

La santé *à tout âge*

La Mutualité Française Hauts-de-France vous propose une
offre variée, adaptée et clé en main.



Qui sommes-nous ?

La Mutualité Française Hauts-de-France rassemble et représente plus de 150 mutuelles dans les cinq départements de la région.

Elle coordonne des actions de prévention santé sur de nombreuses thématiques, notamment le maintien de l'autonomie.

Depuis trois ans, la Mutualité Française Hauts-de-France a mis en place près de 130 interventions « La Santé à tout âge » sur la région.



Les + du programme



Accessible à l'ensemble des personnes de 60 ans et plus



Animé par des professionnels experts de la thématique



Déployé sur toute la région Hauts-de-France



Kit de communication interne et externe fourni



Coordonné et évalué par la Mutualité



Ateliers collectifs renforçant le lien social



Eligible au forfait autonomie

Formats disponibles



Débat-santé

1h30 en collectif

Nombre de participants non-restreint



Dépistage (selon le territoire)

10 à 20 minutes / personne

Nombre de participants limité







Atelier

1h à 1h30 en collectif

Nombre de participants limité







Santé visuelle, auditive et buccodentaire







-  Comprendre mes droits en santé
-  Prendre soin de mon sourire
-  Préserver mon audition
-  Protéger ma vue





Nutrition

-  Comprendre et me protéger du diabète et de l'hypertension
-  Prendre soin de mon système digestif
-  Découvrir l'évolution de l'alimentation : de 1950 à aujourd'hui
-  Adapter l'alimentation à mes besoins et à mon plaisir

Activité physique adaptée et prévention des chutes

-  Comprendre les bienfaits de l'activité physique adaptée
-  M'activer en douceur
-  Prendre soin de mes os et de mes articulations
-  Adapter mon logement pour éviter les chutes
-  Se relever après une chute : comment s'y prendre ?
-  Préserver la santé de mes pieds

Mémoire / Sommeil

-  Comprendre et entretenir ma mémoire
-  Prendre soin de mon sommeil



Estime de soi et bien-être



M'apaiser l'esprit et être serein.e dans ma vie



Découvrir la médiation animale



Entretenir ses relations sociales : un atout santé primordial !



Découvrir l'aromathérapie



Prendre soin de moi : découverte de la socio-esthétique



Avancer en âge : une sexualité différente, mais toujours présente



Me relaxer en découvrant la méditation



Et pour aller plus loin ...



Comprendre et soulager les petits maux du quotidien



Découvrir l'évolution de l'hygiène : de 1950 à aujourd'hui



Éviter les polluants dans le logement pour mieux respirer



Découverte de la phytothérapie : le bar à tisanes

Mon programme de prévention

Contact : Célia GOBERT
celia.gobert@mutualite-hdf.fr
07 87 38 16 78



LÉGENDE



DÉBAT-SANTÉ



DÉPISTAGE



ATELIER



Mutualité Française Hauts-de-France

Siège social et administratif

20 bd Papin - CS 30035 - 59044, Lille Cedex
03 20 62 79 47

Site de Saint-Quentin

8 rue Arnaud Bisson - 02100 Saint-Quentin
03 23 66 85 01



@MutHDF

| www.mutualite-hdf.fr

| contact@mutualite-hdf.fr