiquer en autonomie par la suite.



Actifs en milieu professionnel



**Atelier de 6 à 12 personnes
Web-atelier**



3 séances d'1h

ADDICTIONS AUX ÉCRANS



LES ÉCRANS EN FAMILLE



Les écrans sont omniprésents dans l'environnement des enfants et entrent dans leur vie de plus en plus précocement. En effet, le nombre moyen d'écrans par foyer est de 5,5 : télévision, téléphone, tablette ou ordinateur (source : Conseil supérieur de l'audiovisuel). De plus, la question de l'accompagnement au sujet des écrans est une priorité majeure pour les familles (source : Union nationale des associations familiales). Faut-il interdire ou limiter les écrans ? Lesquels ? Comment ? À partir de quel âge de l'enfant ? Cette conférence permet de sensibiliser sur les avantages et les inconvénients des écrans en fonction de l'âge de l'enfant. Elle favorise la réflexion sur les habitudes d'utilisation des écrans dans le quotidien et au sein des familles et transmet des astuces, des conseils et des repères pour un usage raisonné.



Parents



Webinaire



2h

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR



Nous passons 80% de notre temps dans des lieux fermés où l'air que nous respirons est parfois de qualité très nettement inférieure à l'air extérieur. Plusieurs types de polluants peuvent être présents dans nos intérieurs avec des origines diverses et des conséquences plus ou moins importantes sur la santé. Après avoir identifié les sources de pollution et d'allergènes dans la maison et leurs impacts sur la santé, un focus est proposé sur les polluants chimiques pour comprendre leurs sources, repérer les produits à éviter et échanger des conseils de prévention. La seconde partie de l'atelier est l'occasion de présenter une solution alternative permettant de limiter son exposition grâce à la fabrication d'un produit nettoyant multi-usages.



Tout public



**Atelier
de 15 personnes
Web-atelier**



2h

ALIMENTATION



NUTRITION PLAISIR ET SANTÉ



Améliorer la santé de chacun par l'alimentation et l'activité physique est un enjeu majeur de santé publique. La nutrition en est un pilier essentiel depuis l'enfance jusqu'au grand âge. C'est pourquoi la Mutualité Française Normandie propose un programme d'accompagnement nutritionnel à destination des adultes. Il s'inscrit dans une démarche de prévention des pathologies cardiovasculaires et de l'obésité. Ce cycle d'ateliers permet à chacun de prendre conscience de ses habitudes alimentaires ainsi que de l'importance du corps et de la pratique d'une activité physique adaptée. La complémentarité des intervenants professionnels (diététicien-nutritionniste, psychologue et éducateur sportif) permet une approche globale.



Tout public



Atelier



5 séances
d'1h30 à 2h

ACTIVITÉ PHYSIQUE



MON DOS, J'EN PRENDS SOIN



Tout public



Atelier
Web-atelier



1 ou 2
séances de
2h à 3h

PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



PRENEZ VOTRE CŒUR EN MAIN



Veiller à une alimentation variée et équilibrée, réaliser une activité physique régulière et réduire son stress sont les principales recommandations pour garder un cœur en pleine forme. Et si conserver un cœur en pleine santé était plus simple qu'il n'y paraissait ? Cette rencontre peut prendre la forme d'une conférence et d'ateliers pratiques animés par un diététicien, un éducateur sportif et /ou un intervenant en bien-être et gestion du stress, permettant ainsi aux participants de mieux connaître les facteurs protecteurs du cœur et de le maintenir au quotidien en bonne santé.



Tout public



Conférence
Atelier



1/2 journée
ou 1 journée

INITIATION AUX GESTES D'URGENTES PÉDIATRIQUES



On compte chaque année en France plusieurs millions d'accidents de la vie courante. C'est à l'intérieur de la maison qu'ils surviennent en majorité et aux âges extrêmes de la vie. Ils pourraient pourtant, dans la plupart des cas, être évités. L'initiation démarre par un temps de prévention des accidents de la vie courante puis s'articule autour des grands principes : protéger, alerter et secourir. Les participants sont initiés à la pratique des gestes de secours pédiatriques en cas d'étouffement, d'enfant inconscient qui respire ou non, de brûlure, d'hémorragie...



Tout public



Atelier



1/2 journée

SANTÉ DES AIDANTS

AIDANTS, LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

GESTES D'URGENCE / ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE

Un Français sur six accompagne un proche en situation de dépendance, en raison de son âge, de sa maladie ou de son handicap. L'aide apportée a de nombreuses conséquences sur la vie du proche aidant, et notamment sur sa santé. Dans ce contexte, la Mutualité Française Normandie propose de renforcer les compétences des aidants familiaux, afin qu'ils protègent leur santé et qu'ils soient rassurés dans leurs gestes au quotidien. Au travers de ces ateliers, les aidants acquièrent des techniques et outils pratiques afin de faciliter leur quotidien. Le nombre restreint de participants permet aux aidants de s'exprimer sur leurs difficultés quotidiennes et aux animateurs d'apporter des réponses adaptées et des conseils personnalisés.



Aidants



Atelier



2 séances
de 2h

SANTÉ MENTALE / BIEN-ÊTRE

ACCOMPAGNEMENT À LA PARENTALITÉ

Diversification alimentaire, développement de l'enfant, usage des écrans, éducation positive, sommeil de l'enfant... être parent est un véritable défi ! Afin d'accompagner les parents, la Mutualité Française Normandie propose des temps d'échanges autour de différents thèmes liés à la parentalité animés par des professionnels de la petite enfance.



Parents



Conférence-débat
Webinaire



Entre 1h30
et 3h

BIEN-ÊTRE ET GESTION DU STRESS

Le stress, qu'il soit positif ou négatif, peut altérer l'intégrité physique et psychologique de l'individu. Cette Rencontre santé propose un cycle d'ateliers permettant d'identifier les sources du stress et de mieux l'appréhender. Au travers de ces séances animées par différents professionnels (sophrologue, psychologue, expert en communication bienveillante, relaxologue...), les participants découvrent des techniques et conseils afin de leur permettre de préserver leur santé.



Tout public



Atelier
Web-atelier



Entre 5 et
10 séances
d'1h à 2h

L'ART DE BIEN COMMUNIQUER



Dans un contexte personnel ou professionnel, la communication bienveillante permet d'apprivoiser le stress et les tensions émotionnelles pour exprimer les choses sans violence verbale, sans casser la relation, même les choses les plus difficiles à dire. Animée par un professionnel, cette action vise à transmettre les clés d'une communication bienveillante en toute situation. Elle est composée d'une conférence suivie d'ateliers qui alterneront des informations théoriques et pratiques *via* des bases notamment de CNV (communication non violente) et de PNL (programmation neurolinguistique).



Tout public
Actifs en milieu professionnel



Conférence-débat
Atelier
Web-atelier



Entre 5 et 8
séances d'1h

LA ROUE DES CONNECTÉS



Aujourd'hui, les écrans et outils numériques sont omniprésents dans notre quotidien et constituent une évolution considérable. Si un usage raisonné peut avoir des effets intéressants, une utilisation démesurée des écrans peut avoir des effets néfastes sur la santé. Pour cette raison, un atelier ludique sous forme de jeu permet d'aborder notre utilisation des écrans : leur place dans la famille, le temps passé, l'utilisation des jeux vidéo, les écrans au travail, le *smartphone* au quotidien, les réseaux sociaux, etc.



Tout public

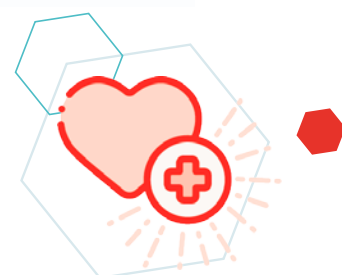


Atelier



1h30

SANTÉ GLOBALE



BABY-SITTER EN TOUTE CONFIANCE



Baby-sitter en toute confiance est une journée de sensibilisation à la prévention des accidents de la vie courante et au rôle du *baby-sitter* à destination des jeunes à partir de 16 ans. La journée inclut des méthodes d'animations ludiques, participatives et interactives favorisant l'expression et l'émergence des représentations des participants. A l'issue de cette journée de formation, des documents d'information, des fiches pratiques et une attestation de présence sont remis.



Jeunesse
Etudiants



Formation



1 journée

SANTÉ AU TRAVAIL

LES JOURNÉES DE LA PRÉVENTION

UN OUTIL DE PERFORMANCE ET DE COHÉSION INTERNE

Pour qu'une stratégie RSE ou QVT fonctionne dans une entreprise, il est essentiel d'y associer les salariés. Ils doivent comprendre les enjeux et ce qu'ils ont concrètement à y gagner. Les sensibiliser en amont, c'est s'assurer qu'ils adhèrent au projet et qu'ils y participent plus efficacement. Hygiène et produits d'entretien, santé des aidants, qualité de l'air intérieur, alimentation, mobilités douces, sont autant de thèmes qui peuvent être abordés lors de ces journées. Investir dans un cycle d'ateliers annuel, c'est s'assurer une dynamique interne propice à la performance.



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier de
15 à 20 personnes
Web-atelier**



**5 séances
de 45 min**

QUALITÉ POSTURALE ET SANTÉ

BIEN SE TENIR POUR GAGNER EN EFFICACITÉ

Sédentarité, bureau mal agencé, disposition des écrans, organisation spatiale contrainte, la posture est souvent source d'inconfort, voire de pathologies. Or, une mauvaise posture nuit autant à la santé de l'actif qu'à l'entreprise (baisse de la compétitivité et productivité). Pour y remédier, une prise de conscience collective et individuelle est essentielle. Une analyse de l'environnement professionnel et du poste de travail permettent de trouver des solutions adaptées. Toutes les branches professionnelles sont concernées mais aucune solution universelle n'existe.



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier (individuel
et collectif)
Web-atelier**



**30 min/groupe
15 min/pers**

BOUGE TES TMS

INVESTIR DANS LA PRÉVENTION AUPRÈS DES APPRENTIS

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent 87% des maladies professionnelles reconnues et sont les 1^{res} maladies professionnelles indemnisées. Les prévenir en amont, dès les premiers stages professionnels, représente tout l'enjeu de l'action « Bouge TMS ». Votre mutuelle peut proposer ce programme au sein d'une branche ou filière professionnelle. L'objectif est d'aider les jeunes apprentis à prendre conscience de l'impact de leur futur métier sur leur santé. Et bien sûr, de les inciter à adopter quelques bons réflexes pour mieux la préserver.



**Apprentis de filières
professionnelles**



**Atelier en
milieu scolaire**



**5 séances
d'1h30**

BILAN DE FORME

FAIRE LE POINT SUR SA FORME PHYSIQUE

Le seul fait de passer plus de 3 heures assis par jour serait responsable de près de 3,8% des décès en France. Or, les bienfaits de l'activité physique en milieu professionnel sont aujourd'hui démontrés sur des indicateurs de bien-être, de qualité de vie au travail et de productivité : moral des salariés, satisfaction au travail, cohésion entre les équipes, gestion du stress... Alors quoi de mieux qu'un bilan de forme pour faire le point sur la condition physique de vos adhérents et les aider à reprendre une activité physique en douceur ?



**Actifs en milieu
professionnel**
Tout public



**Atelier de 10
personnes**



1h

JE SPORT DU BOULOT

UNE MARCHÉ D'ORIENTATION LUDIQUE ET INTERACTIVE

Parce que 10 minutes consécutives de marche rapide, trois fois par jour, entretiennent la santé au quotidien, nous vous proposons d'organiser avec vous, une marche d'orientation. Nous pouvons cartographier n'importe quel site (intérieur ou extérieur) et en faire un événement ludique et thématique. Différentes balises sont disséminées sur le parcours. Chaque balise renferme une question santé à laquelle il faut répondre, seul ou en équipe. Le parcours peut s'organiser à la pause de 10h, au déjeuner, en soirée ou en week-end, sur le ou les thèmes de votre choix. En plus de prévenir la santé des collaborateurs, cet outil peut aussi être un atout pour favoriser motivation et cohésion au sein de l'entreprise.



**Actifs en milieu
professionnel**



Marche



**5 à 30 balises
de 10 min**

SANTÉ VISUELLE ET AUDITIVE EN MILIEU PROFESSIONNEL

UN PACK COMPLET POUR VOS CONTRATS GROUPE

L'environnement sonore et visuel en milieu professionnel peut avoir des effets pathogènes et dévastateurs sur la santé des collaborateurs. A cela s'ajoutent les effets de l'âge qui altèrent les capacités sensorielles. Ces effets entraînent fatigue, trouble de l'attention, risque d'incompréhension qui peuvent impacter la productivité de l'entreprise. Nous vous proposons d'organiser des séances de dépistages visuels et/ou auditifs (non médicaux). Une animation complète le dépistage, pour comprendre la santé auditive et visuelle et sa prévention. Un bilan de la séance fait état du nombre de dépistages réalisés et des orientations vers un professionnel de santé. Un élément essentiel pour l'entreprise qui met en place des actions collectives sur la qualité de vie et l'environnement professionnel.



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier (individuel
ou collectif)
de 5 à 10 personnes**



30 min/pers

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



LES PARENTS THÈSES



PARENTALITÉ ET SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

Les 1 000 premiers jours, la vulnérabilité et la sensibilité des tout-petits aux polluants sont accentuées. Le spectacle théâtral "Les Parents thèses" vise à questionner les choix, à aiguïser la curiosité et à suggérer une réflexion sur les pratiques quotidiennes du public. Il permet de s'interroger sur les habitudes et de dédramatiser les enjeux, à la fois en matière de parentalité et de santé environnementale. Le spectacle peut se poursuivre par un débat avec le public ou un atelier sur la santé environnementale.



**Tout public
Parents**



Théâtre-débat



2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

MA MAISON MON ENVIRONNEMENT SANTÉ QUALITÉ DE L'AIR



La qualité de l'air est devenue un enjeu majeur en santé environnementale, notamment avec la COVID. Différentes substances (moisissures, virus, poussières, perturbateurs endocriniens...) peuvent altérer notre qualité de vie et notre santé. Nous vous proposons une animation pour repérer les pollutions qui nous touchent de près et sur lesquelles nous pouvons agir. En atelier ou en conférence, l'intervenant répond aux questions des participants et les oriente pour améliorer la qualité de l'air dans les intérieurs.



Tout public



**Atelier
Web-atelier**



**2h en atelier
1h en distanciel**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

MA MAISON MON ENVIRONNEMENT SANTÉ LECTURE D'ÉTIQUETTES



Difficile de se repérer dans toutes les informations, labels, allégations marketing présents sur les emballages. Qu'il s'agisse de produits alimentaires, cosmétiques, produits ménagers, fournitures scolaires, jouets... les produits que nous achetons ne sont pas toujours d'égale qualité et surtout, exempts de substances nocives pour la santé. Lors d'un webinar ou d'un atelier, un intervenant guide les participants, avec de nombreuses illustrations, pour les aider à faire des choix éclairés.



Tout public



**Atelier
Web-atelier**



**2h en atelier
1h en distanciel**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

MA MAISON MON ENVIRONNEMENT SANTÉ



ALIMENTATION

L'alimentation reste une préoccupation majeure de tout un chacun. Toutefois nos rythmes de vie nous orientent plutôt vers du prêt à l'emploi, transportable et vite réchauffé... des aliments dont la composition pose d'ailleurs, de plus en plus de questions (colorants, conservateurs, anti-oxydants, additifs...). Et même lorsque l'on veut bien faire, il n'est pas non plus évident de s'y retrouver entre le bio, les circuits courts... La séance, quel que soit son format, délivre conseils et astuces pour acheter, conserver, réchauffer et consommer tout en préservant le plaisir de manger.



Tout public



**Atelier
Web-atelier**



**2h en atelier
1h en distanciel**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

MA MAISON MON ENVIRONNEMENT SANTÉ



JOUETS ET CARTABLES

Les enfants sont particulièrement vulnérables face à la pollution environnementale. Nous proposons d'aborder deux thématiques spécifiques qui les concernent : les jouets et les achats de fournitures scolaires. Malgré la réglementation et de nombreuses avancées, ces produits peuvent contenir des substances chimiques qui, même à petite dose, peuvent être dangereuses pour l'enfant. Un intervenant explique et conseille comment consommer et agir pour réduire l'exposition des enfants et ainsi préserver leur santé.



Tout public



**Atelier
Web-atelier**



**2h en atelier
1h en distanciel**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

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 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



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
Web-atelier
de 12 personnes



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

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-débat
Atelier**



2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

MON ENVIRONNEMENT AU CŒUR L'ASSIETTE !

Nos habitudes alimentaires ont des impacts sur notre santé mais également sur notre environnement. Qu'est-ce que l'alimentation durable ? Qu'est-ce que l'anti-gaspillage ? Quelles sont les différences entre une alimentation industrielle et une alimentation « fait-maison » ? Avec un diététicien spécialisé, les participants se familiariseront aux enjeux d'une alimentation favorable à la santé et respectueuse de l'environnement.



Tout public



**Conférence
et atelier
de 15 personnes**



**4 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DU PLAN RÉGIONAL SANTÉ-ENVIRONNEMENT

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



LE RIRE AU SECOURS DE SON BIEN-ÊTRE

La détresse sociale, la solitude et l'isolement sont des maux touchant plus fréquemment les seniors, tout particulièrement dans un contexte sanitaire difficile. Il paraît essentiel de développer le bien-être et les liens sociaux en proposant des moments partagés et conviviaux. Les ateliers de yoga du rire permettront de stimuler les cerveaux des participants pour libérer les hormones du bonheur (sérotonine, dopamine, endorphine) et provoquer des fous rires communicatifs, tout en développant du lien social favorable à la santé.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
de 20 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

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
Web-atelier
de 12 personnes



2h

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
Web-atelier
de 20 personnes



2h

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.



Parents



Atelier
Web-atelier
de 20 personnes



2h

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
Web-atelier
de 20 personnes



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
Webinaire



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



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**



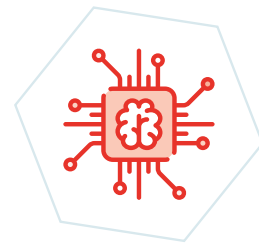
**Atelier
de 20 personnes**



1/2 journée

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE PARTENARIATS INSTITUTIONNELS

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
Web-atelier
de 12 personnes**



2h



ALIMENTATION

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
Web-atelier
de 20 personnes



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



1/2 journée

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

LA FÊTE DE L'ALIMENTATION



Des questions sur la diversification alimentaire du tout-petit ? Sur les quantités ? Sur le choix des aliments en fonction des âges ? Sur le goûter des enfants à l'école ? Cette action propose aux participants un tour d'horizon des recommandations sur l'alimentation des jeunes enfants. Des professionnels donnent des conseils et des astuces pour accompagner les enfants vers de bonnes habitudes alimentaires.



Tout public



Forum santé



1 journée

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

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

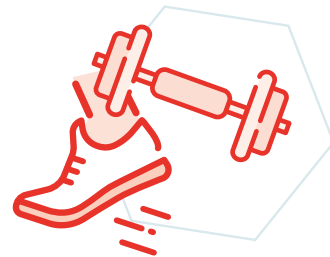


Atelier de 10
à 12 personnes



2h

ACTIVITÉ PHYSIQUE



RANDO SANTÉ

Après un accueil convivial autour d'un petit-déjeuner, les participants à la rando santé Mutualité pourront prendre le chemin des sentiers de Druelle-Balsac, afin de favoriser l'activité physique régulière, favorable à la santé. À la suite de la balade à la découverte de la nature et du patrimoine local, les participants pourront bénéficier d'étirements, puis visiter les stands animés par des experts et participer à des initiations sportives, au sein d'un village santé.



Tout public



Marche



1 journée

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

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
Web-atelier
de 20 personnes



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

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
Web-atelier
de 12 personnes



2h

MAINTIEN DE L'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

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
Web-atelier
de 20 personnes**



2h

UN TEMPS POUR VOTRE SANTÉ !



Après 60 ans, il est recommandé de faire le point de manière préventive sur plusieurs déterminants de santé afin de prévenir les risques affectés par l'avancée en âge. Après le visionnage d'un film (un ciné santé), suivi de dépistages réalisés par des professionnels de santé (vue, audition, diabète, tension, ICOPE), les seniors auront les clés pour adopter des comportements favorables au « bien-vieillir ».



**Retraités
autonomes**



**Ciné-débat
et test individuel**



**2 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

BOOSTEZ VOTRE SANTÉ !



Alimentation, sommeil, activité physique, sophrologie, bien-être, technologies numériques... avec ce programme multithématique, les seniors pourront développer leurs connaissances afin d'envisager des changements de comportements favorables au « bien vieillir ».



**Retraités
autonomes**



**Atelier
de 15 personnes**



**8 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE D'UN PARTENARIAT AVEC LA CARSTAT.

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
Web-atelier
de 20 personnes**



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
Web-atelier
de 20 personnes**



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

PRENDRE SOIN DE SOI !



Le renforcement de l'estime de soi, associée à la prise de conscience entre environnement et santé, est une solution innovante pour maintenir l'autonomie des seniors. Des spécialistes accompagnent les seniors pour renforcer leur confiance en soi à travers le conseil en image et la communication bienveillante, les sensibiliser à la santé environnementale et les rendre acteurs de leur santé.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
de 15 personnes**



**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

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
Web-atelier
de 20 personnes**



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, santé environnementale, sommeil... autant de thèmes traités en lien avec les services de protection maternelle et infantile (PMI) et/ou les collectivités territoriales, lors de conférences et ateliers animés par des professionnels.



**Parents
Professionnels
de la petite enfance**



**Atelier
Web-atelier
Conférence-débat**



1/2 journée

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

ACTIVITÉ PHYSIQUE



SE RÉVEILLER EN DOUCEUR



Guidé par un éducateur sportif, cet atelier propose des exercices simples, et accessibles à tous, pour démarrer la journée de manière optimale. Il s'agit de préserver ses articulations et préparer ses muscles aux efforts de la journée grâce à des enchainements alternant décontraction et tonification. Forme physique et mentale assurée pour la journée !



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Web-atelier



1h

UNE GYM POUR LE DOS



Le dos a besoin de mouvements mais pas n'importe lesquels. Guidés par un éducateur sportif, les enchainements proposés permettront de soulager les contraintes du dos et de travailler les postures favorables au bien-être de toute la colonne dorsale.
Au programme : tonification et assouplissements.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Web-atelier



1h

GARDEZ LES PIEDS SUR TERRE UNE GYM POUR L'ÉQUILIBRE



Travailler son équilibre est essentiel à tout âge. Mais à partir de la cinquantaine, cela devient primordial. Pour garder les pieds sur terre et éviter la chute, la fracture et ses conséquences, cet atelier invite à pratiquer des exercices simples, sans risque et facilement reproductibles à la maison. Avec, pour guide, un éducateur sportif spécialisé en activités physiques adaptées.



Tout public
Retraités
autonomes



Web-atelier



1h

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR GÉRER SON STRESS



Se recentrer sur ses ressentis physiques pour mieux gérer le stress : c'est ce que propose cet atelier alliant, tout en douceur, des mouvements dynamiques et statiques. Animé par un éducateur sportif, le travail est axé sur la respiration, la décontraction musculaire et articulaire et les appuis au sol.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Web-atelier



1h

LA GYM SUR CHAISE



La remise en forme sur chaise, c'est possible ! Et ce, quel que soit son niveau. Pour pratiquant, débutant ou confirmé, l'atelier permet une pratique sur chaise autonome adaptée à ses possibilités physiques. La motivation de groupe soutenue par un éducateur sportif et une chaise suffisent ! La pratique peut ensuite être répétée à tout moment de la journée et dans quasiment tous les lieux.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Web-atelier



1h

LA MARCHÉ NORDIQUE À LA MAISON ET SANS BÂTON !



La marche nordique à la maison et sans bâton ! Si, si, c'est possible. Cet entraînement invite à passer en revue les fondamentaux de la marche nordique : le tonus du haut du corps, la mobilité des jambes et le relâchement des épaules, sans oublier le plaisir de l'activité physique.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Web-atelier



1h

CARDIO ADAPTÉ



C'est en musique que se déroule cet atelier. Animé par un éducateur sportif, cette séance propose un enchaînement cardio alternant des rythmes doux et réguliers, suivis de rythmes plus intenses et rapides. L'objectif : faire battre le cœur des participants... en améliorant leur endurance, c'est à dire la résistance aux efforts dans la durée.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Web-atelier



1h

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



QI GONG



Cet atelier propose de découvrir tous les bénéfices du *Qi Gong*, une pratique basée sur les principes de la médecine chinoise. Accessibles à tous, quelle que soit sa condition physique, les exercices doux viseront à étirer en profondeur les méridiens d'acupuncture, à relaxer l'ensemble du corps, en favorisant la circulation de l'énergie vitale, et à renforcer le système immunitaire. Détente et bien-être assurés à l'issue de l'atelier !



Tout public



Atelier
Web-atelier



1h

AUTOMASSAGE



D'une grande simplicité, les automassages sont pourtant d'une grande efficacité tant pour la santé physique que mentale. Eprouvés depuis des millénaires, ils apportent bien-être et équilibre personnels. Ces ateliers proposent un apprentissage et une pratique sur l'automassage des pieds, des mains, du visage ou sur l'ensemble du corps (des épaules jusqu'aux jambes). Ils peuvent être proposés en cycle complet, composés de plusieurs de ces quatre ateliers, ou uniquement sur un atelier en particulier. Facilement reproductibles ensuite en totale autonomie, ces séances aideront les participants à faire des automassages un véritable art de vivre au quotidien.



Tout public



Atelier
Web-atelier



1 à 4 séances
d'1h

RELAXATION



Comment apprendre à lâcher prise et à se détendre ? Avec la relaxation ! Basé sur la respiration et les techniques de pleine conscience, cet atelier met en pratique des apprentissages simples qui permettent d'agir sur la fatigue, le surmenage physique et intellectuel mais aussi sur les tensions musculaires et psychologiques. Une fois acquises, ces techniques permettront aux participants d'activer, dès que nécessaire, des soupapes de sécurité pour réguler la pression du quotidien.



Tout public



Atelier
Web-atelier



1h

HABITER SON CORPS



Souplesse, mobilité, décontraction, équilibre physique et mental : voici le doux cocktail que proposent ces ateliers pour « habiter » pleinement son corps et en tirer tous les bénéfices santé. Ce travail de réveil et de prise de conscience du corps s'appliquera plus particulièrement à la nuque, aux épaules, aux pieds et à la respiration. Ces quatre ateliers peuvent être proposés en cycle complet ou uniquement sur une des quatre thématiques. Basée sur la découverte et l'expérimentation, chaque séance permet aux participants d'effectuer les mouvements à leur rythme et selon leurs propres possibilités.



Tout public



Atelier
Web-atelier



1 à 4 séances
d'1h

TRANSMETTRE GRÂCE À L'ALBUM PHOTO



Transmettre, c'est être en lien avec les autres et avec soi-même. Un élément essentiel à notre santé. A ce titre, l'album photo est un merveilleux outil de transmission pour partager des moments heureux ou importants de notre vie. Le concevoir est tout aussi important et loin d'être anodin : c'est se replonger dans son histoire familiale et ses racines, faire des choix sur ce que l'on souhaite transmettre à ses proches. Mais par où commencer ? Comment faire le tri parmi toutes les photos ? Cet atelier vous aidera à réfléchir à la structure de votre album, à trouver des repères parmi tous les souvenirs marquants de votre vie. Vous serez ensuite pleinement outillé pour vous lancer dans la réalisation de votre album.



Tout public



Web-atelier



2h

JARDINER EN TOUTE SÉCURITÉ



Comment jardiner sans se faire mal ? Au cours de cet atelier, vous passerez en revue les différents gestes et les postures du parfait jardinier : comment transporter une charge lourde ? Comment s'agenouiller, se relever sans encombre ? Quels critères pour des outils adaptés ? Sans oublier quelques étirements compensatoires pour éviter les crampes après l'effort !



Tout public



Web-atelier



1h

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



NOS CHERS TEXTILES



Vêtement, linge de maison, literie, tissus d'ameublement... tous nos textiles font l'objet de nombreux traitements chimiques loin d'être anodins pour la santé humaine et celle de la planète. Alors comment consommer durablement pour ne pas faire payer le prix fort de nos usages de textiles à l'Homme et son environnement ?



Tout public

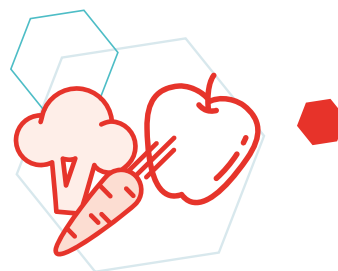


Webinaire



1h

ALIMENTATION



CUISINES DE SAISON



L'ALIMENTATION AU RYTHME DES SAISONS

Consommer des produits faits maison est idéal pour la santé, le porte-monnaie et l'environnement. Mais comment s'y tenir tout au long de l'année ? Grâce à l'accompagnement d'une experte ! A l'occasion de périodes clefs (la rentrée de septembre, l'arrivée de l'automne, les fêtes de fin d'année et l'été), quatre rendez-vous sont proposés avec une diététicienne-nutritionniste pour faire le point sur les particularités des fruits et légumes de chaque saison, partager des idées de recettes gourmandes ou encore donner des conseils pour gérer astucieusement le quotidien des repas de chaque saison. Un agenda nutrition à ne pas manquer !



Tout public



Web-atelier



1 à 4 séances
d'1h

LES LÉGUMINEUSES, LES GRANDES OUBLIÉES !

Un peu fades, longues à cuire, difficiles à digérer... les légumineuses ont souvent mauvaise réputation et sont peu présentes dans la cuisine familiale. Elles ont pourtant de nombreux atouts. Les dernières recommandations de Santé Publique France les réhabilitent et invitent les familles à en consommer chaque semaine. Mais les légumineuses, quelles sont-elles ? Pourquoi les consommer ? Comment les préparer ? Une diététicienne-nutritionniste répondra à toutes les questions pour réintroduire ces grandes oubliées dans nos assiettes.



Tout public



Web-atelier



1h

SE FAIRE PLAISIR À L'APÉRITIF SANS CULPABILISER

Convivialité, partage et plaisir : voici ce que répondent 95% des Français quand on les interroge sur ce qu'évoque pour eux l'apéritif. Alors comment conserver ce moment de plaisir sans renoncer à son équilibre alimentaire ? Grâce aux conseils et astuces d'une diététicienne-nutritionniste, les participants découvriront comment se faire plaisir sans culpabiliser, comment remplacer les traditionnelles cacahuètes ou encore comment concocter un apéritif peu calorique.



Tout public



Web-atelier



1h

MOINS DE SUCRE POUR PLUS DE PLAISIR

Consommer moins de sucre tout en gardant le plaisir des papilles, c'est possible. L'atelier propose un premier temps de sensibilisation sur notre consommation de sucre, ses incidences sur la santé et les solutions pour la réduire. Ensuite place à la pratique : les participants sont invités à passer derrière les fourneaux. Guidé par un pâtissier spécialiste du «moins sucré», chacun réalise, en direct de sa cuisine, la recette revisitée du cake pommes-cannelle. Un gâteau à déguster ensuite en famille pour convertir petits et grands aux nouveaux plaisirs du «moins sucré».



Tout public



Web-atelier



1h

LE SUCRE : AMI OU ENNEMI ? TROUVONS LE BON ÉQUILIBRE



Limitier sa consommation de sucre représente un vrai défi : près de 80% des produits alimentaires vendus dans le commerce contiennent du sucre. Alors où débusquer les sucres cachés ? Où trouver les « bons sucres » ? Comment limiter sa consommation tout en restant gourmand ? Suite à la diffusion d'un film-documentaire, ce ciné-débat invite deux experts à croiser leurs regards pour contrebalancer certains points de vue et échanger avec le public autour du bon équilibre entre « Alimentation santé » et « Alimentation plaisir ».



Tout public



Ciné-débat



1h30

AVEC MON JARDIN CITADIN, JE CONSOMME FRAIS ET LOCAL



Vous habitez en ville et pensez que consommer des produits frais ou cultivés chez vous n'est pas envisageable ? Détrompez-vous ! Avec cet atelier, vous découvrirez comment cultiver avec succès plantes comestibles et aromates sur votre balcon ou le rebord de votre fenêtre, mais aussi comment consommer local et frais avec les circuits courts. Même en ville, consommer autrement c'est possible !



Tout public



Webinaire



1h

PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



CŒUR DE FEMMES GLYCÉMIE-TENSION



Les maladies cardiovasculaires (MCV) représentent la première cause de mortalité chez la femme, bien avant le cancer du sein. Et pourtant, les symptômes des MCV spécifiques aux femmes et les périodes de vie où elles sont plus vulnérables sont encore mal connus. Ce rendez-vous vise à sensibiliser les femmes et leur entourage pour mieux prévenir les troubles cardiaques féminins. Réalisés par un(e) infirmier(e) à l'issue de la séance, deux tests permettent de dépister tout éventuel dysfonctionnement de la tension et de la glycémie, deux facteurs de risques des MCV.



Femmes
Tout public



Test individuel



1h

SANTÉ AU TRAVAIL



AU BUREAU, JE PRENDS SOIN DE MON DOS



Quand on travaille en position assise derrière un ordinateur, protéger son dos et éviter les tensions corporelles est devenu une nécessité, que l'on soit sur site dans son entreprise ou en télétravail. Si le matériel utilisé est important, les bons gestes et les bonnes postures le sont tout autant. Bien régler son poste de travail, bien se positionner, relâcher les tensions des pieds à la tête en passant par les yeux, retrouver énergie et concentration : c'est ce que propose la thématique consacrée aux bons gestes et postures au bureau, déclinable sous différents formats d'intervention selon les besoins.



Actifs en milieu professionnel

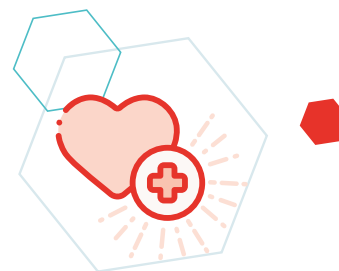


Adaptable selon les besoins



Adaptable selon les besoins

SANTÉ GLOBALE



MÉNOPAUSE, ET SI ON REVISITAIT LES RÈGLES



La ménopause reste encore un sujet trop souvent tabou. Et pourtant, en parler et mieux s'y préparer, c'est aborder cette continuité de la vie plus sereinement et en santé. Proposant une approche très complète du sujet, ce cycle débute par deux webconférences : la première invite à battre en brèche les représentations sociales qui pèsent sur les femmes ménopausées ; la seconde aborde les prises en charge médicales possibles. Suivent trois ateliers en présentiel pour échanger entre femmes et spécialistes autour de l'alimentation, de l'estime de soi et de l'activité physique. Conçu pour être déployé dans sa totalité, le cycle est dissociable si besoin.



**Femmes
Tout public**



**Webinaire
Atelier**



**1h par webinaire
3 séances
d'1h30**

LE SOLEIL DONNE



Réelle invitation à la détente, le soleil est un allié pour notre santé et notre moral. Encore faut-il en faire bon usage ! Apprendre à décoder l'échelle d'intensité du soleil, connaître la meilleure exposition selon les types de peau, savoir se protéger efficacement... cette séance vous amènera à vous poser les bonnes questions pour profiter sereinement du soleil et préserver votre capital santé.



Tout public



Web-atelier



1h30

ADDICTIONS



PRÉVENTION DES CONDUITES ADDICTIVES EN ENTREPRISE



Cet atelier, basé sur l'interaction au sein du groupe, s'appuie sur les représentations, connaissances et motivations à consommer des produits psychoactifs. Les échanges permettent aux participants de prendre conscience des répercussions que les conduites addictives peuvent avoir socialement, physiquement ou professionnellement.

Pour aller plus loin sur la consommation d'alcool, cet atelier peut être couplé avec un « Atelier buvette ».



**Actifs en milieu
professionnel**



**Stand
Web-atelier**



2h

ATELIER BUVETTE



Sous forme de stand, cet atelier de mise en situation, avec des verres et boissons factices, permet d'aborder la notion d'unité d'alcool. Les échanges permettent aux participants de prendre conscience de ce qu'est une unité d'alcool standard et d'être informés des risques de surconsommation.

Pour aller plus loin, cet atelier peut être couplé avec un « Atelier prévention des conduites addictives en entreprise ».



Tout public



**Atelier de
15 personnes
ou stand**



**15 min en
stand,
1h en atelier**

STAND FESTIF



Ces stands et déambulations en milieu festif permettent de sensibiliser le public autour de nombreuses thématiques : alcool, santé sexuelle, sécurité routière, dépistage VIH...

Ces moments d'échanges et d'information sont également l'opportunité de distribuer des outils de prévention et de réduction des risques (préservatifs, bouchons d'oreilles...).



Tout public



Stand



1 soirée

ATELIER ADDICTIONS



Cet atelier basé sur l'interaction au sein du groupe, s'appuie sur les représentations et connaissances des jeunes vis-à-vis des produits psychoactifs. Les échanges permettent de transmettre des informations fiables sur les produits, de faire un point sur le cadre législatif et plus largement sur la relation « drogues et société ». L'approche pédagogique choisie permet de développer les habilités psychosociales des participants.



Jeunesse



Atelier en milieu scolaire (classe ou demi-classe)



2 h

ATELIER ÉCRAN



Ce cycle de rencontres permet d'aborder la relation avec les écrans et de transmettre des conseils pour un bon usage. Ces rencontres sont également l'occasion d'aborder le sommeil et la manière de le favoriser ou encore d'aborder la gestion des émotions.

En parallèle de cet atelier à destination des jeunes, le cycle « Parents imparfaits, et alors ? » peut être proposé aux parents.



Jeunesse



Atelier en milieu scolaire (classe ou demi-classe)



3 séances d'1h

ALIMENTATION



ENTRETIEN BILAN NUTRITIONNEL



Cette rencontre individuelle permet de faire le point sur ses habitudes alimentaires. Suite à un entretien et éventuellement un calcul de l'indice de masse corporelle, une diététicienne délivre des conseils au participant et fixe avec lui un ou deux objectifs réalisables pour améliorer ses habitudes alimentaires.

Cet entretien peut être intégré dans une « Journée de repérage » avec des dépistages sur d'autres thématiques.



Tout public



**Stand (entretien individuel)
Web-atelier**



20 min par personne

ALIMENTATION EN BOÎTE



Ce stand permet aux participants d'échanger de manière ludique sur l'alimentation. Sur chaque boîte se trouve une question dont la réponse est à l'intérieur. Une diététicienne complète la réponse et/ou répond aux questions des participants.

Les questions peuvent être personnalisées en fonction de la demande du commanditaire (alimentation du sportif, diabète, produits laitiers...).



Tout public



Stand



15 min par personne

VÉLO À SMOOTHIE



Sur ce stand, le participant choisit avec une diététicienne des fruits et légumes frais, de saison, puis s'installe sur un vélo équipé d'un *blender* pour mixer un *smoothie* ! Le temps de dégustation permet à la diététicienne de rappeler les bénéfices d'une alimentation variée et d'une activité physique régulière.



Tout public



Stand



1/2 journée minimum

BIEN MANGER AVEC UN PETIT BUDGET



Cet atelier, alternant des temps en groupe et sous-groupes, aborde l'équilibre alimentaire avec un petit budget. A l'aide d'une tablette, les participants sont invités à faire leurs courses en ligne pour un repas équilibré. La diététicienne s'appuie sur ces cas concrets pour donner des astuces pour bien manger à moindre coût.

Cet outil peut aussi être utilisé pour traiter d'autres problématiques de l'alimentation comme la gestion des menus sur la semaine lorsque l'on a peu de temps.



Tout public



Atelier de 15 personnes



2h

ENCAS ÉQUILIBRÉ EN ENTREPRISE



Cette action, animée par une diététicienne, aborde la notion d'équilibre alimentaire. Autour de denrées sélectionnées et apportées par la diététicienne, les participants confectionnent un encas équilibré. Ce moment d'échange et de convivialité permet de lever certaines problématiques pour atteindre l'équilibre alimentaire.

Cet atelier peut être complété par l'action de l'offre nationale « Balle o taf' »



Tout public

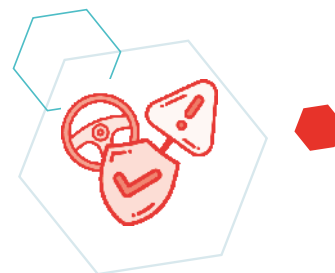


Atelier de 15 personnes



2h

SÉCURITÉ ROUTIÈRE



ROULER SANS RISQUE



Cet atelier permet de faire ou refaire le point sur les connaissances ou méconnaissances des risques routiers, notamment ceux exacerbés dans le milieu professionnel. Les échanges portent sur : vitesse et freinage, ceinture de sécurité, vision, audition, fatigue, téléphone, alcool et psychotropes.

Il peut être intéressant de coupler cet atelier avec un bilan visuel et auditif.



Tout public

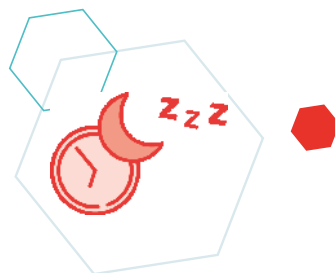


Atelier de
15 personnes



2h

SOMMEIL



ATELIER SOMMEIL



Cet atelier, basé sur un *quiz* interactif, permet aux élèves d'échanger sur le sommeil, son fonctionnement, son utilité mais aussi sur les « voleurs » de sommeil ! C'est également l'occasion de s'imaginer un rituel de coucher à mettre en place à la maison.

Le cycle « Atelier écran » aborde la question du sommeil en se couplant à un volet dédié aux écrans et la gestion des émotions.



Jeunesse

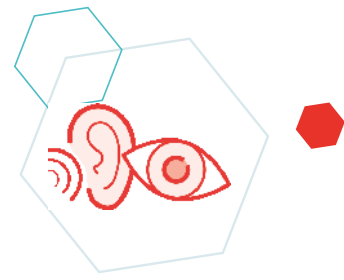


Atelier en milieu
scolaire (classe
ou demi-classe)



1h

AUDITION - VISION



SOLEIL, ÉCRAN, ATTENTION LES YEUX



Cet atelier d'échanges permet d'informer, de manière interactive, les participants sur le fonctionnement de l'œil, les surfaces réfléchissantes, les troubles de la vue ou encore les comportements à adopter pour protéger sa vue. C'est également l'occasion de faire le point sur la lumière bleue.

Il peut être intéressant de coupler cet atelier avec un bilan visuel.



Jeunesse



Atelier de
15 personnes
Web-atelier



1h

A VOTRE ÉCOUTE



Cet atelier, basé sur un *quiz* interactif, permet aux participants de faire un point individuel sur leur prise de risque vis-à-vis de leur audition. Illustré par des bandes sons et des vidéos, ce moment d'échange permet de prendre conscience de son comportement à la maison, en concert ou en boîte de nuit et d'obtenir des conseils pour limiter les dommages pour sa santé.

Il peut être intéressant de coupler cet atelier avec un bilan auditif.



Jeunesse

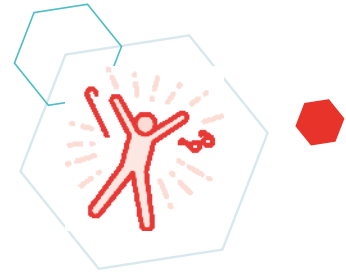


Atelier ou
conférence
Webinaire



1h

RETRAITE



ATELIER MÉMOIRE



Cet atelier, composé de 8 séances collectives hebdomadaires et d'1 bilan individuel, permet de stimuler, développer et renforcer les mécanismes de mémorisation. La méthode d'entraînement utilisée est encadrée par un protocole reconnu afin de stimuler et restaurer les mécanismes de base sous-jacents aux phénomènes de mémorisation : acuité visuelle, attention, langage, repères dans l'espace et dans le temps.



**Retraités
autonomes**



**Atelier de 12 à
15 personnes
Web-atelier**



**9 séances
de 2h**

ATELIER ÉQUILIBRE



Cet atelier permet aux participants de reprendre une activité physique régulière et adaptée à leur âge afin de réduire leurs risques de chutes. Composé d'exercices pratiques de mise en situation d'équilibre et d'activités physiques ou motrices, il vise une progression personnalisée. Cet atelier est également l'opportunité de transmettre des conseils pratiques pour l'aménagement de l'environnement et du rythme de vie.

Il peut être intéressant de coupler cet atelier avec l'atelier « Ergothérapie ».



**Retraités
autonomes**



**Atelier de 12 à
15 personnes
Web-atelier**



**12 séances
d'1h**

MA SANTÉ AU MENU



Cet atelier permet aux seniors d'évaluer leurs besoins en alimentation et en activité physique et de savoir y répondre. Une diététicienne et un animateur sportif se complètent pour apporter leur expertise. Un podomètre est remis à chaque participant pour qu'il évalue de manière objective son activité physique quotidienne.

Cet atelier peut également être proposé sous forme de stage de deux journées.



**Retraités
autonomes**



**Atelier de 12 à
15 personnes
Web-atelier**



**6 séances
de 2h30**

ATELIER ERGOTHÉRAPIE



Cet atelier, animé par un ergothérapeute, permet d'aborder la prévention des accidents domestiques chez les seniors en présentant les gestes et postures à éviter, des mises en situation, des conseils pour l'aménagement du domicile, la présentation d'aides techniques et les structures ressources sur le territoire.

Il peut être intéressant de proposer cet atelier à la suite d'un « Atelier équilibre »



**Retraités
autonomes**



**Atelier de 12 à
15 personnes
Web-atelier**



1h

MÉDICAMENT SOUVENIR



Cette représentation théâtrale interactive « Médicament souvenir » illustre la médication et ses travers : polyconsommation, automédication, difficultés d'observance du traitement, consommation inadéquate... Elle permet également de faire le point sur les idées reçues envers les médicaments notamment vis-à-vis des « génériques ».

Au travers de 8 scènes, c'est l'histoire de monsieur Mercier, qui nous est racontée. Comment ce sympathique septuagénaire se retrouve veuf ? Comment vit-il sa solitude ponctuée par de brèves visites de sa fille. Comment fait-il face à ses traitements ? Quelles relations entretient-il avec l'infirmier à domicile, le pharmacien ou encore le médecin ?

Un théâtre forum se déroule en deux temps :

- D'abord, les comédiens jouent plusieurs courtes scènes évoquant des situations quotidiennes pouvant être vécues comme conflictuelles ou bloquées.
- Ensuite, le public est invité à monter sur scène pour rejouer une des scènes en remplaçant un personnage (ou en créer un nouveau) pour essayer de parvenir à une issue plus satisfaisante.



**Retraités
autonomes**

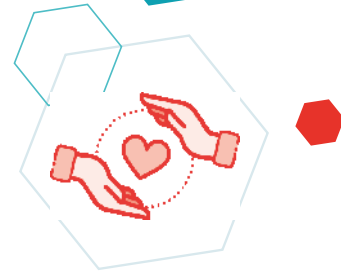


**Théâtre-forum
de 15 à 60
personnes**



1h30

SANTÉ DES AIDANTS



ET MOI, ÉMOI



Cette représentation théâtrale interactive «Et moi, émoi !» illustre des situations vécues par les aidants familiaux afin de libérer leur parole et se pencher sur la relation aidant-aidé.

Au travers de 3 scènes, c'est la relation entre monsieur Mercier et sa fille qui nous est racontée. Comment cette fille, femme et mère organise sa vie en prenant soin de son papa, septuagénaire et veuf ? Comment vit-elle la solitude de son père. Quelles relations Monsieur Mercier entretient avec l'infirmier à domicile ? Quels impacts dans la vie de couple de la fille Mercier ?

Cette représentation peut être complétée par l'exposition « Prenons soin de ceux qui aident ».



Aidants



**Théâtre-forum de
15 à 60 personnes**



1h30

CAFÉ DES PROCHES



Cette action, ouverte à toute personne qui accompagne un proche en perte d'autonomie, en situation de handicap ou touché par la maladie, est un cycle de 9 rencontres dans un cadre convivial (café associatif, bar, restaurant, etc.) entre aidants familiaux. Chacun peut s'exprimer, recueillir des informations, être écouté et soutenu.

Cette action peut être complétée par l'exposition « Prenons soin de ceux qui aident » ou la représentation de la pièce « Et moi, émoi ! ».



Aidants



**Atelier de
15 personnes
Web-atelier**



**9 séances
de 2h**

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



ET SI ON CHANGEAIT D'AIR ?



Cet atelier permet d'échanger sur les différents polluants de l'air intérieur. A partir de mises en situation du quotidien, les participants échangent sur leurs habitudes (produits matériaux, revêtements...). Des comparatifs de prix sont également présentés entre différents produits multi-usages (faits maison, de marques distributeurs, de grandes marques, etc.) pour lutter contre les idées reçues.

Cet atelier peut être couplé à l'outil « Eco-logis ».



Tout public



**Atelier de
15 personnes
Web-atelier**



2 h

ET SI ON CHANGEAIT NOS HABITUDES DE CONSOMMATEURS ?



Cet atelier permet d'aborder les polluants que l'on trouve dans l'alimentation. A partir d'un outil interactif, les participants échangent sur divers aspects en lien avec l'alimentation (emballages, impact écologique, saisonnalité, contenants, modes de cuisson et de conservation) et réfléchissent ensemble aux alternatives réalistes et réalisables.

Cet atelier peut être couplé à l'atelier « La beauté en toute santé », qui s'intéresse aux polluants dans les produits de beauté.



Tout public



**Atelier de
15 personnes
Web-atelier**



2 h

LA BEAUTÉ EN TOUTE SANTÉ !



Cet atelier permet d'échanger autour des différents produits d'hygiène et de cosmétiques du quotidien. L'animateur propose un temps d'échanges et d'informations pour connaître les principaux produits à éviter. Il transmet également des recommandations et les labels à privilégier afin de donner au public la capacité de faire des choix éclairés.

Cet atelier peut être couplé à l'atelier « Et si on changeait nos habitudes de consommateurs » qui s'intéresse aux polluants dans l'alimentation.



Tout public



**Atelier de
15 personnes
Web-atelier**



2 h

MOUSTI KO



Cet atelier participatif transmet aux participants des conseils pour lutter contre le fléau des moustiques, vecteur de maladies comme Chikungunya et Zika. Il permet notamment de connaître des astuces pour prévenir la prolifération des moustiques (dont les moustiques tigres), de savoir se protéger des piqûres et d'apprendre à fabriquer un piège à moustiques, fait maison, avec des matériaux recyclés.



Tout public



Atelier de
15 personnes
Web-atelier



2h

MOINS D'ONDES POUR PLUS DE SANTÉ



Cet atelier transmet aux participants des informations fiables concernant les sources de pollutions électromagnétiques. Grâce au jeu interactif « capte ou pas capte », le téléphone mobile, le boîtier internet, le baby-phone, le four micro-ondes et les antennes relais sont passés au crible.



Tout public



Atelier de
15 personnes



2h

ÉCO-LOGIS : "MIEUX RESPIRER CHEZ SOI"



Cette action permet aux participants de savoir repérer les différentes sources de pollution intérieure et la manière de les éviter.

Cette action existe sous deux formats :

- atelier : échanges en groupe sur les sources de pollution pièce par pièce
- stand : animé par un quiz



Tout public



Atelier de
15 personnes ou
stand



15 min

"NON, MAIS À L'EAU QUOI ?"



Cet atelier permet, par le biais d'outils interactifs, d'échanger sur le circuit français de l'eau, sa qualité et ses ressources. L'animateur propose également un exercice sur la lecture d'étiquettes des bouteilles d'eau et la composition de l'eau du robinet. Enfin, un bar à eau permet de tester et percevoir les subtilités gustatives des différentes eaux.

Cet atelier peut être couplé à l'atelier « Et si on changeait nos habitudes de consommateurs ? » qui s'intéresse aux polluants dans l'alimentation.



Tout public

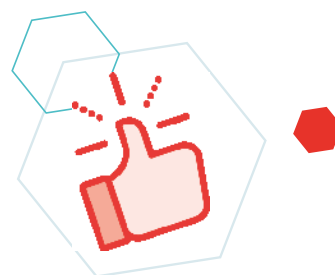


Atelier de
15 personnes



2h

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



TOUT, TOUT DE SUITE !



Cette représentation théâtrale interactive «Tout, tout de suite ! » met en exergue les risques psychosociaux dans l'entreprise pour en limiter les conséquences et permet d'identifier des pistes de réflexion.

Au travers de 3 scènes, «Tout, tout de suite ! » nous fait découvrir le pôle accueil. C'est un jour comme les autres : un agent manque, Paul a du mal à garder son humour, Charlotte commence à souffrir dans son travail, Jeanne est déjà en dépression et le chef ne contrôle plus son stress. Et pourtant le travail tombe, les urgences aussi, ainsi que les entretiens téléphoniques à assumer ou les problèmes informatiques à résoudre...

Un théâtre forum se déroule en deux temps :

- D'abord, les comédiens jouent plusieurs courtes scènes évoquant des situations quotidiennes pouvant être vécues comme conflictuelles ou bloquées.
- Ensuite, le public est invité à monter sur scène pour rejouer une des scènes en remplaçant un personnage (ou en créer un nouveau) pour essayer de parvenir à une issue plus satisfaisante.



Actifs en milieu professionnel



Théâtre-forum de 15 à 60 personnes



2h dont 1h15 de débat

PARENTS IMPARFAITS, ET ALORS ?



Ce cycle de quatre ateliers permet d'aborder la posture parentale à la lumière des compétences psychosociales. Les ateliers sont animés par une psychologue qui propose aux participants des temps d'échanges et des mises en situation pour les aider à se positionner auprès de leurs enfants ou petits-enfants.

Atelier 1 : L'éducation positive : Quoi ? Quand ? Comment ?

Atelier 2 : Gérer ses émotions, ça s'apprend !

Atelier 3 : Comme des grands ! Les accompagner vers l'autonomie.

Atelier 4 : La bienveillance : l'ingrédient clé d'une famille apaisée ?

Pour une approche globale, nous préconisons le cycle dans son intégralité, il est toutefois possible de proposer les ateliers individuellement.



Parents



Atelier de 15 personnes ou en conférence Web-atelier



4 séances de 2h30

LES DOIGTS DE FÉES



Cet atelier est une initiation à l'automassage. L'auto massage est le moyen le plus instinctif et immédiat de prendre soin de soi. Réalisé au quotidien, il permet de stimuler ou apaiser certaines zones du corps, une première étape dans une démarche de «prendre soin de soi».

Cet atelier peut être proposé seul ou à la suite d'un atelier « Prendre soin de soi ».



Tout public

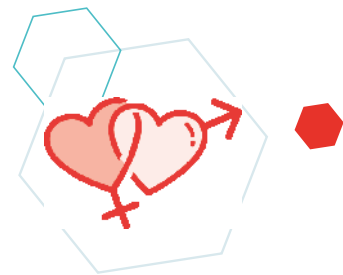


Atelier de 15 personnes
Web-atelier



2h

SANTÉ SEXUELLE



GAME OF SEX!



Cette représentation théâtrale « *Game of Sex !* » aborde, sous une forme dynamique et décalée, les relations amoureuses et/ou sexuelles entre les femmes et les hommes mais aussi les hommes et les hommes ou les femmes avec les femmes.

Ce spectacle peut être complété par un « Atelier contraception ».



Etudiants



Théâtre-débat



1h15

ATELIER CONTRACEPTION



Cet atelier permet de sensibiliser et de répondre aux questions des participants sur la contraception, les infections sexuellement transmissibles (IST) et leurs dépistages, le consentement ou encore l'interruption volontaire de grossesse (IVG).

Cet atelier peut s'associer avec une représentation du spectacle « *Game of Sex !* ».



Jeunesse

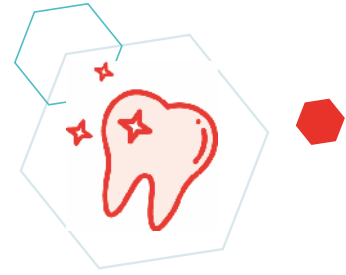


Atelier en milieu scolaire (Classe ou demi-classe)



2h

BUCCODENTAIRE



DÉPISTAGE BUCCODENTAIRE



Ce dépistage, effectué par un dentiste, permet d'identifier un éventuel besoin de soin buccodentaire. En questionnant le patient sur sa sensibilité gingivale ou dentaire, ses habitudes de brossage, ou des pathologies diverses, le dentiste peut également aider à cibler l'origine d'un problème et y apporter des solutions.

Ce dépistage peut être intégré dans une « Journée de repérage » avec d'autres dépistages ou être proposé en complémentarité avec l'action de l'offre nationale « Croquez la vie ».



Tout public

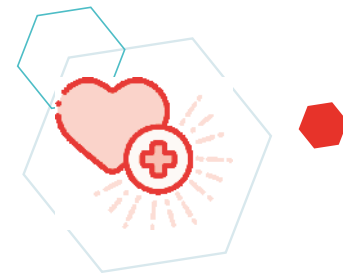


Rendez-vous individuel



15 min

SANTÉ GLOBALE



GESTES PÉDIATRIQUES DE 1^{ers} SECOURS



Cet atelier, destiné aux personnes en charge d'un enfant, permet d'apprendre aux participants à faire face aux urgences médicales en attendant l'arrivée de secours.

Il est composé de 5 modules :

1. Alerte et protection
2. L'enfant est inconscient et respire
3. L'enfant est inconscient et ne respire plus
4. L'enfant s'étouffe
5. Comment faire face à une hémorragie grave ?

Cet atelier peut s'inscrire dans un cycle « Parentalité » en se couplant avec un des ateliers tirés de l'action « Parents imparfaits, et alors ? ».



Parents

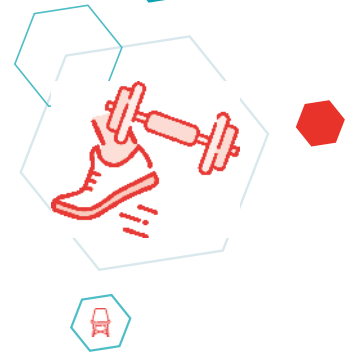


Atelier de 15 personnes



3h

ACTIVITÉ PHYSIQUE



DÉPISTAGE TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Ce dépistage, réalisé par un kinésithérapeute, permet d'identifier chez le participant la nécessité d'une rééducation et de recommander la pratique d'une activité physique adaptée, notamment pour renforcer le gainage postural. Il est également l'occasion pour le praticien de montrer les gestes et postures adaptées.

Ce dépistage peut être intégré dans une « Journée de repérage » avec d'autres dépistages.



**Tout public et
actifs en milieu
professionnel**



**Rendez-vous
individuel**



**15 mn par
personne**

ATELIER GESTES ET POSTURES



Cet atelier permet de sensibiliser les salariés aux bonnes postures au travail. Il est composé d'une première partie théorique où l'animateur présente un état des lieux des troubles musculo-squelettiques au niveau national et en entreprise, les risques pour la santé et les obligations de l'entreprise et du salarié. Puis s'ensuit une seconde partie de mise en situation des participants avec le port de charges lourdes.

Cet atelier peut être complété par un « Dépistage des troubles musculo-squelettiques ».



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier de
15 personnes**



3h

ROULE MA POULE



Cet atelier permet aux participants de s'initier à l'utilisation du ballon de gym au quotidien. Il se compose d'une première partie d'échanges autour de la sédentarité, de ses dangers pour la santé et de la nécessité de la limiter. S'ensuit une seconde partie pratique avec une initiation sur la bonne utilisation d'un ballon de gym au quotidien, avec correction de postures et des exercices physiques simples et adaptables à tous.

Cet atelier peut faire suite à un atelier « Pour votre cœur, bougez plus ».



Tout public



**Atelier de
6 personnes**



1h

SPORT DATING



Cet évènement permet aux participants de tester et de s'initier à différents sports pour valoriser l'activité physique. Après avoir évalué son « quotient forme » avec des tests de condition physique, chaque participant est orienté selon ses résultats vers des activités qui lui correspondent, en fonction des partenaires mobilisés : *Qi Qong*, pilates, gym douce, parcours équilibre, circuit *training*, *Zumba*, *Fitness*, *speedminton*, crosse, mur escalade, *Kimball/floor Ball*, *speedball*, randonnée, sport santé adapté.

NB : Des stands de prévention complètent ce parcours, à la demande de la mutuelle : évaluation des habitudes alimentaires, vélo à *smoothie*, test de glycémie, test de souffle avec le CO testeur et le *peak flow*, ostéopathie...



Tout public
Actifs en milieu
professionnel

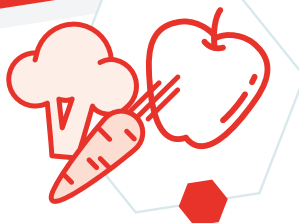


Forum santé
jusqu'à 200
personnes



1 journée

ALIMENTATION



CULTIVONS ENSEMBLE

NOTRE SANTÉ ET NOTRE JARDIN



Animer avec 48 personnes âgées du nord caraïbe, du nord et du sud des ateliers jardinage santé afin de lutter contre l'isolement. L'activité physique est un facteur déterminant de la santé. Cette activité jardinage destinée aux aînés offre la possibilité d'une pratique autonome. Au cours de ces ateliers, la culture bio autour des plantes tisanes, des légumes hydratants, des plantes aromatiques et à vertus médicinales, les *Rimèd razié* est privilégié. L'objectif est de :

- rompre l'isolement en se créant des contacts,
- se détendre par l'exercice d'une activité saine,
- pratiquer une activité physique adaptée,
- cultiver un petit jardin créole à la maison pour ses besoins personnels

Les personnes âgées apprendront à empoter, bouturer, et à fabriquer des engrais bio.

Cette action permettra d'informer sur les plantes tisanes, les légumes d'eau hydratantes, les plantes aromatiques et les *Rimèd razié*.



Retraités
autonomes



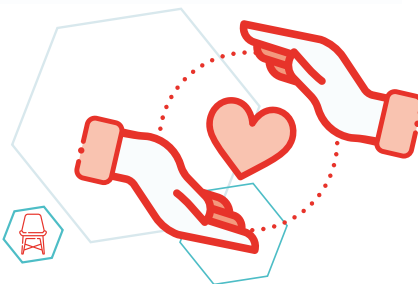
Atelier



2h

ACTION RELAYABLE AUPRES DE VOS ADHERENTS

SANTÉ DES AIDANTS



LA CUISINE ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR DÉCOMPRESSER



Afin d'améliorer la santé des aidants, la Mutualité Française Martinique propose 12 ateliers combinant cuisine et activité physique adaptée avec la collaboration de 2 diététiciennes et 2 animateurs en activité physique adaptée.

Les thèmes qui seront abordés en cuisine sont :

- Les aliments indispensables à la lutte contre la dénutrition,
- Les aliments permettant l'hydratation de la personne âgée,
- L'assiette équilibrée,
- La réalisation de recettes faciles avec les produits du terroir.

En complément, les participants pourront également participer à un atelier d'une heure d'activité physique adaptée au cours duquel chacun recevra une brochure conseil.



Aidants



Atelier



2h

ACTIVITÉ PHYSIQUE



FORUM SANTÉ-SPORT

L'activité physique contribue à réduire les risques de survenue de la plupart des maladies chroniques. Cette action a vocation à susciter l'intérêt d'une pratique physique à travers la découverte d'une activité collective, accessible à tous, et permettant une réalisation autonome par la suite. L'objectif est de sensibiliser le public sur les bienfaits d'une activité sportive régulière ainsi que sur son environnement : la consommation de l'eau avant, pendant et après la pratique, l'alimentation, les étirements, etc.



Tout public



**Atelier
Conférence-débat**



½ journée

REMISE EN FORME

Reprendre la pratique d'une activité physique à la rentrée? Revoir son alimentation? Garder la motivation? Excellente idée! Il n'est pas facile de se prendre en main seul. Afin d'aider les participants à atteindre leur objectif, nous leur proposons de bénéficier d'un accompagnement sur 3 mois via une approche globale en nutrition, activité physique, gestion des émotions et maintien de la motivation.



**Actifs en milieu
professionnel
Femmes**

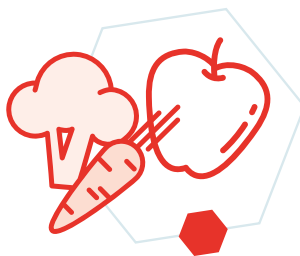


**Atelier de
8 à 10 personnes**



**1 séance de sport par
semaine d'1h à 2h
1 séance nutrition et
sophrologie tous les
15 jours d'1h30 à 2h**

ALIMENTATION



ATELIER NUTRITION



Il est important de sensibiliser le public sur les bienfaits d'une alimentation saine et durable. Afin d'apporter un éclairage aux participants et de leur donner des clés pour améliorer leurs habitudes au quotidien, des temps d'information et de sensibilisation peuvent être organisés sous différents formats. Une diététicienne-nutritionniste est présente pour répondre aux questions.



Tout public



**Atelier
Conférence-débat
Webinaire**



2h

PARENTALITÉ ET NUTRITION



Cet atelier part des représentations des parents afin de travailler avec eux sur la meilleure définition de l'équilibre alimentaire pour leur nourrisson. L'atelier permet d'échanger et de concevoir différents menus équilibrés pour les grands et les petits, adaptés aux petits budgets, et de sensibiliser les participants à la lecture des étiquettes.



Parents



**Atelier de
12 à 15 personnes
Web-Atelier de
12 à 15 personnes**



2h

« CLASSES DU GOÛT »



Ce programme se base sur la découverte de l'alimentation par les cinq sens. Chaque session permet de (re)découvrir les alimentations par le goût mais aussi par le nez, le toucher, l'ouïe et la vue. Ce projet est un support à l'apprentissage de 3 grands fondamentaux :

- Améliorer la relation de l'enfant à lui-même et aux autres ;
- Développer chez l'enfant sa capacité à goûter, à verbaliser ses sensations et à choisir ses aliments ;
- Donner toute la dimension de l'acte de manger : vivre, se réjouir et se réunir.

Ce programme est aujourd'hui mis en place dans les écoles primaires et collèges de Matoury dans le cadre de la politique de la ville. Néanmoins, le projet est adaptable à différents publics.



**Parents
Jeunesse
Retraités autonomes**



**Atelier (grand
public et/ou milieu
scolaire)**



**7 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE EN PARTENARIAT AVEC L'ARS DE GUYANE ET LA VILLE DE MATOURY

« HUM...PLAISIR DE MANGER »

Ce programme global a pour but d'allier la prévention nutritionnelle à la sophrologie. Ces deux disciplines permettent de poser un autre regard sur l'image corporelle et les comportements alimentaires et de donner ainsi des réponses pratiques pour cultiver le bien-être, gérer le stress et les émotions. Il est aujourd'hui mis en place dans les écoles primaires de Cayenne dans le cadre de la politique de la ville. Néanmoins, le projet est adaptable à différents publics.



**Parents
Jeunesse
Tout public**



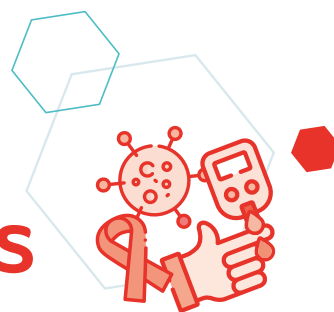
Atelier



**2 séances nutrition d'1h30
2 séances sophrologie
d'1h30**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE EN PARTENARIAT AVEC L'ARS DE GUYANE ET LA VILLE DE CAYENNE

MALADIES CHRONIQUES



« SANTEZ-VOUS BIEN »

Cette action à destination des personnes diabétiques de type 2 ou prédiabétiques, vise à ce que chaque individu acquière les compétences et les moyens qui lui permettront de prendre soin de sa santé et de sa qualité de vie, ainsi que celles de ses proches. Les dimensions biologique, psychologique, sociale et culturelle de la santé sont abordées.

Le programme proposé est complet avec de l'activité physique adaptée, un apprentissage nutritionnel et un accompagnement de sophrologie. Il se déroule sur 3 mois.



**Personnes
diabétiques
de type 2 ou
prédiabétiques**



**Atelier de
8 à 10 personnes**



**1 séance de sport par
semaine d'1h30 à 2h
1 séance nutrition et
sophrologie tous les
15 jours d'1h30 à 2h**

SANTÉ AU TRAVAIL



PRÉVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX EN MILIEU PROFESSIONNEL



Un environnement de travail de qualité permet d'améliorer les risques psychosociaux. Cela passe par la qualité des relations interpersonnelles qui est la clé de la réussite et de l'épanouissement de tout un chacun à titre individuel et au niveau professionnel. Une sensibilisation à la communication non violente peut permettre de trouver cet équilibre qui concourt au bien-être personnel et professionnel.



Actifs en milieu professionnel

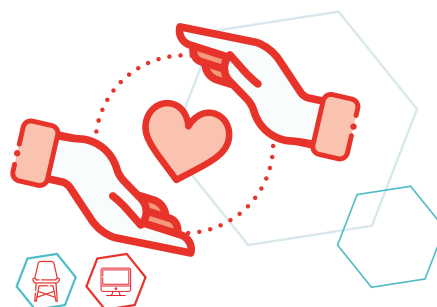


**Atelier
Conférence - débat
Webinaire
Web-atelier**



**2h / atelier
1h30 à 3h
1 journée**

SANTÉ DES AIDANTS



JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS



La Mutualité Française de Guyane coordonne le collectif La Rencontre des Aidants, dont les membres sont issus de différentes structures du médico-sociales ou de promotion de la santé. Un des périmètres d'actions du collectif est la Journée nationale des aidants qui a lieu début octobre chaque année. L'intérêt de cette journée est de sensibiliser à la reconnaissance des aidants et de pouvoir leurs apporter aide et soutien.



Tout public



**Stand
Conférence - débat
Atelier
Webinaire**



**2h
à ½ journée**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE EN PARTENARIAT AVEC L'ARS DE GUYANE ET LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE GUYANE

AIDANT, PRENEZ SOIN DE VOUS



Être proche aidant est une relation unique à l'autre. Cependant, dans l'accompagnement d'un proche, le souci de l'autre peut être si important que l'on peut avoir tendance à s'oublier. Le stress peut s'installer et se renforcer avec l'épidémie de Coronavirus : difficulté à faire face, épuisement, sentiment de solitude et de détresse, crainte d'une contamination.



Tout public



Webinaire



1h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE EN PARTENARIAT AVEC L'ARS DE GUYANE ET LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE GUYANE

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



UN BOL D'AIR FRAIS



Les polluants générés par les matériaux de construction, le mobilier, par les activités (ménage, rénovation...) et le comportement des occupants (tabagisme, bougies, parfums...) peuvent être des sources de pollution. Ces différents facteurs s'accumulent en cas de mauvaise aération et/ou ventilation. Ils peuvent être à l'origine de nombreuses affections allergiques respiratoires.

Pour améliorer son impact environnemental et pour sa santé, cette action propose de participer à une conférence et à un atelier «fait maison». Fabriquer soi-même permet de réduire de façon significative son budget produit ménagers et son empreinte écologique (consommation d'énergie, eau, air, déchets), tout en diminuant les risques pour sa santé et celle de ses enfants.



Tout public

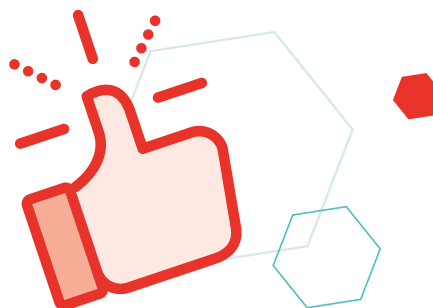


Conférence - débat
Atelier de 10 personnes
Webinaire
Web-atelier



4h30

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



FAITES UNE PAUSE !



Parents à bout de nerfs, aidants épuisés, actifs stressés, apprendre à prendre soin de soi tout en faisant une pause pour éviter le *burn-out*. Un atelier d'initiation aux techniques de relaxation est le bienvenu !



Tout public



Atelier
de 12 personnes
Web-atelier



2h



MALADIES CHRONIQUES

L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL, PARLONS-EN !



Afin de prévenir les risques liés à l'accident vasculaire cérébral (AVC) et de favoriser une prise en charge rapide, cette action de prévention permet d'informer et sensibiliser sur les facteurs de risques des AVC, la reconnaissance de leurs symptômes et la marche à suivre en cas d'AVC. Le professionnel de santé apporte des conseils et oriente, si nécessaire, vers le médecin traitant.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Stand
Webinaire



15 min
à 1h30

CANCER, QUELLE PRÉVENTION ?



On estime qu'environ 40 % des cancers seraient imputables aux comportements individuels et à des facteurs environnementaux sur lesquels il est possible d'agir en limitant les agressions contre notre organisme. Il s'agit d'apporter les informations nécessaires aux participants pour adopter de bonnes attitudes au quotidien. Informer sur le dépistage permet de diagnostiquer très tôt certains cancers, avant l'apparition de symptômes, de mieux les soigner et de limiter les séquelles liées aux traitements.



Tout public



Stand
Webinaire



20 min
à 3h

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



COMMENT BIEN VIEILLIR ?



La France connaît un accroissement du nombre de personnes âgées de 65 ans et plus. Vieillir en bonne santé est donc un enjeu de santé publique important. La région Guadeloupe est particulièrement confrontée au vieillissement de sa population. Ces ateliers permettent de sensibiliser au maintien à domicile des seniors le plus longtemps possible et en bonne santé.



Retraités autonomes



Atelier de 8 à 15 personnes
Web-atelier



2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE EN PARTENARIAT AVEC L'AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ, LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

ATELIER ÉQUILIBRE



Les ateliers d'exercices physiques ont prouvé leur efficacité pour réduire le taux de chutes et améliorer la qualité de vie. Cet atelier est mené par un expert en activité physique formé spécifiquement pour répondre aux besoins des personnes de 60 ans et plus. Les objectifs sont de réveiller et stimuler la fonction d'équilibre, d'apprendre à se relever du sol, de développer la confiance en soi et de sensibiliser à l'aménagement de son intérieur pour limiter le risque de chute. À chaque séance, l'animateur propose des exercices à réaliser seul à domicile.



Retraités autonomes



Atelier de 12 à 15 personnes
Web-atelier



12 séances d'1h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE EN PARTENARIAT AVEC L'AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ, LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

BUS INFO - ÉQUIPE MOBILE « BIEN VIEILLIR »



Vieillir en bonne santé est un enjeu de santé publique important. La région Guadeloupe est particulièrement confrontée au vieillissement de sa population. Ces ateliers permettent de sensibiliser au maintien à domicile des seniors le plus longtemps possible et en bonne santé. Une équipe mobile, composée d'ergothérapeutes, de conseillers en aménagement et de diététiciens, informe, sensibilise et échange sur des thématiques de santé dédiées aux seniors dans leurs lieux de vie ou à proximité grâce à un bus aménagé.



Retraités autonomes



Atelier de 5 à 6 personnes



30 min

ATELIER MÉMOIRE DYNSEO

Cette action propose des ateliers mémoire à l'aide d'une tablette tactile équipée de l'application Stim'Art, programme ludique et culturel composé de jeux de mémoire et d'entraînement cérébral destinés aux seniors souffrant de troubles cognitifs comme la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson. Le dispositif a été adapté aux Antilles avec plus de 200 proverbes, 500 questions sur les Antilles, 15 recettes de cuisine, etc. Plusieurs tests et niveaux de difficultés sont proposés. L'application s'adapte aux capacités cognitives de chacun.



**Retraités
autonomes**



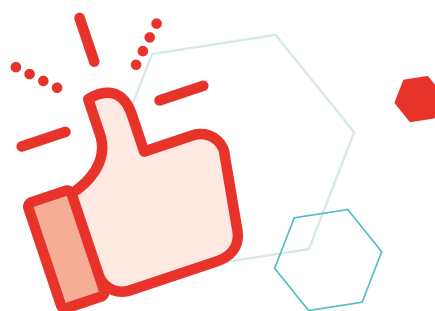
**Atelier de
6 à 10 personnes**



**4 séances
d'1h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE EN PARTENARIAT AVEC L'AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ, LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



CELLULE MOBILE D'ÉCOUTE ET DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Cette action propose une cellule d'écoute mobile constituée de psychologues afin de permettre à la population d'échanger sur les souffrances engendrées par la crise sanitaire que nous traversons actuellement (Covid-19).



Tout public



**Atelier de
6 personnes**



2h

PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



À LA DÉCOUVERTE D'EXPODIA

La Réunion présente l'un des plus forts taux d'incidence du diabète et de ses complications en France. Pour améliorer la prévention, l'exposition interactive Expodia propose de mieux comprendre le fonctionnement du corps. Fonction des organes, règles diététiques de base, mécanismes de la maladie et outils de mesure pour évaluer son état de forme : le parcours de l'exposition aborde tous les sujets à travers des installations ludiques et manipulables, des écrans tactiles ou des vidéos. Conçue avec le concours de médecins, de spécialistes de la prévention et des sciences de l'éducation, Expodia est adaptée à tous, enfants et adolescents inclus. Elle apporte des informations essentielles pour appréhender les mécanismes du diabète de type 2, notamment via des témoignages recueillis auprès de Réunionnais malades. Elle permet enfin de mieux maîtriser les moyens de se protéger contre la maladie, pour limiter les risques de développer un jour un diabète.

La visite de l'exposition peut être libre ou guidée et suivie d'un temps d'échange.



Tout public



**Atelier de 12
personnes maximum**



**1 séance de
1h**

SENSIBILISATION DIABÈTE

Afin de prévenir les risques liés au prédiabète et au diabète et de favoriser une prise en charge précoce, ce parcours prévention comprend des tests individuels d'évaluation des facteurs de risques du diabète (FINDRISK) et de mesure de la glycémie 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



Stand



½ journée

VÉLO À SMOOTHIE

Le participant choisit avec un animateur des fruits et légumes frais. Puis il s'installe sur le vélo et pédale pendant 1 à 3 minutes pour mixer son smoothie. La dégustation du smoothie se fait en échangeant avec l'animateur. Cette action ludique permet de rappeler les bénéfices sur la santé de privilégier les fruits et légumes, et de bouger plus.



Tout public



Stand



½ journée

AUDITION-VISION



ENTENDRE ET VOIR À LA RÉUNION

L'environnement sonore et visuel (écran, UV) peut avoir des effets négatifs sur la santé.

À cela s'ajoutent les effets de l'âge qui altèrent les capacités sensorielles. Ces effets entraînent fatigue, trouble de l'attention, risque d'incompréhension.

Nous vous proposons d'organiser des séances de dépistages visuels et/ou auditifs. Une orientation vers un professionnel de santé est faite lorsque cela est nécessaire.

Une animation sur le risque solaire complète le dépistage, pour comprendre la santé visuelle et sa prévention.



Tout public



Stand



½ journée

Pour aller *plus loin...*

Fédération nationale de la Mutualité Française

Isabelle LEGEAY

isabelle.legeay@mutualite.fr
01 40 43 63 94

Fédération nationale de la Mutualité Française

Leslie ROUSSEL

leslie.rousseau@mutualite.fr
01 40 43 64 29 - 06 86 44 47 17

Union régionale Auvergne-Rhône-Alpes

Laurent MOULIN

l.moulin@mfara.fr
04 78 41 22 51

Union régionale Bourgogne-Franche-Comté

Élodie DEMOUGEOT

elodie.demougeot@bfc.mutualite.fr
03 81 25 17 52 - 06 11 23 67 40

Union régionale Bretagne

Véronique DIABONDA

vdiabonda@bretagne.mutualite.fr
02 96 75 27 57

Union régionale Centre-Val-de-Loire

Emilie HARDY

emilie.hardy@murec.fr
06 45 29 75 56

Union régionale Corse

Arnaud MOREL

a.morel@mutualite-corse.fr
04 95 22 98 25

Union régionale Grand Est

Vanessa ROUGIER

vrougier@mfge.fr
06 11 01 31 52

Union régionale Guadeloupe

Jérôme GEOFFROY

j.geoffroy@mutualiteguadeloupe.fr
m.durimel@mutualiteguadeloupe.fr
05 90 90 35 91

Union régionale Guyane

Marie AUZ

responsableprevention@mutualite-guyane.fr
05 94 25 95 62

Union régionale Hauts-de-France

Aurélien KLEIN

aurelien.klein@mutualite-hdf.fr
03 23 66 85 77

Union régionale Île-de-France

Stéphanie DUPART

sdupart@mutualite-idf.fr
01 55 07 57 71 - 06 11 60 62 50

Mutualité Française Martinique

Raymond BAYBAUD

prevention@mutualite-mq.com
05 96 39 32 42

Union régionale Normandie

Lore DELALONDRE

lore.delalondre@normandie.mutualite.fr
06 31 79 97 77

Union régionale Nouvelle-Aquitaine

Antony MOSCA

antony.mosca@n.aquitaine.mutualite.fr
06 37 84 25 52

Union régionale Occitanie

Eve JAUMES

eve.jaumes@mutoccitanie.fr
06 20 86 16 88

Union régionale Pays-de-la-Loire

Emile DUVAL

contact@mfpl.fr
06 88 21 90 01

Union régionale Réunion

Frédéric ANNETTE

frederic.annette@mutualite-reunion.fr
02 62 94 24 60

Union régionale Sud

Julie DESSIRIER

julie.dessirier@sudmutualite.fr
06 19 68 82 24