Prévention de la perte d'autonomie de la personne âgée

La santé à tout âge

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





ani 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



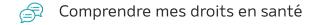
Dépistage (selon le territoire) 10 à 20 minutes / personne Nombre de participants limité



Atelier 1h à 1h30 en collectif Nombre de participants limité



Santé visuelle, auditive et buccodentaire



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



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









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