

# CATALOGUE DE L'OFFRE PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

pour les mutuelles

➤ ÉDITION 2025



# 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 tous.

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.

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.
- Des contenus rédactionnels et des supports d'animation clés en main.

# **SOMMAIRE**

## **1. Une offre globale d'accompagnement 5**

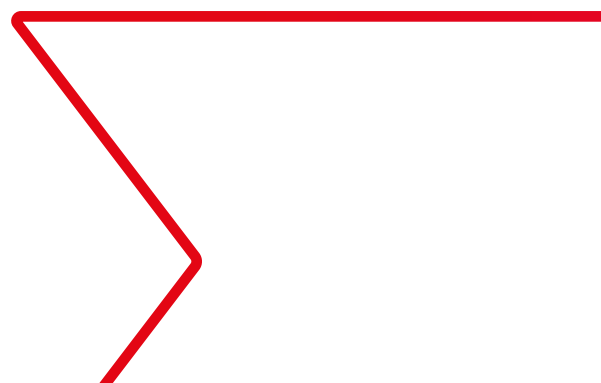
- UN ACCOMPAGNEMENT À LA CONSTRUCTION DE L'OFFRE PRÉVENTION DES MUTUELLES
- UNE OFFRE DE CONTENUS ET DE SUPPORTS D'ANIMATION
- DES ACTIONS DE PRÉVENTION, LES RENCONTRES SANTÉ

## **2. Des Rencontres santé partout et pour tous ! 14**

- ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE
- ALIMENTATION
- AUDITION-VISION
- PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE
- SANTÉ BUCCODENTAIRE
- SANTÉ DES AIDANTS
- SANTÉ AU TRAVAIL
- SANTÉ ENVIRONNEMENTALE
- SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

## **3. Des Rencontres santé en régions 28**

## **4. Pour aller plus loin... 136**







# 1

**UNE OFFRE GLOBALE  
D'ACCOMPAGNEMENT**



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), ainsi que les usagers des services de soins et d'accompagnement mutualistes.

Ce service est proposé par les équipes pluridisciplinaires de la Mutualité Française.



## 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, patients...).

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

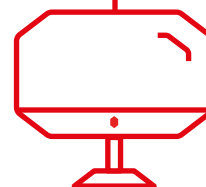
La Mutualité Française est à vos côtés pour :

#### ✦ 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)...

#### Rendez-vous sur Mutualité & vous pour :

- trouver des outils créés à l'usage de tous et fournis clés en main, inclus dans la cotisation : par exemple, [le panorama des complémentaires santé](#) ou [le livret des partenariats Santé-Social](#).
- [contacter des experts prévention pour un accompagnement personnalisé en renseignant votre demande en ligne.](#)





➤ **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...



**Publics** : responsables de service prévention, élus en charge de la prévention au sein des groupements.



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



**À qui s'adresser ?** Les référents Mutuelles des Unions régionales.



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



**NOUVEAU**

## ➔ L'évaluation

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

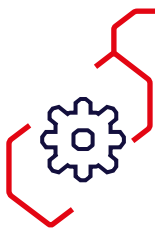
- Suivre la mobilisation de vos adhérents,
- Connaître les retombées en termes d'image,
- Avoir de la visibilité sur l'intérêt de vos adhérents pour la prévention.

**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 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 et différents publics de vos services de soins et d'accompagnement.

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 et des conditions de travail (QVCT) 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, professionnels de santé.



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



**À qui s'adresser ?** Les référents Mutuelles des Unions régionales.



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





## → Diagnostic pour une politique de santé au travail

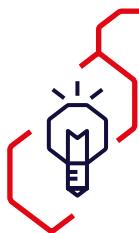
**Un outil de prévention qui questionne le bien-être et la qualité de vie au travail, clé en main, adapté au monde de l'entreprise**

Le « diagnostic qualité de vie et des conditions de travail » 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 et des conditions de travail (QVCT), 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 :

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



**À qui s'adresser ?** Les référents Mutuelles des Unions régionales.

- **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 premiers secours en santé mentale, 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 :** ½ journée à 2 jours en présentiel ou distanciel.



**À qui s'adresser ?** Les référents Mutuelles des Unions régionales.



➤ **SENSIBILISER VOS COLLABORATEURS 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 :** collaborateurs de votre mutuelle



**Formats :** journée en présentiel ou ½ journée ou distanciel.



**À qui s'adresser ?** Les référents Mutuelles des Unions régionales.



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

  
**NOON**

## ➔ La formation premiers secours en santé mentale

À l'heure où les enjeux de santé mentale n'ont jamais été aussi présents dans notre société, **trop peu de nos concitoyens savent comment réagir face à une personne présentant un mal être.**

**Les premiers secours en santé mentale (PSSM)** constituent l'aide apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale, ou qui est dans une phase de crise de santé mentale. Ils sont l'équivalent en santé mentale des gestes de premier secours qui eux apportent une aide physique à une personne en difficulté.

Dispensée par un formateur accrédité par PSSM France, la formation apprend comment **fournir un soutien initial aux personnes en difficulté.**



**Premiers Secours  
en Santé Mentale  
France**

APPRENDRE À AIDER

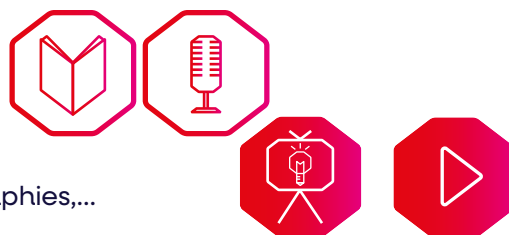


**En savoir plus sur la formation proposée**

# UNE OFFRE DE CONTENUS ET DE SUPPORTS D'ANIMATION

Les Unions régionales de la Mutualité Française mettent à votre disposition des contenus rédactionnels et des supports d'animation en prévention pour enrichir vos actions auprès de vos adhérents.

- **DE NOMBREUX FORMATS, PRINT ET DIGITAUX, CLÉS EN MAIN :**  
livrets, expositions, podcasts, vidéos, infographies,...



- **DE NOMBREUSES THÉMATIQUES PROPOSÉES POUR TOUS VOS ADHÉRENTS :**

accidents de la vie courante, addictions, alimentation, activité physique et sportive, bien vieillir, maladie et dépistage, parentalité et petite enfance, santé auditive, santé buccodentaire, santé des aidants, santé des femmes, santé environnementale, santé mentale et bien-être, santé visuelle, sommeil, vaccination

Pour découvrir tous les contenus disponibles clés en main, consultez le fichier régulièrement mis à jour référençant l'offre pour chaque thématique.



## Comment recevoir et utiliser les contenus ou les supports qui vous intéressent ?

Votre demande doit être faite auprès du référent de l'Union régionale qui les propose ; vous trouverez tous les contacts régionaux à la fin du catalogue.

- Les contenus et supports mutualisés sont utilisables selon les conditions définies par chaque Union régionale.
- Si vous souhaitez la réalisation de contenus ou de supports sur mesure pour vos adhérents, votre demande fera l'objet d'une étude chiffrée.



# 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 présentiel ou en distanciel.



**Présentiel**



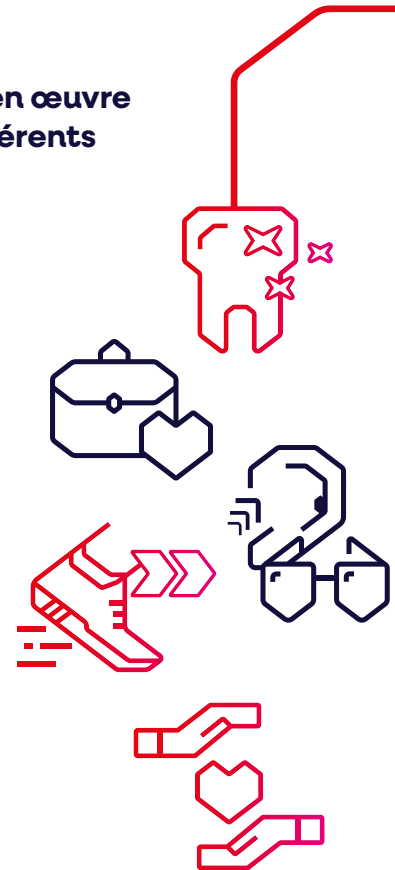
**Distanciel**

Les actions proposées abordent de nombreux thèmes de santé. Elles sont élaborées avec vous et selon vos besoins.

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 452 € TTC par jour, hors prestations externes (intervenants extérieurs, location de salle, etc.).

➤ **A qui s'adresser ?** Pour les actions nationales ou régionales, les référents Mutuelles des Unions régionales



Des Rencontres santé disponibles pour tous vos adhérents dans le cadre des contrats individuels ou collectifs.

**FOCUS**

**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..

## LA SANTÉ MENTALE Grande cause nationale 2025

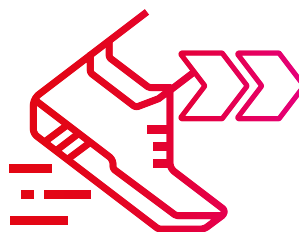
Pour contribuer à cet enjeu de santé publique, de nombreuses Rencontres santé sont proposées en présentiel ou distanciel (ateliers, webinaires...) pour vos adhérents et collaborateurs.



# 2

**DES RENCONTRES SANTÉ  
PARTOUT ET POUR TOUS!**

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



## ➤ 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 débiter 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.



### INFORMATIONS

 **Actifs en milieu professionnel**  
Tout public

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

 **2 séances de 1 h à 2 h**

## ➤ Balade santé

Les balades santé conjuguent de nombreux plaisirs : les bienfaits d'une activité de plein air, la convivialité d'un groupe, l'apport de connaissances ou la mise en pratique sur une thématique propre à chaque balade. Ainsi, le focus thématique peut tout aussi bien porter sur l'environnement, l'alimentation, l'activité physique, le Qi Gong, la découverte du patrimoine local et culturel. Le format « balade » est accessible à tous et sans aucune difficulté particulière.



### INFORMATIONS

 **Retraités autonomes**

 **Marche en petit groupe**

 **2 h 30 à 3 h**

## ➤ Seniors équilibre et vous

En France, une personne sur trois de plus de 65 ans fait une chute. Ces chutes sont la principale cause de perte d'autonomie et d'hospitalisation chez les seniors. Assurer l'autonomie des seniors à domicile tout en préservant leur santé est un enjeu majeur pour notre société et la santé publique. Cette action vise à identifier les risques de chute, fournir des informations sur l'aménagement du logement, les aides techniques à la mobilité et les dispositifs d'accompagnement, ainsi que les possibilités offertes par la téléassistance. Enfin, elle encourage la pratique d'activités physiques.



### INFORMATIONS

 **Retraités autonomes**

 **Stage pour 15 personnes**

 **2 jours**



## ➤ P'art à chute

Cette action participe à la prévention des chutes en encourageant les seniors, via une approche culturelle et artistique, à être acteurs de leur santé sensorielle pour préserver leur équilibre. Sont abordés la dénutrition, la sédentarité, l'altération de la vision et de l'audition et en transverse la peur de la chute et les risques du logement en s'appuyant sur les habitudes de vie et l'environnement.

Elle est animée par un chargé de prévention, un intervenant ayant une approche artistique (photographe, musicien, danseur), ainsi qu'un professionnel de santé.



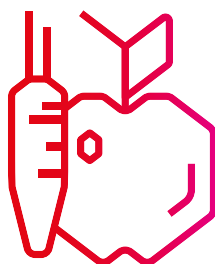
### INFORMATIONS

 **Retraités autonomes**

 **Atelier**

 **4 séances de 2 h 30**

# ALIMENTATION



## ➤ Ma santé au menu

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.



### INFORMATIONS

 **Tout public**

 **Atelier de 15 personnes**

 **2 journées de 7 h**

## ➤ 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.



### INFORMATIONS

 **Tout public  
Actifs en milieu professionnel**

 **Atelier ou web-atelier de 12 personnes  
Webinaire**

 **1 h à 2 h**





DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

## ➤ Alimentation du jeune enfant, à la crèche et à la maison

Les habitudes alimentaires évoluent avec l'âge et les changements sont nombreux. En tant que parents, beaucoup de questions se posent : à quel âge introduire de nouveaux aliments ? Comment réussir au mieux la diversification alimentaire ? Quant aux professionnels de la petite enfance, ils sont également directement concernés par ces interrogations dans leur activité professionnelle, mais également dans leur lien avec les parents.

Face à l'augmentation de l'obésité infantile, il devient indispensable que les enfants reçoivent, dès leur plus jeune âge, une bonne éducation alimentaire, étape dans laquelle les parents et les professionnels des structures petite enfance jouent un rôle clé. Cet atelier apporte des connaissances aux parents ou aux professionnels de la petite enfance sur l'alimentation du jeune enfant. Les professionnels peuvent ensuite organiser eux-mêmes des ateliers auprès des enfants et devenir des relais d'information auprès des parents.



### INFORMATIONS



**Enfants, parents et  
futurs parents  
Professionnels  
et futurs  
professionnels de la  
petite enfance**



**Atelier**

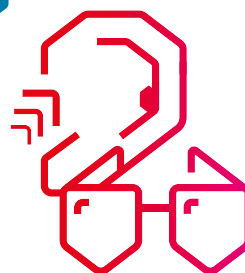


**2 h à 3 h**





# AUDITION-VISION



## ➤ Café de l'audition

Bien que la perte d'audition (presbyacousie) 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).



### INFORMATIONS

- Retraités autonomes
- Groupe d'échange de 8 à 20 personnes  
Webinaire ou Web-atelier
- 1 h 30 à 2 h 30

## ➤ 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).



### INFORMATIONS

- Tout public  
Actifs en milieu professionnel
- Atelier de 5 à 8 personnes  
Test Individuel
- 45 min

## ➤ 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.



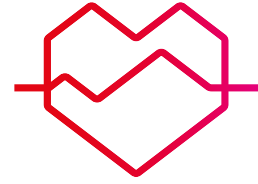
### INFORMATIONS

- Tout public  
Actifs en milieu professionnel
- Atelier de 5 à 8 personnes  
Test Individuel
- 45 min



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

# 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.



### INFORMATIONS



**Tout public**  
**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de 5 à 8 personnes**  
**Test Individuel**



**45 min**

## › Cycle cœur de femmes

Les maladies cardiovasculaires (MCV) et les accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont la 1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> cause de décès chez la femme, bien avant le cancer du sein. Et pourtant, ces maladies sont souvent méconnues. Des facteurs non « modifiables », comme l'âge ou le sexe, influencent les risques de ces maladies. Ainsi, la femme est plus vulnérable à 3 périodes de sa vie : la contraception, durant la grossesse et à la ménopause. Elle est donc plus exposée aux facteurs de risques que les hommes. Afin d'informer et de prévenir les maladies cardiovasculaires chez la femme, cette action se décline en un cycle de 5 ateliers composés d'une séance de sensibilisation aux risques cardiovasculaires, de 2 séances sur l'alimentation et 2 sur l'activité physique.



### INFORMATIONS



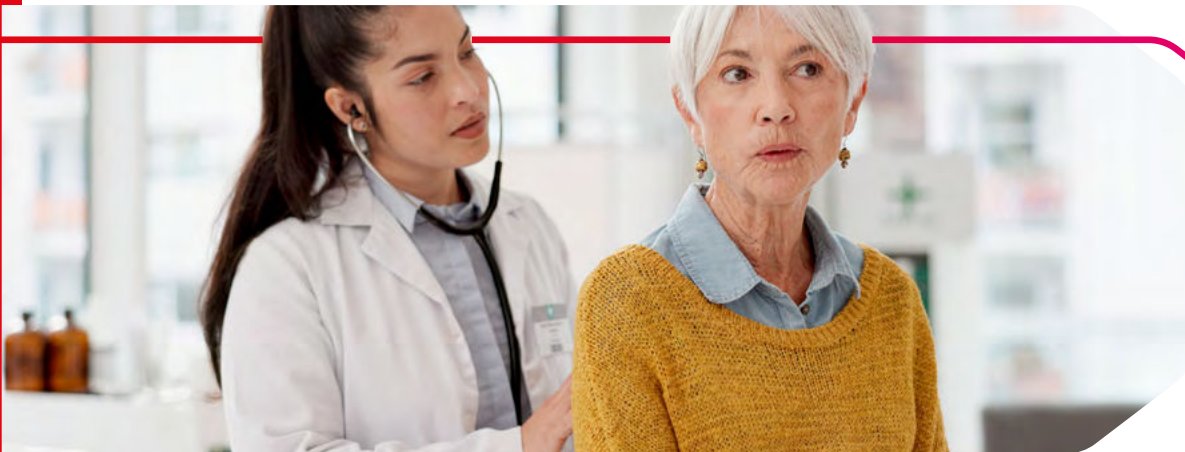
**Femmes adultes**



**Atelier**



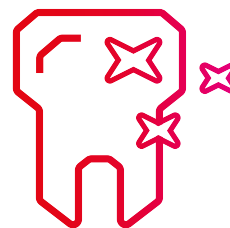
**5 séances de 2 h**





DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

# SANTÉ 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.



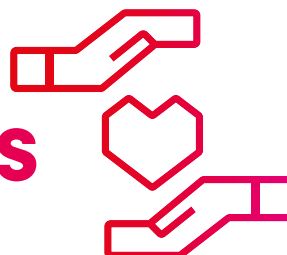
### INFORMATIONS

 **Professionnels et futurs professionnels de santé ou du social**

 **Formation**

 **2 jours**

# SANTÉ DES AIDANTS



## Aidants, votre santé parlons-en !

11 % des Français de plus de 45 ans déclarent aujourd'hui être l'aidant(e) d'au moins une personne en situation de dépendance<sup>1</sup>. De nombreuses études ont démontré que l'aidance a un impact sur la santé : 48 % des aidants déclarent avoir une maladie chronique, 29 % se sentent anxieux et stressés et 25 % déclarent ressentir une fatigue physique et morale<sup>2</sup>. Après un temps de sensibilisation aux enjeux de l'aidance, l'action « Aidants, votre santé parlons-en » se poursuit par trois ateliers animés par des professionnels où les proches aidants viennent parler de la santé et partager une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation. Cette action est déployée en collaboration avec l'Association Française des Aidants. Les thèmes abordés sont « Aidant et en forme » pour redécouvrir un bien-être physique, « Aidant et heureux » pour réfléchir ensemble au rôle d'aidant et « Aidant, mais pas seulement... » pour préserver le lien social.



### INFORMATIONS

 **Tout public**

 **Forum et atelier  
Webinaire et web-atelier**

 **4 séances  
de 2 h ou 3 h**

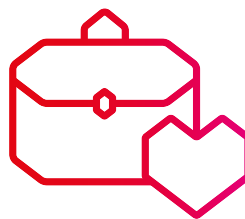
<sup>1</sup> - Source : Santé, perte d'autonomie : les impacts du vieillissement de la population ([mutualite.fr](http://mutualite.fr))

<sup>2</sup> - Source : Enquête Handicap-Santé aidants (DREES, 2008)



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

# SANTÉ AU TRAVAIL



## Parents & ados à 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.



### INFORMATIONS

 **Actifs en milieu professionnel**

 **Webinaire**

 **1 h 30**

## 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.



### INFORMATIONS

 **Actifs en milieu professionnel**

 **Atelier de 15 personnes**

 **1 h**

## J'arrête quand je veux

Alcool, tabac, drogues : les addictions sont nombreuses ! À 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.



### INFORMATIONS

 **Actifs en milieu professionnel  
Parents et futurs parents**

 **Webinaire**

 **1 h à 2 h**



## DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

### ➤ 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.



#### INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 15 personnes



1 journée ou 3 ½ journées

### ➤ 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.



#### INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 5 à 6 personnes



30 min

### ➤ 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.



#### INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 7 à 15 personnes

Webinaire suivi d'un web-atelier

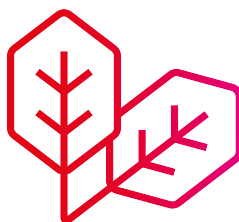


3 séances d'1 h à 2 h



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## 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.



### INFORMATIONS



Tout public



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



1 h 30

## 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.



### INFORMATIONS



Tout public



Webinaire



1 h à 1 h 30

## Mousti Ko

Cet atelier offre aux participants des conseils pour lutter contre les moustiques, vecteurs de virus comme le Chikungunya et le Zika. Il permet notamment de découvrir des astuces pour prévenir la prolifération des moustiques, y compris les moustiques tigres, de se protéger des piqûres et d'apprendre à fabriquer soi-même un piège à moustiques avec des matériaux recyclés.



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier de  
15 personnes  
Web-atelier



2 h



## DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

### ➤ Chez moi, je dis stop aux polluants !

Nous sommes tous exposés à de nombreux agents environnementaux chimiques, physiques et biologiques. Cette exposition aux sources de pollution, même à faible dose sur de longues périodes, a des conséquences sur la santé. Diminuer les risques pour la santé est possible en fournissant des informations fiables et en proposant des solutions alternatives et simples afin que les personnes puissent limiter, notamment par leurs pratiques et choix de consommation, leur exposition aux polluants.

« Chez moi, je dis stop aux polluants » est composé de 2 modules minimum, avec un 1<sup>er</sup> module commun sur la qualité de l'air intérieur « Un air plus sain dans mon logement », suivi en fonction de vos besoins d'un 2<sup>e</sup> ou plusieurs modules suivants :

- « Ma cuisine sans polluants », sur l'alimentation et les contenants,
- « Des produits sains dans ma salle de bain », sur les produits d'hygiène et de cosmétiques,
- « La chambre de bébé : un cocon sans pollution », les polluants dans la chambre de bébé,
- « Les moustiques ne sont pas une fatalité », des conseils et astuces pour se protéger.



#### INFORMATIONS

 **Tout public**  
**Jeunes, parents et futurs parents**

 **Conférence ou webinaire et Atelier ou web-atelier**


 **2 à 5 séances d'1 h à 1 h 30**

### ➤ Programme femmes enceintes environnement & santé (FEES)

Les femmes enceintes représentent une population particulièrement sensible et fragile face à la pollution environnementale. En effet, les scientifiques et l'état actuel des recherches s'accordent à dire que la santé de l'enfant à naître se joue beaucoup pendant la grossesse et durant les 1 000 premiers jours de vie. Les polluants environnementaux (notamment les perturbateurs endocriniens) peuvent agir directement sur le développement du fœtus et parfois générer des implications sur les générations futures. Le programme FEES développé en lien avec l'association pour la prévention de la pollution atmosphérique (APPA) forme les professionnels de santé sur le lien existant entre l'environnement et la santé de la femme enceinte (qualité de l'air dans l'habitat, alimentation, cosmétiques) afin qu'ils relaient les informations reçues à leurs patients. Le 2<sup>e</sup> volet de ce programme est de sensibiliser les futurs et jeunes parents sur les polluants de l'environnement quotidien (alimentation, qualité de l'air, hygiène et cosmétiques) afin qu'ils identifient les activités à risque, en échangeant autour d'alternatives simples et pratiques.



#### INFORMATIONS

 **Professionnels et futurs professionnels de la petite enfance et de la périnatalité**  
**Jeunes et futurs parents**

 **Formation Atelier**

 **3 demi-journées 2 h 30**





DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## ➤ Prendre soin de soi

L'estime de soi négative est corrélée à l'anxiété, la dépression et l'isolement, tandis qu'une estime de soi positive est corrélée au bien-être subjectif. Ainsi, l'estime de soi est un indicateur de santé psychologique du bien-être des individus de notre société. Pour une bonne santé, prendre soin de soi et de son corps est primordial. Se mettre en valeur nous aide à augmenter l'estime de soi et permet ainsi d'amorcer le prendre soin : choix des vêtements, de la coupe de cheveux, soin de la peau ou de son sourire. Les séances sont animées par une conseillère en image et abordent l'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi, la communication non verbale, la colimétrie (mise en valeur du visage et de la silhouette) et se terminent par un bilan personnalisé.



### INFORMATIONS



Retraités autonomes



Atelier



4 séances de 3 h et 1 séance individuelle de 10 min

## ➤ Parents imparfaits et alors !?

Presse, télévision, Internet, réseaux sociaux : les injonctions à « être un bon parent » sont nombreuses pour les parents d'enfants ou d'adolescents. Soumis à de nombreuses informations, souvent contradictoires, il peut être fréquent pour les parents de douter de leur posture parentale. Et si la première étape était de reprendre confiance en soi en tant que parents pour encourager le développement et l'épanouissement de son enfant ? Cet atelier incite les parents à s'inscrire dans une démarche d'éducation positive et à comprendre en quoi l'apprentissage de la gestion des émotions chez l'enfant est nécessaire pour lui permettre de mieux réagir face aux situations de la vie. Il donne des outils aux parents afin qu'ils s'adressent à leur enfant de manière positive, même en période de conflits.



### INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier



4 séances de 2 h 30

## ➤ Le bonheur à portée de main

Aujourd'hui, selon l'OMS, une personne sur quatre dans le monde est atteinte d'un trouble psychique au cours de sa vie. Ces différents troubles peuvent entraîner des problèmes de sommeil, ainsi que des difficultés à exprimer et à contrôler ses émotions. Loin de promouvoir une vision « individualiste » de la psychologie positive, cet atelier vise à promouvoir la santé mentale des populations en encourageant un développement de l'esprit critique, en s'appuyant sur les données probantes pour permettre à chacun d'être acteur de son adaptation à l'environnement qui l'entoure, acteur de son bien-être et de celui de ses proches.



### INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier Web-atelier



2 h



## » Les couleurs du bien-être

Depuis l'épidémie de Covid, l'état de santé mentale des Français s'est fortement dégradé. 17 % des Français montrent des signes d'un état dépressif, versus 10 % auparavant (Enquête Covi-Prev). Or, la santé mentale est une composante essentielle de notre santé. Une estime de soi positive est corrélée au bien-être subjectif, tandis qu'une estime de soi négative est corrélée à l'anxiété, la dépression et l'isolement. L'action « Les couleurs du bien-être » vient répondre à ce double enjeu. Cet atelier vise à améliorer la santé mentale grâce à la socio-esthétique. Cette approche, introduite dans un 1er temps dans le milieu médical, apparaît de plus en plus dans la prévention. Elle s'adresse aux populations souffrantes et fragilisées par une atteinte à leur intégrité physique, psychique et/ou en détresse sociale pour les aider à reprendre confiance en soi dans une dynamique de bien-être physique et psychique.



### INFORMATIONS

 **Actifs en milieu professionnel**

 **Web-Atelier**

 **4 séances de 2 h**

## » Premiers secours en santé mentale Appréhender et apporter une aide aux personnes en difficulté

À l'heure où les enjeux de santé mentale n'ont jamais été aussi présents dans notre société, trop peu de nos concitoyens savent comment réagir face à une personne présentant un mal être.

Les premiers secours en santé mentale (PSSM) constituent l'aide apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale, ou qui est dans une phase de crise de santé mentale. Ils sont l'équivalent en santé mentale des gestes de premier secours qui eux apportent une aide physique à une personne en difficulté.

La formation apprend comment fournir un soutien initial aux personnes en difficulté. Dispensée par un formateur accrédité par PSSM France, elle permet concrètement aux participants de :

- » Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale,
- » Revoir ses représentations concernant la santé mentale,
- » Renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé mental.



### INFORMATIONS

 **Actifs en milieu professionnel  
Professionnels  
et futurs  
professionnels de  
santé ou du social  
Tout public**

 **Formation**

 **14 h sur 2 jours ou  
4 demi-journées**



# 3

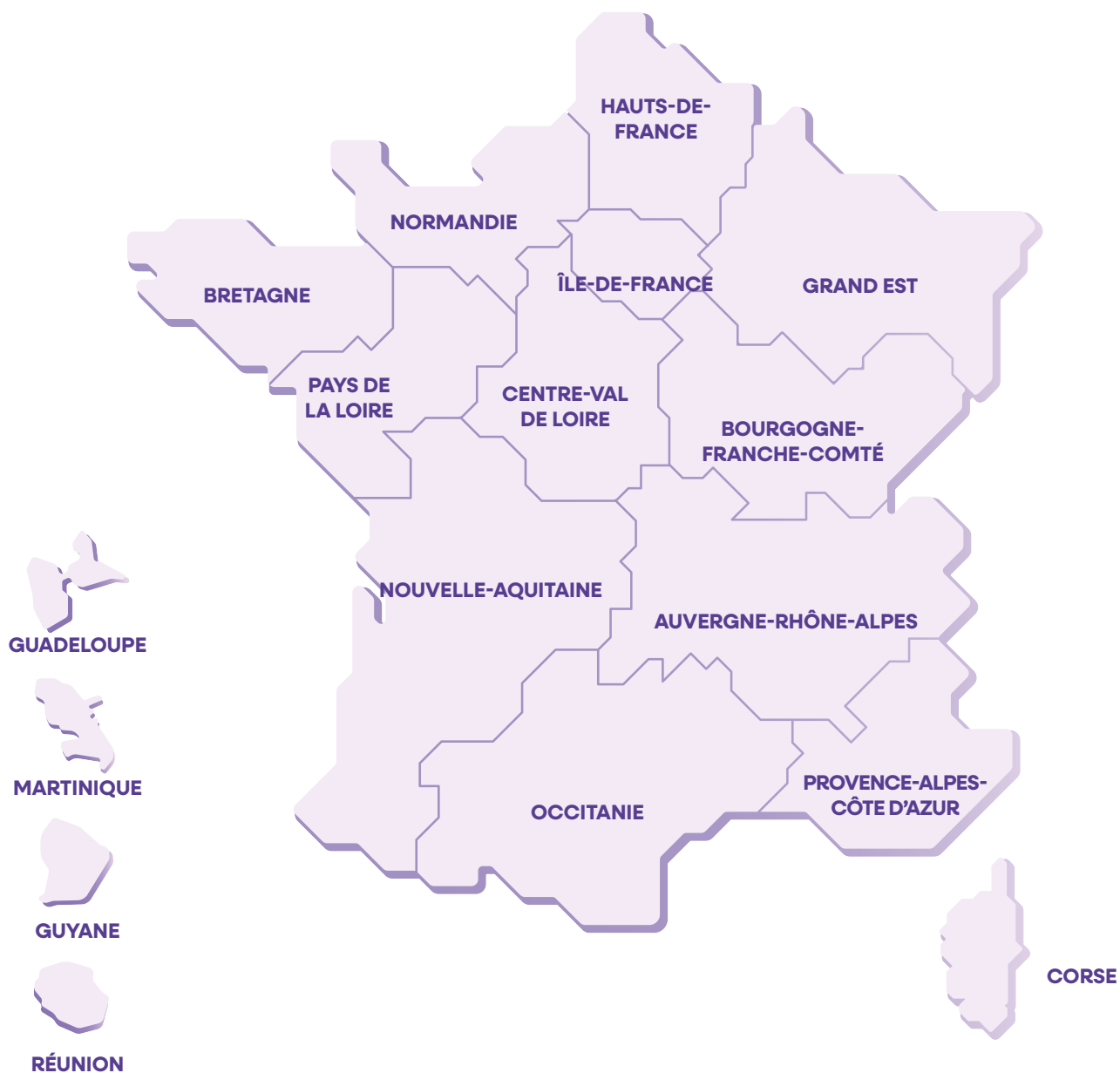
**DES RENCONTRES SANTÉ  
EN RÉGIONS**



# LES OFFRES COMPLÉMENTAIRES DE RENCONTRES SANTÉ



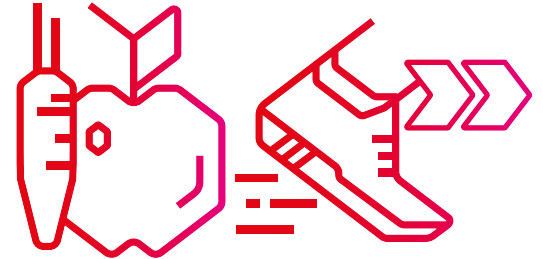
Cliquez sur chaque région pour découvrir son offre complémentaire de Rencontres santé.





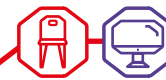
## ➤ AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

# ALIMENTATION / ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



### ➤ Planète, assiette et bicyclette !

L'alimentation et l'activité physique sont des déterminants majeurs de notre santé. Dans le contexte actuel de crise environnementale, ces deux thématiques s'inscrivent également dans un enjeu plus global de leur impact sur l'environnement, la biodiversité et les écosystèmes. Tendre vers une alimentation et une activité physique plus durables contribue à limiter ces impacts. Mais à quoi renvoient ces termes au juste ? Comment allier habitudes favorables à la santé humaine et à la santé de la planète ? Cette action propose d'aborder ces différents enjeux et d'identifier les leviers possibles.



#### INFORMATIONS



Tout public



Atelier de 12 personnes  
Web-atelier



1 h 30 - 2 h

# MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



### ➤ Activ'Méninges

65 % des personnes de plus de 60 ans se plaignent de troubles de la mémoire, souvent liés à un manque d'entraînement cérébral. Le surmenage, l'anxiété, une retraite mal préparée et certains médicaments peuvent aussi affecter la mémoire, diminuant estime de soi, concentration et sociabilité. Il est donc important de maintenir le plus longtemps possible des activités de loisirs et de stimulation cognitive pour solliciter le cerveau et préserver les capacités intellectuelles. Cette action vise à stimuler différentes mémoires pour maintenir les capacités cérébrales de chacun.



#### INFORMATIONS



Retraités  
autonomes



Conférence-débat  
Atelier de 12 personnes



CD : 1 h 30 - 2 h 30  
Ateliers : de 6 à 10  
séances de 2 h



## ➤ AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

### ➤ Respirer le bien-être

Le bien-être des seniors peut être affecté par le vieillissement, la retraite, la solitude ou la peur de la maladie. Un vieillissement réussi inclut des critères objectifs (santé, performances) et subjectifs (bien-être, bonheur, sentiment d'être utile). Les techniques de relaxation et de bien-être aident à mieux gérer les difficultés quotidiennes et à améliorer durablement le sentiment de bien-être. Cette initiative propose aux participants de découvrir des techniques de relaxation et/ou de bien-être pour favoriser un vieillissement harmonieux.



#### INFORMATIONS



Retraités  
autonomes



Atelier de 12 personnes  
Web-atelier



1 h - 2 h 30

### ➤ Stop chutes : je m'équilibre

La chute représente plus de 80 % des accidents de la vie courante chez les plus de 65 ans, et en est la première cause de décès accidentel, avec plus de 10 000 décès par an. Les causes, souvent multifactorielles, doivent être bien comprises pour mettre en place une politique de prévention adaptée. Un parcours est proposé aux seniors avec des conseils pour éviter les chutes : prendre en compte et adapter leur environnement, améliorer leur condition physique, apprendre les gestes et postures et favoriser les liens sociaux pour maintenir leur équilibre.



#### INFORMATIONS



Retraités  
autonomes

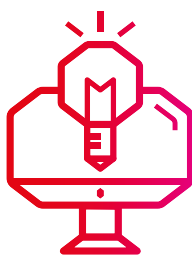


Atelier de 12 personnes  
Web-atelier



1 h - 2 h 30

## NUMÉRIQUE



### ➤ 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 un *Escape Game* sur mesure autour des écrans est proposé aux enfants et à leurs parents pour développer leurs cinq sens et leur coopération. Cette action a pour objectif de favoriser l'esprit critique des enfants, de leurs parents et plus largement de l'entourage familial face à l'usage des écrans. Elle permet donc de partager un moment convivial et ludique dans un cadre insolite.



#### INFORMATIONS



Enfants, parents



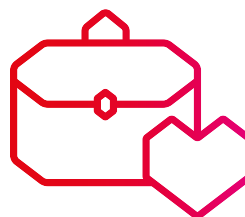
Escape game



4 h



# SANTÉ AU TRAVAIL






## ➤ La prévention en milieu professionnel : quels enjeux ?

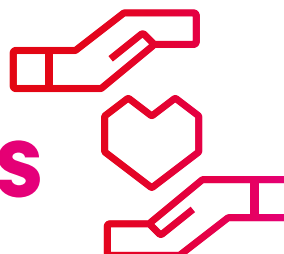
Plus que jamais, la santé des salariés, des travailleurs indépendants et des agents publics est au cœur des préoccupations des entreprises et de la législation. Cette action vise à sensibiliser à la prévention en milieu professionnel avec des modules dédiés permettant de mieux connaître la prévention en milieu professionnel, ses enjeux et ses acteurs, d'appréhender des outils et méthodes qui impliquent les parties prenantes dans la démarche de prévention et de proposer des actions adaptées aux attentes et aux besoins des collaborateurs de l'entreprise.



### INFORMATIONS

-  **Actifs en milieu professionnel**
-  **Atelier de 12 personnes Web-atelier**
-  **1 h - 2 h**

# SANTÉ DES AIDANTS






## ➤ Parenthèse santé entr'aïdants

Les aidants représentent 11 millions de personnes en France. Ils viennent en aide à un proche dépendant (en situation de handicap, en perte d'autonomie ou atteint d'une pathologie). À ce jour, il existe autant de situations, de questionnements et de manières d'appréhender son rôle d'aidant. Dans ce contexte, il apparaît essentiel de proposer des temps de répit et de ressourcement. Cette action vise à sensibiliser sur l'impact du rôle d'aidant par une approche globale de la santé et se décline sous la forme d'ateliers ponctuels ou d'ateliers de changements de comportements.

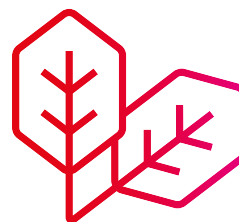


### INFORMATIONS

-  **Aidants**
-  **Atelier de 12 personnes Web-atelier**
-  **De 1 à 6 séances de 2 h**



# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## ➤ Climat et santé : Comprendre pour agir !

Plus que jamais, notre environnement est un déterminant majeur de notre santé. Dans un contexte de crise écologique, notre environnement physique joue désormais un rôle prépondérant sur notre équilibre psychique. Chacun de nous perçoit aujourd'hui les premières conséquences du changement climatique, ce qui génère de nouveaux questionnements. En proposant un temps de conférence pouvant être suivi d'ateliers, cette action a pour objectif de faciliter l'identification des leviers qui peuvent limiter les impacts du changement climatique sur la santé mentale et ainsi favoriser le mieux-être.

\*WEBINAIRE OU CONFÉRENCE-DÉBAT SANS LIMITE DE PERSONNES, PUIS EN OPTION 3 ATELIERS DE 15 PERSONNES MAXIMUM



### INFORMATIONS



Tout public



Conférence-débat  
Webinaire  
+ Atelier (en option)\*



Conférence : 1 h 30  
Ateliers : 3 séances  
d'1 h 30 à 3 h

# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## ➤ Cultiver sa santé mentale

La santé mentale, tous concernés ! Elle est essentielle pour se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, travailler, gérer les activités quotidiennes et contribuer à la vie de sa communauté. Selon l'OMS, 20 à 25 % de la population mondiale rencontrera un trouble mental au cours de sa vie. Chaque individu cherche un équilibre par les ressources à mobiliser pour son bien-être et les obstacles qui peuvent être rencontrés. La santé mentale se consolide ou se détériore selon divers facteurs. Cette action vise à promouvoir une santé mentale positive et à déstigmatiser la santé mentale.



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier de 12 personnes  
Web-atelier



2 h





## » Ma famille, mon bien-être

Après l'arrivée d'un enfant, la santé mentale des parents peut être fragilisée. En effet, le couple, la famille ou le mode de vie, tout est à réorganiser, et le temps manque. En parallèle, alors que les enjeux de la parentalité ont considérablement évolué dans la société, les injonctions à « être un bon parent » complexifient l'exercice de ce rôle et peuvent amener les parents à douter de leur posture. Ces rencontres ont pour objectif de favoriser le bien-être parental et de contribuer à l'harmonie familiale avec des temps dédiés aux parents, mais aussi des temps partagés en famille.



### INFORMATIONS



Parents



Conférence-débat <sup>(CD)</sup>

Spectacle-débat <sup>(SD)</sup>

Atelier de 12 personnes



CD/SD : 1 h 30

Ateliers : de 3 à 6

séances d'1 h à 2 h

## » 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 augmenter durablement le sentiment de bien-être.



### INFORMATIONS



Tout public/Actifs en milieu professionnel



Forum santé

Atelier de 12 personnes

Web-atelier



Forum : 1 journée

Atelier : 1 h

## » (Ré)conforter son sommeil

Dans une société hyperconnectée, le sommeil est souvent perçu comme une perte de temps, relégué après le travail, la vie sociale et les loisirs. Plus de la moitié des Français manquent de sommeil et près d'un tiers souffrent de troubles. Cette dette de sommeil a des conséquences graves qui seraient en lien notamment avec les maladies cardiovasculaires et la dépression. L'objectif de cette action est de promouvoir l'importance d'un sommeil de qualité pour la santé, en expliquant les mécanismes du sommeil et en partageant des habitudes de vie favorables au sommeil.



### INFORMATIONS



Retraités autonomes

Actifs en milieu professionnel



Conférence-débat

Atelier de 12 personnes

Web-atelier



1 h 30 - 2 h

## » UNION RÉGIONALE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

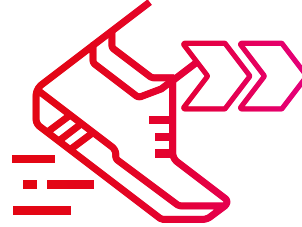
Corinne RENOUX

c.renoux@mfarra.fr

06 48 36 39 21



# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



## ➤ Bouger Mémoriser

Vous le savez certainement, de nombreuses études mettent en avant les bienfaits de l'activité physique sur la stimulation et la préservation de la mémoire. Marche d'orientation, gymnastique mémoire et sophrologie rythment cet atelier. L'enseignant en activité physique adaptée qui assure son déroulé proposera à vos adhérents des tests de mémorisation en première et dernière séances. Soucieux de lutter contre les inégalités en santé, l'atelier est adapté aux personnes en situation d'illettrisme ou d'analphabétisme.

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



### INFORMATIONS



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 8 à  
12 personnes**



**7 séances de 1 h 30  
à 2 h**

## ➤ La santé, c'est le pied

Vos adhérents seront sensibilisés à une bonne hygiène du pied et conseillés pour choisir des types de chaussures adaptées et confortables. Un podologue expliquera le fonctionnement du pied et de la cheville et les moyens de les préserver. Un réflexologue apportera des connaissances théoriques et pratiques sur la réflexologie qui est une technique de massage du pied.

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



### INFORMATIONS



**Retraités  
autonomes**



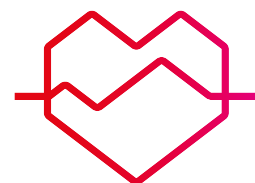
**Atelier/web atelier  
de 8 à 12 personnes**



**7 séances de 1 h 30  
à 2 h**



# PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



## ➤ Femmes et AVC : attention aux préjugés !

En matière de santé, femmes et hommes ne sont pas logés à la même enseigne, non seulement pour des raisons biologiques, mais aussi pour des raisons sociales, culturelles et économiques pas toujours prises en compte. Un exemple parmi d'autres ; environ 150 000 personnes font un AVC chaque année en France. Et parmi elles, un nombre croissant de femmes. Alors que la mortalité baisse chez les plus de 55 ans, elle est au contraire en hausse chez les 35/45 ans. Ce webinaire permettra à vos adhérents de comprendre pourquoi les femmes sont aujourd'hui plus exposées aux AVC que les hommes.



### INFORMATIONS



Tout public

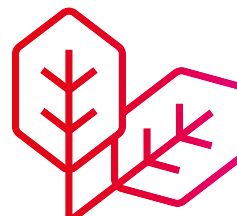


Webinaire



1 h

# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## ➤ Écocitoyenneté et environnement

Cet atelier permet à vos adhérents de prendre du recul sur la place de chacun dans la préservation de notre environnement et de s'inscrire dans un développement qui réponde aux besoins du présent sans compromettre les générations futures. De façon interactive, les adhérents échangeront sur l'actualité et les gestes à adopter au quotidien, afin d'être pleinement acteur du développement durable.



### INFORMATIONS



Tout public, Actifs en milieu professionnel



Atelier/web-atelier de 8 à 12 personnes



de 1 h 30 à 2 h



# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## ➤ Du stress en moins, des bienfaits en plus

Grâce à cet atelier, vos adhérents pourront identifier leurs 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.



### INFORMATIONS



Retraités autonomes



Atelier de 8 à 12 personnes



5 séances de 2 h

## ➤ Du soleil derrière les nuages

Bien des idées fausses circulent encore sur la dépression, souvent perçue comme une faiblesse de l'âme, de la paresse, du « laisser aller ». Loin de ces préjugés, le Ministère de la Santé et de la Prévention rappelle que la dépression n'est pas un mal-être passager qu'il faut cacher, mais une véritable maladie qu'il faut absolument traiter et encore mieux prévenir. Afin d'aborder ce sujet qui reste tabou, un théâtre-débat permettra de libérer plus facilement la parole de vos adhérents, de transmettre des messages de prévention et d'informer sur les dispositifs d'aide et les ressources du territoire.



### INFORMATIONS



Retraités autonomes



Théâtre-débat



2 h

## ➤ Compétences psychosociales

Vos adhérents en milieu professionnel pourront découvrir les compétences psychosociales (CPS), qui font référence aux ressources cognitives, sociales et affectives de chacun. Les renforcer permet d'augmenter le pouvoir d'agir en faveur de sa santé. Il s'agit d'accroître des compétences « à agir pour » et non « à lutter contre ». Un professionnel de la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté expliquera comment renforcer les connaissances, les aptitudes et les capacités de vos adhérents confrontés à des situations vécues dans un contexte professionnel ou personnel.



### INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



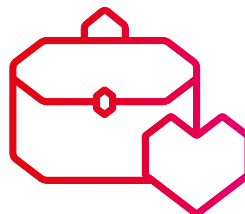
Atelier de 8 à 12 personnes



3 h



# SANTÉ AU TRAVAIL






## » Équilibre vie professionnelle et 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, 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.



#### INFORMATIONS

-  **Actifs en milieu professionnel**
-  **Atelier/web-atelier de 8 à 12 personnes**
-  **1 h**

## » Nutrition

### Ma santé j'y travaille

Cet atelier donne aux participants des repères en termes d'alimentation et d'activité physique afin d'intégrer ces recommandations nutritionnelles dans leur vie active. Un professionnel de la nutrition accompagne les participants à identifier les freins dans leur quotidien afin 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 adaptée interviennent durant cet atelier.



#### INFORMATIONS

-  **Actifs en milieu professionnel**
-  **Théâtre-débat**
-  **2 h**




## » Bonne nuit

### Ma santé j'y travaille

Au cours de cet atelier, vos adhérents 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.



#### INFORMATIONS

-  **Actifs en milieu professionnel**
-  **Atelier/web-atelier de 8 à 15 personnes**
-  **1 h**

## » UNION RÉGIONALE BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

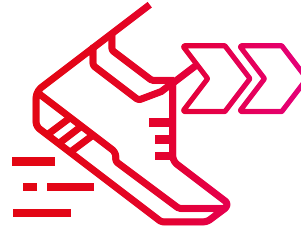
Élodie DEMOUGEOT

elodie.demougeot@bfc.mutualite.fr

03 81 25 17 52 / 06 11 23 67 40



# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



## ➤ Je me renforce après 60 ans !

L'avancée en âge est souvent synonyme de perte de masse musculaire qui peut entraîner des chutes et 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 autonomes le plus longtemps possible ? Ce programme allie une reprise en douceur de l'activité physique et des conseils en alimentation adaptés. Inscrit dans la durée, il permet d'ancrer la reprise de l'activité et de mieux en mesurer les effets.



### INFORMATIONS



**Retraités autonomes**

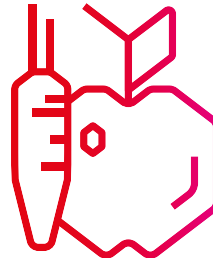


**Atelier**



**11 séances de 2 h**

# ALIMENTATION



## ➤ Ma fourchette change d'assiette

En 50 ans, nos 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, un cycle de 2 ateliers sur l'alimentation durable est proposé. Ludiques, ils permettent l'échange sur l'équilibre alimentaire, l'impact de nos modes de consommation, les alternatives simples à mettre en œuvre, dans un budget maîtrisé, pour prendre soin de notre santé et de la planète. Au-delà, un 3<sup>e</sup> atelier peut être proposé : atelier cuisine, visite d'une ferme, découverte des herbes aromatiques...



### INFORMATIONS



**Tout public**



**Atelier**



**2 à 3 séances de 2 h**



## ➤ BRETAGNE

### ➤ Je mange durable, ça commence ici

Manger équilibré et durable, oui ! Mais comment ? 3 webinaires pour vous donner des pistes d'actions :

- « De la couleur dans l'assiette », pour s'interroger sur les grands principes de l'équilibre alimentaire tout en se souciant des impacts de notre alimentation sur la planète.
- « J'achète, je mange... je gaspille ? », pour interroger ses pratiques de consommateur : de l'achat... à la poubelle et tenter de limiter le gaspillage alimentaire à la maison.
- « Étiquette, dis-moi ce que tu caches », pour apprendre à décrypter les étiquettes, repérer les informations importantes et les pièges à éviter.



#### INFORMATIONS

 **Tout public  
Actifs en milieu  
professionnel**

 **Webinaire**

 **3 séances de 1 h**

## MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



### ➤ L'alimentation des seniors

#### Qu'est-ce qu'on mange ?

L'équilibre alimentaire est important à tous les âges. Et pourtant, les besoins spécifiques après 60 ans sont mal connus et les représentations ont la dent dure. Lors de ces deux séances, revoyons ensemble les bases de l'équilibre alimentaire et les besoins nutritionnels qui évoluent en même temps que l'avancée en âge. Profitons-en pour apprendre à déchiffrer les étiquettes alimentaires qui multiplient les informations... (au risque de nous perdre) et repérons les informations vraiment utiles.



#### INFORMATIONS

 **Retraités autonomes  
y compris en résidence  
autonomie**

 **Atelier**

 **2 séances de 2 h**

### ➤ Café numérique : stop aux arnaques

De nombreuses activités nécessitent de passer par le numérique : services publics, relations avec ses proches... Malheureusement, les cyber malveillances augmentent et inquiètent. Pour accompagner les seniors dans l'utilisation des outils numériques et apprendre à se prémunir des cyber malveillances, nous proposons un atelier pour identifier les arnaques, être informé des bonnes pratiques et repérer les indices pour les éviter. Le partage d'expériences permettra aux seniors de préserver leur estime d'eux-mêmes mise à mal par le fait de ne pas avoir su/pu anticiper l'arnaque.



#### INFORMATIONS

 **Retraités  
autonomes**

 **Café-débat**

 **2 h**



## ➤ BRETAGNE

### ➤ Ensemble, racontons notre histoire Ateliers d'écriture collective

L'écriture constitue une activité divertissante dans laquelle les personnes peuvent s'exprimer et laisser libre cours à l'imagination. Cet atelier d'écriture collective réunit des personnes d'horizons divers et crée une synergie autour d'un projet unique : la réalisation collective d'une œuvre issue de leurs expériences de vie ou de leur imagination en vue d'une transmission. Cet espace de création est un lieu d'échanges, d'écoute et de partage et donc l'occasion de créer du lien et de rompre l'isolement. À l'issue des séances, l'œuvre sera mise en valeur lors d'un vernissage.



#### INFORMATIONS



Retraités  
autonomes

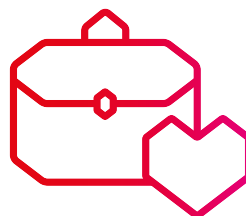


Atelier



12 séances d'1 h 30

## SANTÉ AU TRAVAIL



### ➤ Out le burn-out

Le burn-out est une réalité clinique grandissante et pré-occupante, qui peut toucher tous les milieux professionnels, mais que l'on peut prévenir à l'échelle individuelle et collective. Tout le monde en parle et pourtant, le terme est parfois employé à mauvais escient. Alors, qu'est-ce que le burn-out ? Que recouvre ce terme ? Quels sont les signes du burn-out ? Quelles sont les ressources internes et externes qui peuvent être mobilisées ? Il est primordial de comprendre ce que cette réalité recouvre, afin d'en prévenir son apparition et d'améliorer la qualité de vie au travail des salariés.



#### INFORMATIONS



Actifs en milieu  
professionnel



Atelier



1 h 30

### ➤ Pour notre santé, bougeons !

Depuis la crise sanitaire COVID-19, les risques liés au manque d'activité physique et à la sédentarité ont été accrus. Les opportunités de pratiquer une activité physique dans le cadre des loisirs, du travail ou des déplacements ont été réduites. Or, la sédentarité constitue un facteur de risque de nombreuses pathologies physiques et psychiques. Pourtant, des exercices physiques simples, à effectuer en milieu professionnel ou en télétravail, permettent de réduire la sédentarité et de se maintenir en bonne santé.



#### INFORMATIONS



Actifs en milieu  
professionnel



Atelier



3 ateliers de 1 h





## ➤ BRETAGNE

### ➤ Je mange équilibré même au boulot Qualité de vie au travail

Il n'est pas toujours facile d'allier équilibre alimentaire et travail selon la durée de la pause, l'espace et le matériel à disposition dans l'entreprise, les commerces à proximité ou non. Lors de cet atelier, échangeons de manière ludique sur notre alimentation au travail : que manger sur les pauses repas pour respecter au mieux l'équilibre alimentaire et éviter les coups de pompe ? Apprenons aussi à déchiffrer les étiquettes des produits transformés pour mieux les choisir. Et enfin échangeons sur les astuces qui peuvent nous aider à équilibrer nos repas sans prise de tête.



#### INFORMATIONS



**Actifs en milieu professionnel**

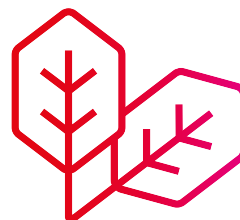


**Atelier**



**1 h**

## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



### ➤ Ma maison change d'air

Les impacts des facteurs environnementaux sur la santé sont multiples. 3 ateliers permettent d'informer sur les sources possibles de pollution intérieure :

- « Repérer les polluants » (pour tous)
- « Limiter les polluants pour bébé\* » (pour les futurs parents, parents, grands-parents ou professionnels de la petite enfance) permettent d'aborder les plastiques, les cosmétiques, les produits d'entretien, de décoration, les ondes...
- L'atelier « Fabriquer ses produits maison » va plus loin en réalisant quelques produits.

\*Nesting



#### INFORMATIONS



**Tout public  
Actifs en milieu professionnel**



**Atelier ou webinaire**



**3 séances de 2 h**

### ➤ Sensibilisation à la qualité de l'air intérieur

Pour compléter son offre en santé environnementale, la Mutualité se propose de sensibiliser les professionnels et de renforcer leurs compétences sur ce sujet en leur fournissant des informations clés sur l'impact de la pollution intérieure sur la santé. Ils y découvriront des conseils pratiques, écologiques et économiques qu'ils pourront transmettre aux publics qu'ils accompagnent, afin de favoriser des environnements intérieurs plus sains.



#### INFORMATIONS



**Professionnels et  
futurs professionnels  
de santé ou du social**



**Atelier**



**2 h 30**



## ➤ BRETAGNE

### ➤ Les mobilités douces pour ma santé et mon environnement

Comment prendre soin de sa santé tout en limitant son empreinte carbone ? Choisissons les mobilités douces ! Cette conférence, animée par un binôme professeur en activités physiques adaptées et chargée de prévention, permet aux participants d'échanger sur les nombreux avantages pour sa santé et pour l'environnement de s'orienter vers le choix des mobilités douces, comme la marche ou le vélo, pour les déplacements du quotidien. Prendre soin de soi tout en préservant la planète, c'est possible !



#### INFORMATIONS



Tout public



Conférence-débat/  
atelier



3 h

## SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



### ➤ T'as pensé à... ?

Trouver l'équilibre entre le travail, les enfants, les interactions sociales et en même temps prendre soin de soi peut devenir un défi quotidien. C'est dans ce cadre que la Mutualité offre un espace d'écoute et de partage autour des défis liés à la conciliation entre vie professionnelle, familiale et sociale. Souvent sources de stress, d'épuisement et de troubles tels que l'anxiété, ces pressions quotidiennes seront abordées pour permettre aux participantes de mieux les comprendre et d'acquérir des outils concrets pour alléger sa charge mentale.



#### INFORMATIONS



Femmes adultes



Atelier



3 séances de 2 h

### ➤ La santé mentale, on en parle ?

Le stress des jeunes augmente : changement de domicile, choix des études ou d'un emploi, précarité, hyper connexion... D'après une étude IPSOS<sup>1</sup>, ils sont d'ailleurs plus stressés, déprimés et en manque de sommeil que les autres catégories d'âge : 53 % d'entre eux déclarent subir un « stress élevé » avec pour possibles conséquences : anxiété, insomnies, dépression, comportements à risque... Pour les soutenir et les sensibiliser à la santé mentale, un temps en plénière est proposé autour des ressources internes à chacun, suivi de 2 à 3 ateliers : le sommeil, la gestion des émotions, l'alimentation...



#### INFORMATIONS



Jeunes (16-25 ans)



Atelier



3 à 4 séances  
de 1 à 2 h

<sup>1</sup> Ipsos France, [Comment les jeunes Français basculent-ils dans le stress et le surpoids ?](#)



## ➤ BRETAGNE

### ➤ **Le travail, c'est la santé ?** Alléger sa charge mentale

Dans son Observatoire sur la santé au travail sorti en 2023, la Mutualité Française constate que 84 % des actifs ressentent de la fatigue, 76 % du stress et 72 % de la perte de motivation. Plus inquiétant encore : ils sont 53 % à évoquer des phases dépressives. Quelles conséquences a notre travail sur notre santé mentale ? Est-il source d'épanouissement ? Au contraire, provoque-t-il du mal-être ? Comment repérer les signes qui doivent nous alerter ? Qui pouvons-nous solliciter en cas de détresse ? Des questions auxquelles une psychologue du travail répondra en compagnie d'une troupe de théâtre.



#### INFORMATIONS



**Tout public**  
**Actifs en milieu professionnel**



**Théâtre-débat**



**2 h**

### ➤ **Prévention de la souffrance psychique et du suicide**

En 2022, la Bretagne compte 680 décès par suicide par an et plus de 20 hospitalisations pour tentative de suicide par jour, ce qui en fait la région la plus touchée de France avec une surmortalité de +52 % par rapport à la moyenne nationale. En s'appuyant sur ses 5 collectifs de prévention du suicide qu'elle anime, la Mutualité Française Bretagne développe des actions pour les professionnels, le grand public ou un public plus spécifique de professionnels, élus ou bénévoles. Différents angles sont possibles : bonheur, isolement, dépression, travail, parentalité, violences, deuil...



#### INFORMATIONS



**Tout public**  
**Professionnels de santé ou du social**



**Formation, conférence, soirée-débat, webinaire**



**2 h à 1 journée**

### ➤ **Santé mentale : mythes et réalités**

On peut ne pas se sentir concerné par la santé mentale, on peut croire qu'elle ne concerne que des personnes pathologiquement malades ou croire qu'on ne peut rien y faire. Finalement ce n'est pas très clair, qu'est-ce que la santé mentale ? Comment peut-on agir ? En interrogeant nos représentations, l'objectif de cette sensibilisation est de mieux comprendre ce qui se cache derrière ce mot.



#### INFORMATIONS



**Tout public**  
**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier**



**1 h**



## ➤ Et vous, comment ça va ?

### Bien dans ma tête

Des périodes de stress, d'anxiété, voire de dépression, des problèmes de sommeil, des proches en souffrance qu'il ne nous est pas toujours facile d'aider... Nombreux se reconnaissent dans ces situations. Pour les aider à les surmonter, commençons par les déstigmatiser et en parler simplement et sans tabou lors d'un webinaire.



#### INFORMATIONS



**Tout public**



**Webinaire**



**2 min à 1 h**

➤ **UNION RÉGIONALE BRETAGNE**

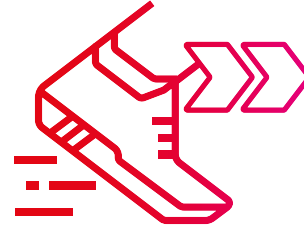
**Véronique DIABONDA**

[vdiabonda@bretagne.mutualite.fr](mailto:vdiabonda@bretagne.mutualite.fr)

02 96 75 27 57 / 06 81 77 04 50



# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



## ➤ Gym' Prévention

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 leur capacité ? Les participants découvriront au travers de l'activité physique adaptée, des exercices de coordination et d'équilibre afin de prévenir le déclin cognitif. Ces séances permettront aux seniors de connaître leurs possibilités et de prendre confiance en soi, de travailler l'éveil sensoriel (les 5 sens et la kinesthésique) et d'améliorer leur qualité de vie au quotidien (concentration, vigilance, création d'image mentales).



### INFORMATIONS



Retraités  
autonomes



Atelier de 8 à  
12 personnes



14 séances d'1 h

# MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



## ➤ En route vers le numérique !

La digitalisation de la société représente un véritable levier de promotion du Bien Vieillir puisqu'elle favorise le lien social, l'accès à l'information, à la communication à distance, aux réseaux sociaux et aux actions de prévention à domicile grâce aux possibilités qu'offre le canal numérique et Internet, en complémentarité des interventions humaines. Il convient par ailleurs d'accompagner la transition digitale dans un souci d'accès aux droits. Le projet « En route vers le numérique ! » s'inscrit donc dans la lutte contre l'isolement des personnes âgées au travers de la diminution de la fracture numérique.



### INFORMATIONS



Retraités  
autonomes



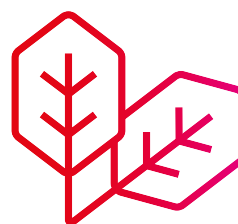
Atelier de 6  
à 10 personnes



8 séances de 2 h 30



# 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. Durant cet atelier, l'outil pédagogique Justin Peu d'Air sera utilisé.



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier ou webinaire



1 h 30 à 2 h

## ➤ Se protéger des perturbateurs endocriniens

Que sont les perturbateurs endocriniens ?

Quels sont les 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.



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier ou webinaire



1 h 30 à 2 h

➤ UNION RÉGIONALE CENTRE-VAL DE LOIRE

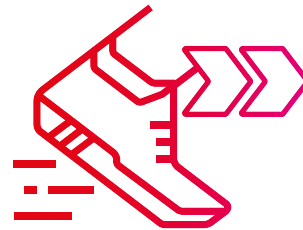
Camille LHOPITAUX

camille.lhopitaux@murec.fr

06 32 36 36 54



# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



## ➤ Parcours sport santé

La lutte contre la sédentarité et la pratique régulière d'activité physique sont des facteurs majeurs de prévention des maladies chroniques et de leurs complications lorsque celles-ci sont installées. Elles contribuent également à améliorer la santé mentale, la qualité de vie et le bien-être des individus. Ces parcours, en partenariat avec les maisons sport santé et acteurs locaux spécialisés en activité physique adaptée, proposent un accompagnement basé sur un diagnostic de la condition physique, des ateliers d'information et d'échanges sur l'activité physique et l'alimentation, ainsi qu'un parcours d'activité physique adaptée.



### INFORMATIONS



**Tout public**



**Parcours**



**De 1 h à 2 h par séance**

## ➤ Le podium des aliments

Ce stand permet aux participants d'échanger de manière ludique sur l'alimentation avec une diététicienne. Les participants sont invités à choisir une épreuve olympique (le triathlon du gras) au cours de laquelle ils sont invités à classer des aliments sur un podium selon des critères établis (taux de matière grasse, de sucre, degré de transformation...).

La diététicienne complète la réponse et élargit les échanges à la thématique abordée, et/ou répond aux questions des participants.

Ce stand peut être proposé en complément de l'action « Vélo à smoothie » pour aborder également l'activité physique.



### INFORMATIONS



**Tout public**



**Stand (groupe de 3 à 4 participants)**



**1/2 journée minimum (15 à 20 minutes par groupe)**

## ➤ Vélo à smoothie !

Pédalez, mixez et buvez ! 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.

Cette action peut être proposée en complément de l'action « Le podium des aliments ».



### INFORMATIONS



**Tout public**



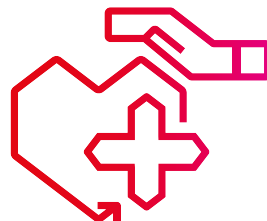
**Stand**



**1/2 journée minimum**



# SANTÉ GLOBALE



## ➤ Ma ménopause, j'en prends soin !

Bouffées de chaleur, fatigue, prise de poids, irritabilité... les symptômes d'inconfort liés à la ménopause sont nombreux et gâchent trop souvent la vie des femmes. Adopter une attitude positive face à ce cap naturel permet de favoriser un plus grand confort de vie.

Ce programme, d'une durée de 11 semaines, propose d'accompagner les participantes à mieux appréhender cette période à travers trois ateliers combinant conseils nutritionnels, activité physique et sophrologie : Méno'Diet (2 séances), Méno'Active (6 séances) et meno'Sophro (3 séances).

Des ateliers en groupe pour se soutenir, partager ses expériences et se motiver ensemble !



### INFORMATIONS



Femmes adultes

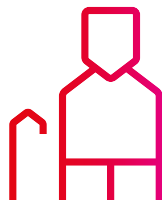


Atelier de 10 à 12 personnes



11 séances de 1 h 30 à 2 h

# MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



## ➤ Atelier Mémoire « Mémomut »

L'atelier Mémomut permet de stimuler, développer et renforcer les mécanismes de mémorisation. La méthode porte sur des exercices de mémoire pédagogiques, ludiques et attractifs sollicitant le cerveau à travers ses fonctions telles que l'attention, la concentration, la perception, le raisonnement et l'imagination. L'atelier se déroule sous forme de 10 séances de 2 h, à raison d'une séance par semaine dans une ambiance conviviale.

Des moments d'échanges et de partage tout en développant des capacités de mémorisation !



### INFORMATIONS



Retraités autonomes



Atelier de 10 à 14 personnes



10 séances de 2 h





# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## » Ma parenthèse bien-être

« Ma parenthèse bien-être » invite à prendre du temps pour soi, à se familiariser avec des techniques simples pour lâcher prise, à se détendre pour repartir du bon pied !

Ce programme se décline autour de 3 pratiques alliant le yoga du rire, la méditation et l'automassage.

Rire, méditer et pratiquer l'automassage sont d'une grande efficacité tant sur le plan physique que mental.

Des moments ludiques et de partage pour intégrer des nouvelles routines « bien-être » dans son quotidien.



### INFORMATIONS



**Tout public**



**Atelier de 10 à 14 personnes**



**1 h 30**

## » Bien-être au naturel

L'atelier « Bien-être au naturel » invite à s'initier à l'aromathérapie et l'argilothérapie à travers une approche sensorielle et pédagogique enrichissante pour prendre soin de soi autrement.

L'initiation à l'aromathérapie propose d'explorer plusieurs plantes aromatiques et médicinales de Corse, de découvrir leurs utilisations et leurs bienfaits.

L'initiation à l'argilothérapie propose de découvrir les différentes propriétés et utilisations des argiles.

Des moments ludiques et conviviaux pour prendre soin de soi et de ses proches.



### INFORMATIONS



**Tout public**



**Atelier de 10 à 14 personnes**



**2 séances de 2 h 30**

## » UNION RÉGIONALE CORSE

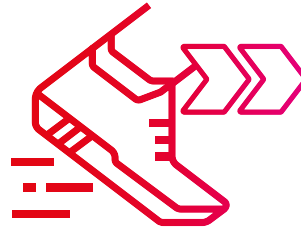
**Vannina MARSILY**

[v.marsily@mutualite-corse.fr](mailto:v.marsily@mutualite-corse.fr)

06 09 54 96 92



# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



## » L'activité physique, l'alliée de mon bien-être

Depuis 2012, l'inactivité physique est devenue la première cause de mortalité évitable dans le monde, devant le tabagisme. Selon l'OMS, elle est responsable de 10 % des décès en Europe. À l'inverse, l'activité physique peut diminuer la mortalité précoce : faire 15 minutes de marche tous les jours, diminue la mortalité pour tous, quel que soit l'âge, le sexe.

Cette Rencontre santé en ligne permet de comprendre les bienfaits de l'activité physique sur notre corps et sur notre santé mentale ! Sont également abordés les recommandations, les idées reçues et des conseils pour bouger davantage.



### INFORMATIONS



Tout public

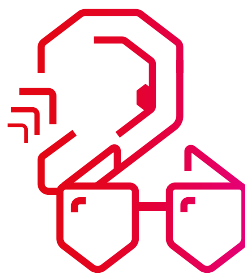


Webinaire



1 h

# AUDITION VISION



## » Cafés de la prévention sensorielle

Moments conviviaux autour d'un café/thé en petits groupes et permettant d'échanger sur les sens et leurs troubles avec des professionnels de santé ad hoc et des personnes ayant des questionnements ou des problématiques sensorielles.

5 grandes thématiques sont identifiées : la vue, l'audition, le toucher, l'odorat et le goût.

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS



### INFORMATIONS



Retraités autonomes



Groupe d'information et d'échange



3 séances de 2 h



## ▷ GRAND EST

### ▷ Le sens des arts

Des études mettent en évidence les répercussions des déclins sensoriels liés à l'âge sur la qualité de vie et le maintien de l'autonomie. Cette action vise à promouvoir la santé auditive, visuelle et gustative des seniors, via une approche culturelle et artistique. Avec l'appui de professionnels de la santé et de la prévention et d'artistes, les participants découvrent le fonctionnement de la vue et l'audition et les effets de l'âge sur leurs sens. Ils peuvent également bénéficier d'un test auditif et visuel, et d'information sur le rôle des professionnels et le parcours de prise en charge.

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS



#### INFORMATIONS



**Retraités  
autonomes**



**Atelier**



**3 séances de 3 h**

### ▷ Goûters de la prévention sensorielle

Les goûters de prévention sensorielle, destinés aux enfants, sont construits autour de 3 grands thèmes :

- ▶ **la vision** : les enfants sont invités à échanger sur la thématique de la vision et des écrans.
- ▶ **l'alimentation / la santé bucco-dentaire** : les enfants sont invités à déguster un goûter équilibré avec leurs 5 sens, qu'ils auront préalablement préparé.
- ▶ **l'audition** : les enfants sont invités à échanger sur la thématique de l'audition, les bons gestes à adopter pour l'écoute au casque ou avec des écouteurs.

Ils sont animés par des chargés de projets mutualistes.



#### INFORMATIONS



**Enfants**



**Ateliers**



**3 séances de 2 h**

### ▷ Jeux de sons, jeux de signes

Chez les jeunes, l'écoute de musiques et de la télé constituent les principales sources d'exposition au bruit. Souvent longues et élevées, elles peuvent engendrer des lésions irréversibles et des difficultés invalidantes (troubles du langage, des apprentissages, décrochage scolaire, impact sur les relations sociales...).

Cette intervention, conçue avec des professionnels de santé, de la prévention, de l'audition, de la communication, du jeu et de l'éducation, aborde l'identification de sons, le fonctionnement de l'oreille, la physique du son et la préservation de l'audition.



#### INFORMATIONS



**Enfants  
de 8 à 12 ans**



**Ateliers**

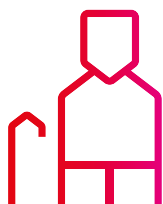


**1 h à 1 h 30**



➤ GRAND EST

# MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



## ➤ Bien vieillir chez soi, une question d'équilibre ?

Cette action vise à prévenir les chutes des seniors. Elle apporte des connaissances aux participants et renforce les comportements bénéfiques à la santé, tout en favorisant le lien social et les échanges.

Elle se décline en :

- deux ateliers de prévention de la dénutrition,
- deux ateliers d'initiation à la préservation de l'équilibre postural,
- deux ateliers d'aménagement du logement.

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS



### INFORMATIONS



Retraités autonomes



Atelier



6 séances de 2 h

## ➤ Trucs et astuces contre les chutes

En France, 61 % des chutes se produisent à domicile et 40 % entre la chambre et les toilettes. Sécuriser son domicile est une des clés du maintien à domicile, le plus longtemps possible et en toute confiance. Le logement doit s'adapter à son occupant, tout au long de sa vie ; si les habitudes de vie changent, il doit lui aussi être adapté et évoluer, personne ne vivant de la même façon à 20 ans qu'à 60 ans.

Cette Rencontre santé vise à éviter les accidents domestiques et plus particulièrement les chutes des seniors. Elle aborde les risques à domicile, les facteurs de chute et les astuces pour s'en prémunir.



### INFORMATIONS



Retraités autonomes



Atelier / Webinaire

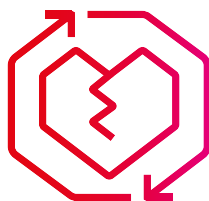


2 h / 1 h



➤ GRAND EST

# MALADIES CHRONIQUES



## ➤ Prévention solaire

L'exposition aux rayonnements solaires est la cause de 2/3 des 80 000 cancers de la peau recensés chaque année. Mais, nous ne sommes pas tous égaux devant le soleil : hérédité génétique, expositions au soleil. Et les enfants, dont les yeux et la peau sont très sensibles au soleil, doivent être aussi particulièrement protégés.

Ce stand vise à faire prendre conscience des dangers que peut représenter une exposition non adaptée au soleil et à apporter des conseils de prévention. À l'aide d'outils ludiques (jeu de l'oie, brochures, quizz, infographie), elle s'adresse aux enfants et à leurs parents.



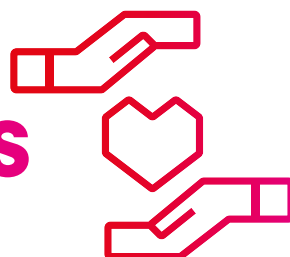
### INFORMATIONS

 **Enfants / Parents  
et futurs parents /  
Grands-parents**

 **Stand**

 **1 h à 1 journée**

# SANTÉ DES AIDANTS



## ➤ Cafés des aidants

Ce temps convivial, animé par un psychologue et un travailleur social, favorise l'expression des proches aidants sur leur situation, leurs difficultés, l'échange et le partage. Elle vise aussi à réduire le sentiment de solitude des proches aidants. Ces rencontres thématiques proposent d'échanger sur les relations avec les professionnels intervenant à domicile, les autres membres de la famille, la conciliation avec la vie professionnelle. Des réponses sur les dispositifs d'accompagnement locaux et nationaux sont également données par les animateurs.

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS



### INFORMATIONS

 **Aidants**

 **Groupe d'information  
et d'échange**

 **1 h 30 à 2 h par  
séance**



## GRAND EST

### Proches aidants

#### Du temps pour prendre soin de nous

Tout le monde parle de santé, de bien-être, de prendre soin de soi, de ne pas s'oublier... Comment faire et à qui s'adresser lorsque l'on est aidant et que l'on accompagne un proche au quotidien ?

L'action proposée combine des ateliers thématiques autour de l'activité physique, du bien-être et de la musicothérapie dédiés spécifiquement aux proches aidants.

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS



#### INFORMATIONS



Aidants



Atelier



Séance de 1 h à 2 h  
tous les 15 jours

### L'atelier des familles

Cette formation s'adresse aux personnels des structures pour personnes âgées ayant une bonne connaissance du fonctionnement de l'établissement et étant en contact avec les proches aidants des résidents. Elle comprend, en plus des 3 modules de formation, une séance introductive et un retour d'expérience organisés 3 mois après la formation. Elle leur permettra d'animer des « ateliers des familles », des espaces d'écoute, d'expression et d'informations permettant aux proches de mieux comprendre la vie en établissement et ainsi de redonner du sens au triptyque familles, résidents et personnels.

ACTION NON RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS



#### INFORMATIONS



Professionnels de  
santé ou du social



Formation



2,5 jours

### Aidants et scènes de vie

Cycle de 3 séances animé par un psycho-gérontologue (ou un psychologue) et un comédien. Ces ateliers ont pour objectif de permettre aux aidants de mieux connaître et comprendre la maladie ou le handicap de leur proche, mais aussi d'outiller les aidants qui font face à des situations difficiles et qui se sentent démunis lorsque leur proche présente des troubles de l'humeur et du comportement. Cette action de théâtre-débat allie théories, échanges, interactions directes par le jeu de théâtre. Les aidants peuvent se questionner, analyser leurs situations vécues et trouver les réponses adéquates.

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS



#### INFORMATIONS



Aidants



Atelier

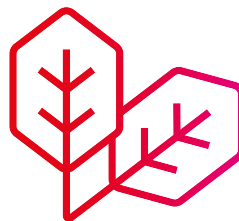


3 séances de 3 h



➤ GRAND EST

# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## ➤ Stand moins de polluants = plus de santé !

La qualité de l'environnement est une préoccupation majeure de santé publique et un thème écologique central. Cette action vise à contribuer à réduire l'exposition des familles aux polluants de leur environnement, en informant sur les polluants environnementaux et sur les solutions pour s'en protéger. Le stand, animé par des chargés de projets mutualistes, aborde des sujets comme l'eau, les cosmétiques et les produits d'entretien, les contenants et ustensiles de cuisine, ou tout sujet d'actualité.

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS



### INFORMATIONS



Tout public



Stand / Exposition



1 h à 1 journée

## ➤ Consommer de manière plus adaptée pour la planète et ma santé

Ces ateliers abordent l'alimentation sous l'angle de la santé des humains, des animaux et de la planète, dans le concept « One Health » (une seule santé). Ils permettent de s'informer et d'échanger sur les achats alimentaires (labels, circuits courts, saisonnalité, suremballage), la préparation des aliments (modes de cuisson et de conservation, fait-maison versus alimentation industrielle, atelier cuisine) et la consommation (gaspillage alimentaire, dates de consommation, l'eau). Les ateliers thématiques peuvent être mis en place séparément ou combinés.

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS



### INFORMATIONS



Adultes



Atelier



3 séances 2 h

## ➤ L'eau, une ressource à préserver

Au cours de cette Rencontre santé, l'intervenant aborde les différents types d'eaux (minérale, de source, du robinet), le cycle de l'eau, le circuit de l'eau traitée de nos canalisations et les sources et voies d'exposition aux perturbateurs endocriniens dans l'eau.

L'occasion également de parler de l'eau sous un angle écologique, pour faire prendre conscience que l'eau est une ressource à préserver.



### INFORMATIONS



Tout public / Parents et futurs parents



Atelier / Webinaire



1 h






## GRAND EST

### En avant les parents : choisir ses cosmétiques, protéger bébé

Les femmes enceintes et les jeunes enfants représentent une population particulièrement sensible à la pollution environnementale. Les scientifiques s'accordent à dire que la santé de l'enfant à naître se joue beaucoup pendant la grossesse et jusqu'aux trois ans de l'enfant (1000 premiers jours). Les polluants environnementaux peuvent, en effet, agir sur le développement du fœtus et générer des implications sur les générations futures. Cette Rencontre santé permet aux parents de jeunes enfants de mieux choisir les cosmétiques pour eux-mêmes et pour leurs enfants.



#### INFORMATIONS

-  **Parents et futurs parents**
-  **Atelier / Webinaire**
-  **2 h / 1 h**

### Jeu des boissons / jeu des eaux

Au cours de cette Rencontre santé, l'animateur aborde la thématique des boissons : les différents types d'eaux (minérale, de source, du robinet), l'impact environnemental de la consommation d'eau en bouteille, le cycle de l'eau, le circuit de l'eau traitée. Cette action aborde également l'eau sous un angle écologique, pour faire prendre conscience que l'eau est une ressource qu'il faut préserver.

D'autres sujets peuvent être traités : les différents types de jus de fruits (pur jus, à base de concentré...), le sucre, les fibres et les sensations gustatives.



#### INFORMATIONS

-  **Tout public**
-  **Atelier / Stand**
-  **1 h 30 à 1 journée**

### Formation Les fondamentaux de la santé environnementale

Cette formation aborde des notions clés tels que le système hormonal, les perturbateurs endocriniens, la vulnérabilité de la femme enceinte et du nourrisson, les pathologies en lien avec l'environnement, les voies d'expositions aux substances, le changement climatique, le principe de précaution, la bioaccumulation, l'exposome, la réglementation, les politiques et acteurs en santé environnementale.

La formation aborde également les champs sur lesquels chacun peut agir : la qualité de l'air intérieur, les produits ménagers, l'alimentation et les cosmétiques.



#### INFORMATIONS

-  **Élus ou professionnels**
-  **Formation**
-  **2 journées**





➤ GRAND EST

# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## ➤ Psychologie positive

### Cultivons nos forces !

Ce cycle d'ateliers de psychologie positive permet de travailler sur la connaissance de soi et de ses forces, sur l'autoévaluation positive, sur sa communication avec les autres, sur ses émotions et la gestion du stress. Des exercices pour apprendre à porter son attention de manière intentionnelle au moment présent, à ses émotions, à ses sensations corporelles ou des exercices de cohérence cardiaque, technique de respiration guidée, sont également proposés.

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS



### INFORMATIONS

 **Adultes / Actifs en milieu professionnel**

 **Atelier**

 **5 séances de 2 h**

## ➤ Psychologie positive

### Être bien avec soi

Ce cycle d'ateliers de psychologie positive permet de travailler sur la bienveillance envers soi et les autres, la connaissance de soi et de ses forces, sur l'autoévaluation positive, sur sa communication avec les autres, sur ses émotions et la gestion du stress. Des exercices pour apprendre à porter son attention de manière intentionnelle au moment présent, à ses émotions, à ses sensations corporelles ou des exercices de cohérence cardiaque, technique de respiration guidée, sont aussi proposés.

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS



### INFORMATIONS

 **Retraités autonomes**

 **Atelier**

 **5 séances de 2 h**

## ➤ Booster son bien-être au quotidien avec la psychologie positive

La santé mentale positive est un état de bien-être dans lequel la personne se réalise, surmonte des tensions normales de la vie, accomplit un travail productif et fructueux, contribue à la vie de sa communauté. Mais le faible degré d'épanouissement personnel est un facteur de risque de la dépression. La psychologie positive permet d'aider à se focaliser sur ce qui va bien et sur les potentiels positifs, afin de promouvoir un sentiment de bien-être et d'épanouissement. Cet atelier permet de découvrir la psychologie positive ou « science du bonheur » et d'expérimenter des exercices pratiques.



### INFORMATIONS

 **Adultes / Retraités autonomes**

 **Atelier / Webinaire**

 **2 h / 1 h**



## ▷ GRAND EST

### ▷ Bien dans ma tête, bien dans ma vie

Cette action mise en place en établissements scolaires, vise à contribuer au renforcement des compétences psychosociales des lycéens, c'est-à-dire leurs compétences de vie. Six lycées du Grand Est bénéficient d'un débat théâtral pour les élèves « Comment ça va ? » et de dix séances de 2 h en demi-classes sur l'autoévaluation positive, l'identification et la gestion de leurs émotions. Ces séances sont coanimées par les chargés de projets mutualistes et des personnels des lycées, tous formés sur la thématique.

ACTION NON RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS



#### INFORMATIONS



Jeunes



Formation / Débat théâtral / Atelier



2 h

### ▷ Gestion des émotions - mieux les connaître pour mieux les gérer

Comment mieux comprendre ses émotions pour mieux les réguler ? Peur, joie, colère... les émotions nous transmettent des messages. Et si nous apprenions à les écouter pour mieux les gérer ?

Cette Rencontre santé présente les émotions, leurs rôles et leur régulation, ainsi que les techniques psychocorporelles permettant de les apaiser.



#### INFORMATIONS



Retraités autonomes  
Actifs en milieu professionnel



Atelier / Webinaire



2 h / 1 h

### ▷ Développer l'estime de soi

Comment prendre conscience de ses ressources personnelles et porter un jugement positif sur soi ? Qu'est-ce que l'estime de soi ? Comment la développer ? Comment s'autoévaluer positivement ? En quoi est-ce utile ?

Cette Rencontre santé présente les manières de développer l'estime de soi.



#### INFORMATIONS



Adultes / Retraités autonomes



Atelier / Webinaire



2 h / 1 h

### ▷ Santé mentale des jeunes

Cette action permet d'aborder la santé mentale des jeunes, grâce à un partenariat avec les professionnels sociaux, qui accompagnent les jeunes en mission locale et en foyer de jeunes travailleurs.

Elle débute par un webinaire introductif sur la psychologie positive pour les personnels, puis elle se poursuit par des formations aux premiers secours en santé mentale et des ateliers « Cultivons nos forces ». Elle se termine par un accompagnement méthodologique pour envisager des actions de psychologie positive ultérieures.



#### INFORMATIONS



Professionnels et futurs professionnels de santé ou du social



Formation / Ateliers Webinaire

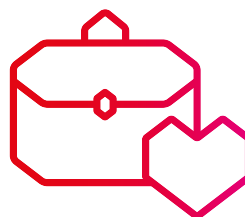


4 jours / 10 séances de 2 h / 1 h



➤ GRAND EST

# SANTÉ AU TRAVAIL



## ➤ Télétravail : prendre soin de sa posture

Avec le télétravail et l'utilisation massive des technologies digitales le corps bouge moins. Souvent cette sédentarité est par ailleurs associée à de mauvaises postures, un poste de travail inadéquat et des trajets professionnels en diminution. Ces nouveaux modes de travail peuvent avoir un réel impact sur notre corps et conduire à l'installation de contractures et de douleurs musculaires.

Cette Rencontre santé aborde les bonnes postures à adopter pour préserver son dos, les bons réglages à mettre en œuvre pour son espace de travail et les bienfaits de l'activité physique.



### INFORMATIONS



**Actifs en milieu professionnel**

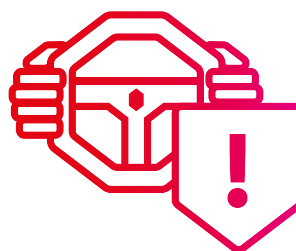


**Webinaire**



**1 h**

# SÉCURITÉ ROUTIÈRE



## Zen'iors au volant

➤ Cette action permet aux seniors de faire le point sur leur conduite automobile dans le but de maintenir leur mobilité et leur autonomie. Elle se compose d'une séance collective de réactualisation du code de la route (panneaux, rétroviseurs, rond-point, réglementation sur l'alcool au volant, conditions de sécurité en tant que piéton et cycliste...) et une séance individuelle de conduite sur route ou sur un simulateur.

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

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS



### INFORMATIONS



**Retraités autonomes**



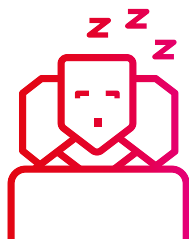
**Atelier**



**45 minutes à 2 h**



# SOMMEIL



## ➤ En avant les parents : le sommeil et ses problèmes chez le jeune enfant

Les parents avec un enfant dorment en moyenne 17 minutes de moins par nuit, et ceux avec deux enfants 25 minutes de moins par nuit. Le nombre d'heures de sommeil diminue encore plus chez les nouveaux parents. Les parents de jeunes enfants sont donc plus susceptibles d'être touchés par des troubles du sommeil. En moyenne, ils ne retrouvent pas un sommeil satisfaisant avant le sixième anniversaire de leur enfant. Et aujourd'hui encore, ce sont plus particulièrement les femmes qui manquent de repos. Cette Rencontre santé donne des clefs pour mieux dormir au quotidien avec un jeune enfant.



### INFORMATIONS



**Parents et futurs parents**



**Webinaire**



**1 h**

## ➤ Sommeil, mon allié santé

Après 50 ans, des troubles du sommeil peuvent apparaître de manière naturelle avec l'âge.

Pour mieux comprendre ce qu'il se passe, une première séance porte sur les éléments essentiels à connaître sur le sommeil : les rythmes de sommeil, les troubles du sommeil, les conseils pour un bon sommeil et l'évolution du sommeil au cours de la vie.

Elle est suivie de deux ateliers de sophrologie, donnant des techniques de relaxation et d'entrée dans le sommeil.

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS



### INFORMATIONS



**Retraités autonomes**



**Atelier**



**2 h**

## ➤ UNION RÉGIONALE GRAND EST

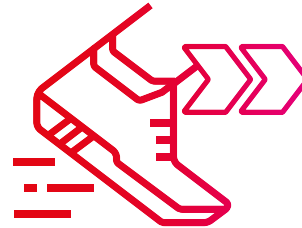
**Vanessa ROUGIER**

vrougier@mfge.fr

06 11 01 31 52



# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



## ➤ **Bougez c'est santé !**

Réalisation d'actions en direction du tout public afin de faire la promotion de l'activité physique au quotidien pour une meilleure santé.

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 débiter 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.



### INFORMATIONS



**Tout public**

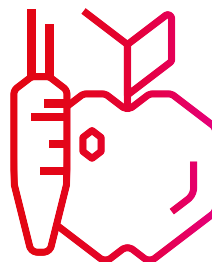


**Atelier**



**4 h**

# ALIMENTATION



## ➤ **Une alimentation saine et équilibrée dès le plus jeune âge**

Réalisation d'ateliers pour informer et sensibiliser les parents et les enfants sur l'importance et la composition d'une alimentation équilibrée. Manger sainement en utilisant les légumes et les fruits. Mettre en valeur les produits locaux pour composer rapidement des plats équilibrés.



### INFORMATIONS



**Parents  
Enfants**



**Atelier**



**1 h**



## ➤ GUADELOUPE

### ➤ Une alimentation saine et équilibrée

Réalisation de Rencontres santé afin d'informer et sensibiliser la population guadeloupéenne sur l'alimentation équilibrée et variée en veillant à bien définir ces deux notions. Ensuite expliquer l'intérêt d'avoir et de maintenir une telle alimentation. Mettre en avant la richesse des produits locaux en matière de nutriments et d'impacts bénéfiques pour la santé.



#### INFORMATIONS



Tout public

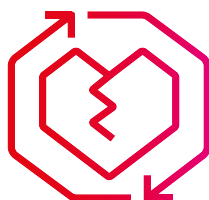


Atelier  
Conférence  
Stand



2 h

# MALADIES CHRONIQUES



### ➤ Cancer, quelle prévention ?

Selon le registre général des cancers de Guadeloupe, environ 1 500 nouveaux cas de cancer sont diagnostiqués chaque année. Selon le baromètre de l'Institut national du Cancer (InCa), 40 % des cancers seraient évitables grâce à des changements de comportement et de mode de vie. Il s'agirait d'apporter les informations nécessaires aux participants pour adopter une bonne hygiène de vie au quotidien. Il est important d'informer sur le dépistage qui permet de diagnostiquer très tôt certains cancers, avant l'apparition de symptômes, et de pouvoir mieux les soigner, mais aussi de limiter les séquelles liées aux traitements utilisés. Dans certains cas, le dépistage peut même permettre d'éviter l'apparition d'un cancer, grâce au repérage et au traitement d'une anomalie qui aurait pu évoluer vers un cancer, d'où son importance.



#### INFORMATIONS



Tout public



Atelier  
Conférence  
Stand



2 h

### ➤ Dépistage du diabète

Selon l'enquête Kannari de 2013, 11 % de la population guadeloupéenne (personne de 16 ans et plus) souffre de diabète, soit deux fois plus qu'en France hexagonale. Une personne diabétique sur deux ne le sait pas, parce qu'il n'y a pas de signe clinique. C'est une maladie silencieuse. Cette action de prévention et de dépistage vise à informer et à sensibiliser la population sur les facteurs de risques et les conséquences de cette pathologie pouvant parfois conduire à des complications.



#### INFORMATIONS



Tout public



Atelier  
Conférence  
Stand



2 h



## ➤ GUADELOUPE

### ➤ Dépistage de l'hypertension artérielle

Selon l'enquête Kannari de 2013, 39 % des Guadeloupéens (personnes de 16 ans et plus) sont hypertendus. Certains facteurs augmentent les risques de cette pathologie silencieuse dont la prévalence augmente avec l'âge. Cette action de prévention et de dépistage vise à informer et à sensibiliser la population sur les facteurs de risques et les conséquences de cette pathologie pouvant conduire parfois à des complications.



#### INFORMATIONS



Tout public

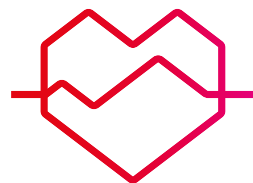


Conférence  
Stand



2 h

# PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



### ➤ L'accident vasculaire cérébral, parlons-en !

L'accident vasculaire cérébral (AVC) est la troisième cause de mortalité en France. En Guadeloupe, environ 800 cas par an sont enregistrés. C'est deux fois plus que la moyenne nationale. Afin de prévenir les risques liés à l'AVC et de favoriser une prise en charge rapide, cette action de prévention permet d'informer et de sensibiliser sur les facteurs pouvant accroître le risque, la reconnaissance des premiers symptômes et la conduite à tenir en cas d'AVC. Le professionnel de santé apporte des conseils et oriente, si nécessaire, vers le médecin traitant.



#### INFORMATIONS



Tout public

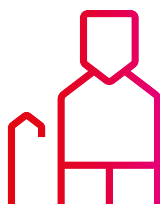


Atelier  
Conférence  
Stand



2 h

# 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.

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



#### INFORMATIONS



Retraités  
autonomes



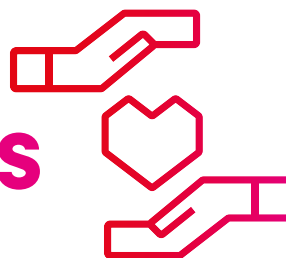
Conférence  
Stand



2 h



# SANTÉ DES AIDANTS



## ➤ Santé des aidants : quelle prise en charge pour le territoire guadeloupéen ?

Les aidants familiaux ou encore appelés proches aidants sont des personnes, non professionnelles et engagées quotidiennement auprès de personnes âgées, malades, en perte d'autonomie ou en situation d'handicap. Selon le baromètre 2019, de la Fondation April et BVA, 8 à 11 millions d'aidants en France apportent une aide régulière à un proche en perte d'autonomie liée à l'âge, à un handicap ou à une maladie. Parmi les aidants, 8 sur 10 ont le sentiment de ne pas être suffisamment aidés et considérés par les pouvoirs publics et 31 % des aidants délaissent leur propre santé. Ces chiffres démontrent l'importance de la santé des aidants comme enjeu majeur pour notre société pour lequel la Haute Autorité de santé (HAS) a émis des préconisations. Cette action de prévention vise à informer et à sensibiliser les aidants sur leur santé, et les modes de prise en charge des personnes qu'ils accompagnent au quotidien, afin d'orienter les proches aidants vers des réponses locales adaptées en fonction des besoins exprimés, les soutenir et promouvoir des espaces de soutien.

Cette action de prévention vise à informer et à sensibiliser les aidants sur leur santé, et les modes de prise en charge des personnes qu'ils accompagnent au quotidien, afin d'orienter les proches aidants vers des réponses locales adaptées en fonction des besoins exprimés, les soutenir et promouvoir des espaces de soutien.



### INFORMATIONS



**Aidants  
Retraités en perte  
d'autonomie  
Adultes**



**Atelier  
Conférence  
Stand**



**2 h**

➤ **UNION RÉGIONALE GUADELOUPE**

**Cindy MARIVAL**

[c.marival@mutualiteguadeloupe.fr](mailto:c.marival@mutualiteguadeloupe.fr)

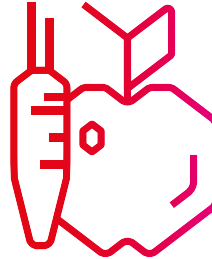
[accueil@mutualiteguadeloupe.fr](mailto:accueil@mutualiteguadeloupe.fr)

05 90 90 35 91 / 06 90 53 01 85





# ALIMENTATION



## » « Nutrition santé »

Ce programme vise à encourager la réflexion sur l'acte de manger, à (re)découvrir les aliments locaux et à prendre conscience que manger est un plaisir et que cela passe par les 5 sens. Il s'articule autour de la nutrition, la gestion des émotions, l'activité physique et la pratique de la cuisine.

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, découvrir, se réjouir et se réunir

Dans le cadre de la politique de la ville et des contrats locaux de santé, ce programme est actuellement mis en place pour les écoles primaires de Matoury, Cayenne et Macouria.



### INFORMATIONS

 **Parents et futurs parents  
Enfants**

 **Atelier  
Atelier en milieu scolaire**

 **6 séances d'1 h**

## » Bien dans son assiette !

Face à la maladie ou au corps qui change, les habitudes alimentaires doivent s'adapter, tout en gardant le plaisir de manger et de cuisiner. Qu'est-ce que je peux manger ? Comment retrouver l'appétit ? Quelle alimentation pour réduire les risques ou les carences ? Ce sont autant de questions qui se posent. Respectueux du vécu de chacun, ces ateliers permettent de réfléchir à l'impact de ses pratiques et de rechercher des alternatives plus saines et simples à mettre en œuvre.

Ces ateliers ont pour objectif de redonner l'envie de cuisiner aux publics, parfois accompagnés de leurs aidants, de découvrir ou retrouver le plaisir de manger. La cuisine réunit. Se faire du bien en mangeant bien, localement, en alliant hygiène alimentaire et gourmandise. Il s'agit également de favoriser le débat et l'échange entre experts et participants, de manière ludique et conviviale.



### INFORMATIONS

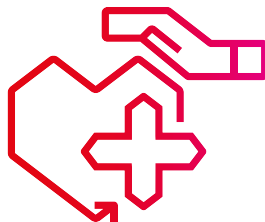
 **Tout public**

 **Atelier**

 **2 h**



## SANTÉ GLOBALE



### ➤ Santé à proximité des jeunes

Le programme a pour objectif de proposer des actions de prévention à destination des jeunes, dans un cadre qui leur est familier. Des conseils leur sont proposés en matière d'alimentation, gestion du stress, santé visuelle et sommeil (respiration, méditation qui ont un effet positif sur la concentration...). L'enjeu étant de les sensibiliser au maintien de leur santé afin que cela soit un levier dans leur projet de vie.



#### INFORMATIONS



Jeunes  
Étudiants

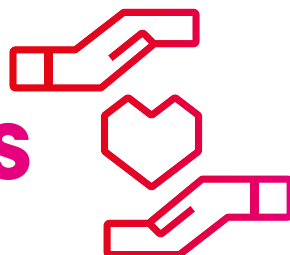


Atelier



3 séances de 2 h

## 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-sociale ou de promotion de la santé. Un des périmètres d'actions du collectif est la Journée nationale des aidants qui a lieu chaque année, début octobre. L'intérêt de cette manifestation est de sensibiliser à la reconnaissance des aidants et de promouvoir les dispositifs d'accompagnement existants.



#### INFORMATIONS



Tout public



Atelier  
Stand  
Conférence



½ journée



## ➤ 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.

Des difficultés peuvent apparaître : charge mentale, épuisement, sentiment de solitude...

En lien avec les acteurs de proximité, il s'agit de proposer des temps d'échange entre les aidants et en présence d'experts pour explorer des solutions aux contraintes quotidiennes.



#### INFORMATIONS

 Tout public

 Atelier  
Webinaire

 2 h

### ➤ Paroles d'aidant(e)s Des mots à la création

Ces ateliers sont destinés à des personnes ressources qui accompagnent et qui soutiennent régulièrement des personnes dépendantes en raison du handicap, de la maladie ou de l'âge. Il s'agit d'offrir un espace d'expression aux aidants par la communication verbale et non verbale afin de mettre en lumière leur parcours et les valoriser. Il s'agit également d'un temps de pause pour prendre du recul sur un quotidien contraint. Ces tranches de vie exprimées seront retranscrites pour imaginer une création artistique : peinture, chant et danse.



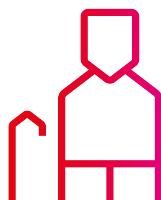
#### INFORMATIONS

 Tout public

 Atelier

 2 h

## MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



### ➤ Osez bouger !

L'âge avançant, nombreux sont les seniors qui se sentent de plus en plus vulnérables face à leur environnement. Or, ce n'est plus à démontrer, l'activité physique adaptée a de nombreux bienfaits sur la stimulation, la confiance en soi, l'équilibre et la préservation de la mémoire.

Associant la pratique de la marche, de la gymnastique mémoire à d'autres disciplines telles que la réflexologie, la sophrologie et la nutrition, ce programme permettra aux participants de renforcer leurs capacités physiques et leur estime d'eux-mêmes. Pluridisciplinaire, il propose aux seniors de se maintenir en forme et de viser à rester autonomes le plus longtemps possible.



#### INFORMATIONS

 Retraités  
autonomes

 Atelier

 3 séances de 2 h



## » Surfez protégés !

Avec la multiplication des applications et des réseaux sociaux, utiliser sur Internet n'est pas de tout repos. Mais cela reste un formidable outil, indispensable au quotidien pour les seniors : des achats en ligne aux échanges avec la famille. Avec cet atelier animé par des experts, les participants pourront mieux appréhender l'usage de ces canaux, tout en restant vigilants.



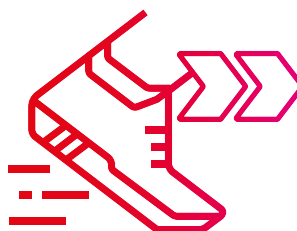
### INFORMATIONS

 **Retraités autonomes**

 **Atelier**

 **1 h 30**

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



## » Bougez votre santé

Ce programme propose de sensibiliser à la pratique régulière d'activité physique pour lutter contre la sédentarité afin de prévenir les pathologies chroniques ou éviter leurs complications. En favorisant la sociabilisation, il fait également la promotion de la santé mentale, la qualité de vie et le bien-être des individus.

Ce parcours, en partenariat avec la maison sport santé, les associations de patients et les contrats locaux de santé (CLS), propose des ateliers d'information et pratique sur l'activité physique adaptée, l'alimentation et la gestion des émotions.



### INFORMATIONS

 **Tout public**

 **Atelier**

 **3 séances d'1 h 30**

## » UNION RÉGIONALE GUYANE

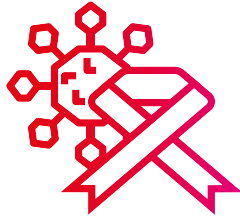
**Ludmya WEISHAAPT**

responsableprevention@mutualite-guyane.fr

06 94 96 40 45



# CANCER



## Prévention des cancers

### Information et promotion des dépistages organisés

Le dépistage régulier du cancer colorectal pourrait éviter plus de 6 500 décès par an, et pour le cancer du sein, moins de 50 % des femmes en Hauts-de-France le réalisent. Avec cette exposition interactive qui aborde les gestes de prévention dès lors qu'on reçoit une lettre d'invitation à faire son dépistage, notre chargée de prévention est présente pour informer sur les facteurs de risques et de protection mais aussi pour répondre à toutes les questions concernant les dépistages organisés.



#### INFORMATIONS



**Tout public**

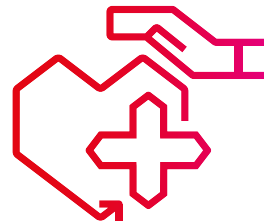


**Stand  
Exposition**



**½ journée ou  
journée**

# SANTÉ GLOBALE



## Crousti Quiz

### Des infos santé à partager

À la recherche d'une expérience ludique et unique ? Découvrez cette action de prévention inspirée d'un célèbre jeu télévisé ! Deux équipes s'affronteront dans une ambiance conviviale pour répondre à des questions farfelues sur les habitudes de vie... Les joueurs testeront leurs connaissances de façon amusante, tout en apprenant des astuces pratiques pour améliorer leur santé. Avec des défis hilarants et des récompenses, ce jeu est l'occasion idéale de rire et de s'informer sur le bien-être au quotidien. Ce moment de cohésion plein d'humour montre que prévention rime aussi avec divertissement !



#### INFORMATIONS



**Actifs en milieu  
professionnel**



**Atelier**



**2 h**



## HAUTS-DE-FRANCE

### ➤ 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.



#### INFORMATIONS



Tout public



Stand



1 h à 2 h

### ➤ Débats santé

#### Échanger sur des thématiques de santé

Les sujets de santé font souvent débat. Des idées reçues par rapport à un article trouvé sur internet ou lu dans le journal ? Parlons-en, et essayons de démêler l'info de l'intox. Il est essentiel d'oser prendre la parole, de commenter l'actualité, de donner son avis... Les thématiques peuvent être abordées sans tabou : les polluants dans le logement, les petits maux du quotidien, les droits en santé...



#### INFORMATIONS



Retraités autonomes

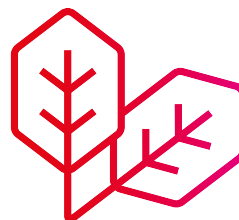


Café-débat



1 h 30 à 2 h

# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



### ➤ Mission planète : escape for life

S'amuser tout en découvrant la santé environnementale : tel est l'objectif de cet escape game. Ce jeu immersif explore les liens entre santé humaine, animale et environnementale à travers des scénarii captivants. En adoptant l'esprit « One health », les équipes devront débattre, communiquer et comprendre l'impact des comportements sur la santé. À travers des défis stimulants, découvrez comment les actions humaines influencent notre bien-être, celui des animaux et des écosystèmes. Rejoignez une aventure éducative où chaque décision compte !



#### INFORMATIONS



Tout public



Escape game



2 h



## ➤ **Logis sain, budget serein** Astuces simples et économiques pour assainir mon intérieur

Économiser tout en respirant mieux chez soi, c'est possible ! Les seniors, plus sensibles aux polluants de l'air intérieur, passent environ 90 % de leur temps à l'intérieur. Il est donc crucial d'améliorer la qualité de l'air de leur logement. Grâce à 5 ateliers participatifs, des conseils pratiques permettront d'améliorer l'air intérieur, d'adopter des alternatives aux produits ménagers, de déconstruire les idées reçues sur les purificateurs d'air, d'aborder le sujet des pesticides, et de s'informer sur les modes de chauffage et les aides disponibles pour un meilleur confort.



### **INFORMATIONS**



**Retraités  
autonomes**



**Ateliers  
Web-ateliers**



**5 séances d'1 h**

➤ **UNION RÉGIONALE HAUTS-DE-FRANCE**

**Nicolas PAPEGAY**

nicolas.papegay@mutualite-hdf.fr

06 82 54 11 73



# ADDICTIONS



## ➤ Groupe de motivation à l'arrêt du tabac

Arrêter de fumer est un défi personnel souvent difficile, où la volonté seule ne suffit pas toujours. Ce programme propose un accompagnement sur-mesure pour soutenir les participants dans leur démarche. À travers 6 séances, ils pourront analyser leurs habitudes, identifier les freins, et renforcer leurs motivations. Un tabacologue offrira des conseils pour faciliter le sevrage, et une diététicienne les aidera à retrouver le plaisir des saveurs sans prendre de poids. Les ateliers de groupe favorisent la cohésion, renforçant ainsi la motivation et les chances de réussite.



### INFORMATIONS



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier**



**6 séances de 2 h**

## ➤ Alcool, tabac et autres drogues : du plaisir à la dépendance

Cet atelier permet de faire le point sur ses habitudes de consommation et de briser le tabou autour de l'addiction. Il invite les participants à réfléchir à leur propre consommation ou à celle de leur entourage, tout en fournissant des repères pour maîtriser celle-ci et préserver leur santé. Abordant les risques liés à la consommation au travail, il ouvre un espace de dialogue sur ce sujet complexe, encourageant ainsi un comportement responsable et renforçant la solidarité entre collègues.



### INFORMATIONS



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier**



**3 h**





➤ ÎLE-DE-FRANCE

# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## ➤ Apprivoisez votre stress et gardez l'équilibre !

Ce webinaire permet de mieux appréhender le mécanisme du stress, ses manifestations plurielles, et la découverte de techniques de régulation efficaces.

Conjuguant nouvelles connaissances et exercices pratiques, les participants repartent avec des clés concrètes pour plus d'équilibre et de bien-être !



### INFORMATIONS



**Tout public**

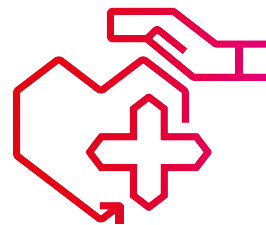


**Webinaire**



**1 h 30**

# SANTÉ GLOBALE



## ➤ Agir en promotion de la santé Perfectionnement aux techniques d'animation

Cette formation commence par un échange sur les concepts de santé et de prévention, permettant aux participants de définir leur rôle en tant qu'animateurs en promotion de la santé. Ils identifieront leurs points forts et leurs axes d'amélioration en animation de groupe. Grâce à la découverte de techniques et outils pédagogiques, ils apprendront à construire des actions adaptées aux publics, aux thématiques et aux contraintes de temps. Le participant saura ainsi mieux adopter une posture d'animateur, s'adapter à la dynamique du groupe et répondre à ses besoins.



### INFORMATIONS



**Actifs en milieu professionnel**



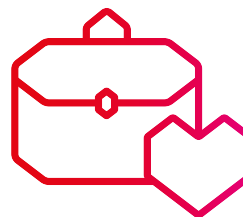
**Formation**



**3 journées**



# SANTÉ AU TRAVAIL



## ➤ Yoga au bureau !

Ce parcours vous permet de s'approprier des exercices simples de yoga à renouveler facilement dans son quotidien; que ce soit au bureau ou à la maison !

Le bénéficiaire développe aussi une meilleure écoute de son corps, réduit son niveau de stress, et adopte de nouvelles postures pour le plus grand bonheur de votre dos !



### INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier



1 séance d'1 h 30 et 3 séances de 30 min

## ➤ Réveil musculaire

### Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)

Le parcours « Réveil musculaire » est une action de prévention conviviale, destinée aux salariés manutentionnaires. Il s'agit de favoriser la prise de conscience des participants dans leur rôle pour faire reculer l'apparition des TMS par l'acquisition du réveil musculaire à réaliser à la prise de poste, mais aussi des gestes et postures appropriés afin de prévenir les douleurs et les accidents au travail. L'atelier permet également l'appropriation d'exercices pour faire face au stress. Il mêle apports de connaissances et mises en pratique pour une application en toute autonomie au quotidien.



### INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier



4 séances de 1 h

## ➤ Travail sur écran et postures statiques

### Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)

Cette formation vise à prévenir les risques d'apparition des TMS au travail auprès de salariés amenés à rester en position statique. Elle permet aux participants d'identifier les principes d'ergonomie liés à leur poste et d'adopter des gestes et postures adaptés au quotidien pour éviter l'apparition des TMS. À l'issue de la formation, ils seront capables d'aménager leur poste de travail de manière optimale et d'appliquer de bonnes pratiques au quotidien pour préserver leur santé.



### INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Formation



7 h - 1 journée



## ➤ Devenir référent prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) auprès d'actifs manutentionnaires

Cette formation apprend aux participants à utiliser des techniques de manipulation d'outils et des postures adaptées au poste de travail, afin de sensibiliser leurs collègues. À la fin, le participant sera capable de conseiller ses collaborateurs sur les bonnes postures et techniques de manipulation. Il pourra également animer des sessions de réveil musculaire et d'étirements à des moments clés, et transmettre des informations sur les pratiques favorables à une bonne hygiène de vie.



### INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Formation



2 journées

## ➤ Conduites addictives en milieu professionnel : le rôle du manager

Cette formation vise à aider l'encadrement à gérer les risques liés à la consommation d'alcool et de drogues. Elle permet aux participants d'identifier les comportements associés à l'usage de substances en milieu professionnel et de définir le cadre et les limites de leur rôle en tant que managers. À l'issue, les participants sauront comprendre les types de consommation et leurs risques pour la santé, aborder ces problématiques dans le cadre légal, ainsi que repérer, intervenir et orienter les collaborateurs en difficulté.



### INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Formation



7 h - 1 journée

## ➤ Gestion du stress : mieux vivre les situations de stress au travail

Après une étape essentielle d'identification de sa relation au stress, le participant pourra repérer de nouvelles stratégies pour une vie plus sereine. Conjuguant apports théoriques, mises en situations pratiques et techniques psychocorporelles, le participant fera l'expérience de leviers efficaces en matière de réduction du stress. Il sera en capacité d'adopter une nouvelle communication pour des relations interpersonnelles apaisées, de clarifier ses priorités pour une organisation personnelle plus équilibrée, et de mettre en place des pratiques reconnues pour leur effet « anti-stress ».



### INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Formation



14 h

## ➤ UNION RÉGIONALE ÎLE-DE-FRANCE

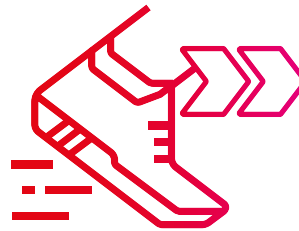
**Stéphanie DUPART**

[sdupart@mutualite-idf.fr](mailto:sdupart@mutualite-idf.fr)

06 11 60 62 50



# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



## Marche nordique, seniors dynamiques !

Selon l'OMS, la sédentarité est le 4<sup>e</sup> facteur de risque de mortalité mondiale et l'isolement social accélère la perte d'autonomie des personnes âgées. Pour lutter contre cela, la Mutualité Française Martinique propose cette action autour de la marche nordique, qui améliore l'endurance, tonifie 90 % des muscles, et renforce les articulations. Cette activité est complétée par des jeux de stimulation cognitive pour préserver l'autonomie et prévenir les maladies neuro-dégénératives. Les randonnées comprennent des parcours guidés enrichis par des informations culturelles, favorisant la stimulation de la mémoire. Réalisées en plein air, elles se terminent par un déjeuner convivial à base de produits locaux, renforçant ainsi les liens sociaux.



### INFORMATIONS



**Tout public  
(à partir de 50 ans)  
Retraités  
autonomes**

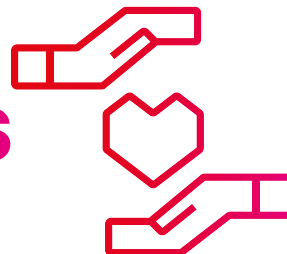


**Marche  
Groupe  
d'information  
et d'échange**



**4 ½ journées**

# SANTÉ DES AIDANTS



## Je prends soin de toi, mon aidé, et de moi aussi, ton aidant

Selon l'Association de Médiation et d'Accompagnement Familial (AMAF), environ 10 000 personnes en Martinique sont des aidants familiaux. Ces derniers rencontrent des difficultés à se détacher de leur rôle et à prendre soin d'eux-mêmes. Or, cette situation devient de plus en plus marquée avec le vieillissement croissant de la population. La Mutualité Française Martinique propose cette action afin de leur offrir du répit, incluant des ateliers de nutrition, d'activité physique adaptée, de relaxation et d'art-thérapie, ainsi que des conférences sur la mémoire. Ces initiatives favorisent le bien-être des aidants en renforçant leur santé physique, mentale et émotionnelle, tout en créant des moments de partage.

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



### INFORMATIONS



**Aidants**



**Atelier  
Conférence-débat**



**10 séances de 1 h 30**



# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## » Je suis seul mais pas isolé

La solitude, bien que parfois appréciée, peut être destructrice pour certains, surtout chez les seniors. Avec le vieillissement de la population en Martinique (40 % auront plus de 60 ans d'ici 2030), il est crucial d'agir face à l'isolement. La Mutualité Française Martinique propose des ateliers pour aider les seniors à gérer positivement la solitude, renforcer leur estime et leur confiance en soi. Ces ateliers incluent des activités de psychologie, cuisine, activité physique adaptée, art et bien-être, offrant des moments de convivialité et des outils pour favoriser leur épanouissement et améliorer leur santé.

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



### INFORMATIONS



**Tout public  
(à partir de 50 ans)  
Retraités  
autonomes**

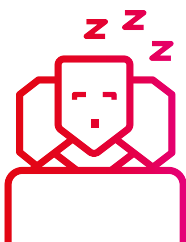


**Atelier  
Groupe d'information  
et d'échange**



**8 séances d'1 h 30**

# SOMMEIL



## » Un sommeil de qualité au cœur de la santé du senior

Selon l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, 40 % des plus de 75 ans souffrent de troubles du sommeil, augmentant les risques de chutes, d'accidents et d'une prise de médicaments inappropriée. La Mutualité Française Martinique propose des ateliers pour améliorer la qualité du sommeil chez les seniors, axés sur la relaxation, la nutrition, l'activité physique et la gestion du stress. Ces séances incluent des temps d'échanges encadrés par une psychologue afin de mettre des mots sur les maux. De plus, des exercices pratiques et des conseils diététiques sont préconisés, permettant aux participants de mieux gérer leur sommeil et d'améliorer leur bien-être.

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



### INFORMATIONS



**Tout public  
(à partir de 50 ans)**



**Atelier  
Groupe d'information  
et d'échange**



**8 séances d'1 h 30**

## » UNION RÉGIONALE MARTINIQUE

**Déborah RAFFIN**

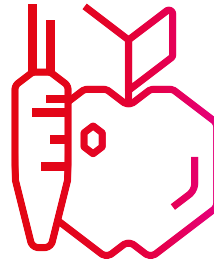
prevention@mutualite-mq.com

deborah.raffin@mutualite-mq.com

05 96 39 32 42



# ALIMENTATION



## ➤ Nutrition plaisir et santé

La Mutualité Française Normandie propose un programme pour adultes visant à prévenir maladies cardiovasculaires et obésité. Ce cycle d'ateliers sensibilise aux habitudes alimentaires et à l'importance d'une activité physique adaptée. Une approche globale est assurée par un diététicien-nutritionniste, un psychologue et un éducateur sportif. Améliorer la santé par l'alimentation et l'exercice est un enjeu de santé publique essentiel à tout âge, de l'enfance à la vieillesse.



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier



5 séances  
d'1 h 30 à 2 h

## ➤ Manger avec ses sens

Les messages sur l'alimentation préoccupent ceux qui veulent préserver leur santé, parfois jusqu'à créer des troubles alimentaires. « Manger avec ses sens » est une initiative de prévention santé, dirigée par un diététicien, qui vise à associer alimentation et bien-être. Cette approche participative encourage l'utilisation des sens comme l'odorat, le toucher, la vue, le goût et l'ouïe pour redécouvrir le plaisir de manger.



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier



1 séance de 2 h

## ➤ Bien vivre son assiette

Le programme « Bien vivre son assiette » propose cinq séances pour allier bien-être et alimentation. Quatre séances, animées par un diététicien et un psychologue, aident à retrouver confiance en ses sensations personnelles et à manger avec plaisir. La dernière séance inclut un temps de relaxation avec un sophrologue. Ce programme participatif, avec des mises en situation, permet à chacun de renforcer sa confiance en soi grâce à l'alimentation.



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier



5 séances de 2 h



## ➤ NORMANDIE

### ➤ Mangez, bougez c'est facile

L'activité physique et l'alimentation sont essentiels pour la santé. L'action se déroule en trois étapes de 15 minutes par personne : un test des capacités physiques (souplesse, endurance, force, équilibre) supervisé par un animateur sportif, un quiz pour évaluer la sédentarité, puis des conseils personnalisés d'un diététicien pour améliorer les comportements alimentaires. Ce parcours permet de poser de bonnes bases pour prendre soin de sa santé.



#### INFORMATIONS



Tout public

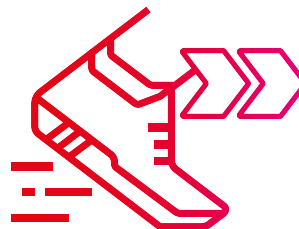


Atelier



5 séances de 2 h

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



### ➤ Pas d'âge pour le sport !

Les bienfaits de l'activité physique sont avérés à tout âge. Cet atelier, composé de 12 séances encadrées par un éducateur sportif, propose aux seniors de découvrir diverses disciplines (marche nordique, tennis, tir à l'arc, arts martiaux...). Des conseils pratiques permettent de réaliser des exercices à domicile. Des temps d'échanges sont également prévus, offrant un accompagnement individuel aux participants, adapté à leurs capacités et sans risque.



#### INFORMATIONS



Tout public



Atelier



12 séances d'1 h

### ➤ Mon dos, j'en prends soin

Quatre personnes sur cinq souffriront de lombalgie au cours de leur vie, et pour 7 % d'entre elles, la douleur deviendra chronique, affectant gravement leur quotidien. Cet atelier, animé par un kinésithérapeute, propose des exercices interactifs visant à soulager ces douleurs. Le professionnel alterne entre explications et démonstrations pour aider les participants à mieux comprendre et gérer leur mal de dos.



#### INFORMATIONS



Tout public



Atelier / web-atelier

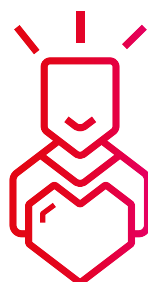


1 ou 2 séances de 2 h à 3 h



➤ **NORMANDIE**

# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## ➤ Être parents, parlons-en !

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.



### INFORMATIONS

-  **Tout public**
-  **Conférence-débat  
Webinaire**
-  **De 1 h 30 à 3 h**

## ➤ Bien-être et gestion du stress

Le stress, qu'il soit positif ou négatif, peut altérer l'intégrité physique et psychologique. 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.



### INFORMATIONS

-  **Tout public**
-  **Atelier  
Web-atelier**
-  **De 5 à 10 séances  
d'1 h à 2 h**

## ➤ Une parenthèse bien-être pour soi

Cet atelier, animé par un professionnel de la socio-esthétique, aide les participants à redécouvrir le plaisir de prendre soin d'eux-mêmes. Il vise à améliorer l'estime de soi et l'image corporelle. Composé de 1 à 3 modules au choix, il propose des techniques sur le visage (automassage, maquillage), la peau (soins des mains et des pieds) et le conseil en image (mode, colorimétrie). Chaque module fournit des astuces pour renforcer la confiance personnelle et revaloriser l'image de soi.



### INFORMATIONS

-  **Tout public**
-  **Atelier**
-  **De 1 à 3 séances  
de 2 h à 3 h**





## ➤ NORMANDIE

### ➤ 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. Cet atelier ludique 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.



#### INFORMATIONS



Tout public



Atelier



1 h 30

### ➤ L'art de bien communiquer

Dans un contexte personnel ou professionnel, la communication bienveillante aide à gérer le stress et les tensions émotionnelles, permettant d'exprimer des choses difficiles sans violence verbale et en préservant la relation. Cet atelier, animé par un professionnel, vise à transmettre les clés de cette approche. Il comprend une conférence introductive et 4 ateliers alternant informations théoriques et pratiques, basés sur la communication non violente (CNV) et la programmation neurolinguistique (PNL). Ce format favorise un apprentissage efficace et accessible en toute situation.



#### INFORMATIONS



Tout public  
Actifs en milieu professionnel



Conférence-débat  
Atelier  
Web-atelier



5 séances d'1 h

### ➤ Ma santé mentale, c'est fondamental

La santé mentale est essentielle au bien-être, mais souvent entourée de tabous. « Ma santé mentale, c'est fondamental » propose un parcours de déstigmatisation axé sur : « On a tous une santé mentale ». Il se divise en deux étapes : une sensibilisation pour explorer la santé mentale et identifier ses ressources, suivie de techniques de bien-être comme la gestion du stress, des émotions, et des pratiques artistiques pour prendre soin de soi.



#### INFORMATIONS



Tout public



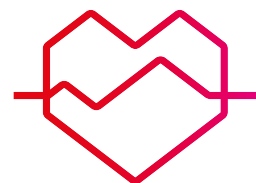
Atelier



2 à 3 séances de 2 h



# PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



## ➤ Prenez votre cœur en main

Pour garder un cœur en bonne santé, il est essentiel d'avoir une alimentation équilibrée, de faire de l'exercice régulièrement et de gérer le stress. Cette rencontre santé composée d'une conférence et d'ateliers animés par des professionnels comme un diététicien ou un éducateur sportif, permettra aux participants de comprendre les facteurs protecteurs du cœur et d'apprendre à maintenir leur santé cardiaque au quotidien.



### INFORMATIONS



Public



Conférence/Atelier



1/2 journée ou 1 journée

## ➤ Initiation aux gestes d'urgences pédiatriques

Chaque année, des millions d'accidents de la vie courante se produisent en France, principalement à domicile et aux âges extrêmes. Beaucoup pourraient être évités. La Mutualité Française Normandie propose une initiation axée sur la prévention et trois principes : protéger, alerter et secourir. Les participants apprennent des gestes de secours pédiatriques pour des situations comme l'étouffement et les brûlures, afin de mieux se préparer aux urgences.



### INFORMATIONS



Tout public

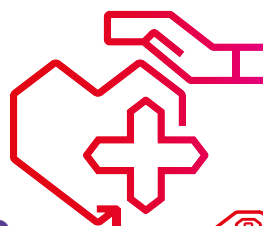


Atelier



1/2 journée

# 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. À l'issue de cette journée, des documents d'information, des fiches pratiques et une attestation de présence sont remis.



### INFORMATIONS



Jeunes Étudiants



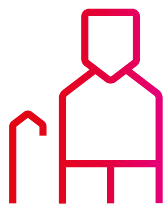
Formation



1 journée



# MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



## ➤ Douleurs articulaires, et si on agissait ?

En France, 9 à 10 millions de personnes souffrent de douleurs articulaires, touchant surtout les cervicales, lombaires, genoux, hanches et chevilles. Le sport modéré encadré par des exercices de kinésithérapie, et des techniques de relaxation aident à limiter la douleur. Cet atelier pour seniors combine théorie et pratique avec des professionnels (kinésithérapeute, infirmière, médecin, psychologue).



### INFORMATIONS



**Retraités autonomes**

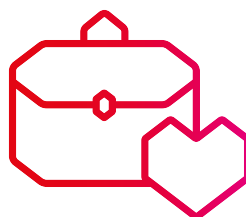


**Atelier**



**4 séances de 2 h**

# SANTÉ AU TRAVAIL



## ➤ Télétravail, j'adopte les bonnes postures !

Depuis la crise de la Covid-19, le télétravail a augmenté, engendrant des risques pour la santé des salariés. Des postes mal aménagés peuvent causer des troubles musculosquelettiques (TMS) et une fatigue visuelle. Pour limiter ces risques, des mesures préventives sont nécessaires, notamment un bon aménagement des postes à domicile. Un webinaire animé par un ergonomiste propose des recommandations sur l'installation ergonomique des postes de travail.



### INFORMATIONS



**Tout public Actifs en milieu professionnel**



**Webinaire**



**1 h 30 à 2 h**

## ➤ UNION RÉGIONALE NORMANDIE

**Lore DELALONDRE**

lore.delalondre@normandie.mutualite.fr

06 31 79 97 77



# ADDICTIONS



## ➤ Addictions en milieu professionnel Comment prévenir et gérer ?

Les conduites addictives peuvent à la fois impacter la santé des collaborateurs que l'entreprise elle-même, en termes de risques professionnels et d'organisation du travail. Cependant, entre obligation de prévention et de sécurité, accompagnement du collaborateur en difficulté, gestion du collectif en crise et performance, les dirigeants peuvent se retrouver en difficulté face à la gestion de ces situations. Ce webinaire vous propose de faire le point.



### INFORMATIONS

 **Actifs en milieu professionnel**

 **Webinaire ou atelier**

 **1 h**

## ➤ Prévention des addictions Sommes-nous accros aux écrans ?

Télévision, ordinateur, smartphone, tablette... Nous les retrouvons partout dans notre quotidien. Les Français passent en moyenne 4 h 30 par jour devant les écrans et les ados ne sont pas les seuls concernés. Est-ce une consommation excessive ? Faut-il craindre un risque de dépendance ? Quels signes doivent alerter ? Lors de ce webinaire, découvrez les astuces pour adopter un usage raisonné et éviter que le plaisir devienne un danger.



### INFORMATIONS

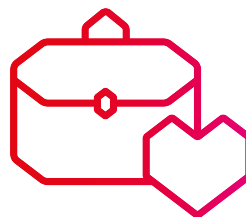
 **Tout public**

 **Webinaire ou atelier**

 **1 h**



# SANTÉ AU TRAVAIL



## Les journées de la prévention Allier performance et cohésion

Pour qu'une stratégie RSE ou QVCT soit efficace, il est essentiel d'y associer les salariés. Ils doivent saisir les enjeux et comprendre ce qu'ils ont concrètement à y gagner. 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.



### INFORMATIONS




-  **Actifs en milieu professionnel**
-  **Atelier ou web-atelier**
-  **5 séances de 45 min**

## Qualité posturale et santé Bien se tenir pour plus d'efficacité

Sédentarité, bureau mal agencé, disposition des écrans, organisation spatiale contrainte, la posture est souvent source d'inconfort, voire de pathologies. Une mauvaise posture nuit à la santé des employés et impacte aussi la compétitivité et la productivité de l'entreprise. Or, une analyse du poste et de l'environnement de travail permet de trouver des solutions adaptées. Toutes les branches professionnelles sont concernées mais aucune solution universelle n'existe.



### INFORMATIONS

-  **Actifs en milieu professionnel**
-  **Atelier ou web-atelier**
-  **30 min/groupe  
15 min/pers**

## Bilan de forme Faire le point sur sa forme physique

Passer plus de 3 heures assis par jour serait responsable d'environ 3,8 % des décès en France. En revanche, les bienfaits de l'activité physique en milieu professionnel sont désormais prouvés : meilleure qualité de vie au travail, augmentation du moral des salariés, satisfaction accrue, cohésion d'équipe et gestion du stress. Alors, quoi de mieux qu'un bilan de forme pour évaluer la condition physique de vos collaborateurs et les accompagner dans une reprise d'activité physique en douceur ?



### INFORMATIONS

-  **Actifs en milieu professionnel**
-  **Atelier de 10 personnes**
-  **1 h**



## NOUVELLE-AQUITAINE

### Je sport du boulot

#### Une marche d'orientation interactive

Invitez vos collaborateurs à une marche d'orientation ludique sur le(s) thème(s) de votre choix !

À l'intérieur ou à l'extérieur, à la pause de 10 h, au déjeuner ou en afterwork, vos équipes devront retrouver, cartes en main, différentes balises disséminées sur le parcours. Chacune renferme une question santé à laquelle il faut répondre, seul ou en équipe. En plus de prévenir la santé des collaborateurs, cette animation peut aussi être un atout pour favoriser motivation et cohésion au sein de l'entreprise.



#### INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Marche



5 à 30 balises de 10 min

### Santé sensorielle en entreprise

#### Prévenir les risques auditifs et visuels

L'environnement sonore et visuel en milieu professionnel peut avoir des effets pathogènes et dévastateurs sur la santé des collaborateurs, et donc sur la productivité de l'entreprise. À cela s'ajoutent les effets de l'âge qui altèrent les capacités sensorielles.

Pour éviter fatigue, trouble de l'attention et risque d'incompréhension au sein de vos équipes, proposez des dépistages visuels et/ou auditifs (non médicaux). Ces séances peuvent être complétées par une exposition commentée pour mieux comprendre comment préserver sa santé auditive et visuelle.



#### INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



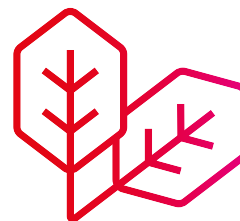
Atelier (individuel ou collectif)



30 min/pers



# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## Les Parents Thèses Parentalité et environnement

Les substances chimiques, les perturbateurs endocriniens et les allergènes affectent notre santé, en particulier celle des jeunes enfants, qui y sont plus sensibles. Avec humour, la pièce de théâtre « Les Parents thèses » aigüise la curiosité, invite à se questionner sur ses habitudes de vie et aide à dédramatiser les enjeux liés à la parentalité et à la santé environnementale. Après le spectacle, un débat avec le public ou un atelier sur la santé environnementale peut enrichir l'expérience.



### INFORMATIONS



Tout public  
Parents



Théâtre-débat



2 h

## Ma maison, mon environnement santé Qualité de l'air

La qualité de l'air est un enjeu majeur en matière de santé environnementale. De nombreuses substances, telles que les moisissures, les virus, les poussières et les perturbateurs endocriniens, peuvent affecter notre qualité de vie et notre santé. Cet atelier apprend à identifier les polluants qui nous entourent et sur lesquels nous pouvons agir. L'intervenant répond aux questions des participants et les guide pour améliorer leur qualité de l'air.



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier ou  
web-atelier



2 h

## 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 webinaire ou d'un atelier, un intervenant guide les participants, avec de nombreuses illustrations, pour les aider à faire des choix éclairés.



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier ou  
web-atelier



2 h



## ➤ Ma maison, mon environnement santé Alimentation

L'alimentation reste une préoccupation majeure pour chacun d'entre nous. Pourtant, nos modes de vie nous poussent souvent vers des repas prêts à l'emploi, faciles à transporter et rapidement réchauffés... des aliments dont la composition pose, d'ailleurs, de plus en plus de questions (colorants, conservateurs, antioxydants, additifs...). Et même lorsque l'on veut bien faire, il n'est pas non plus évident de s'y retrouver entre les produits 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.



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier ou  
web-atelier



2 h

## ➤ Ma maison, mon environnement santé Jouets et cartables

Les enfants sont plus vulnérables face à la pollution environnementale. Cet atelier propose d'aborder deux thématiques 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 comment consommer et agir pour réduire l'exposition des enfants et ainsi préserver leur santé.



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier ou  
web-atelier



2 h

➤ UNION RÉGIONALE NOUVELLE-AQUITAINE

**Magali CHAPELLE**

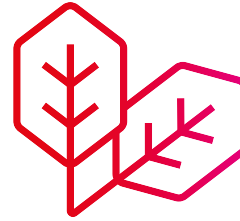
magali.chapelle@n.aquitaine.mutualite.fr

06 37 84 79 67





# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## ➤ Agir ensemble face au réchauffement climatique

La lutte contre le réchauffement climatique n'est pas à la seule initiative des gouvernements et des entreprises, nous pouvons tous, par des gestes quotidiens, réduire notre empreinte climatique : choix des modes de transports, alimentation, gestion des déchets... afin de réduire les émissions de gaz à effet de serre. Animée par un professionnel en santé environnementale, cette action vous donnera les clés pour agir à votre échelle !



### INFORMATIONS

-  **Tout public**
-  **Conférence-débat  
Webinaire**
-  **2 h ou 1 h**

## ➤ 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.



### INFORMATIONS




-  **Tout public**
-  **Atelier  
(12 personnes)**
-  **2 h**

## ➤ 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 et des astuces seront présentés pour assurer la propreté de son domicile, tout en connaissant les produits utilisés.



### INFORMATIONS

-  **Tout public**
-  **Atelier  
(10 à 12 personnes)**
-  **2 h**



## ➤ OCCITANIE

### ➤ **Éco-anxiété**

#### Gérer nos émotions face aux changements environnementaux

L'éco-anxiété commence à prendre une place de plus en plus significative dans la société moderne. Nombreuses sont les personnes préoccupées par la dégradation de l'environnement. Si elle ne devient pas paralysante, cette éco-anxiété peut être un bon déclencheur pour passer à l'action. Un psychologue vous prodiguera des conseils afin de lutter contre ces inquiétudes et les transformer en activités positives.



#### **INFORMATIONS**

-  **Tout public**
-  **Conférence-débat  
Webinaire**
-  **2 h ou 1 h**

### ➤ **Parents, bébé, environnement et santé**

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.



#### **INFORMATIONS**

-  **Parents  
Professionnels  
de la périnatalité**
-  **Conférence-débat  
Atelier  
Webinaire**
-  **2 h ou 1 h**

### ➤ **Stop aux moisissures ! Les prévenir et les éliminer**

Les moisissures, présentes dans les environnements humides et mal ventilés, peuvent avoir des effets néfastes sur la santé humaine : allergies, irritations, troubles respiratoires... Cet atelier, animé par un professionnel de l'environnement, vise à fournir des outils pratiques et des ressources pour protéger sa santé et celle de sa famille contre les dangers des moisissures : aération, méthodes de nettoyage...

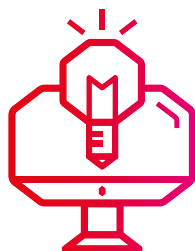


#### **INFORMATIONS**

-  **Tout public**
-  **Atelier  
Web-atelier**
-  **2 h**



# NUMÉRIQUE



## ➤ Naviguez en toute sécurité !

Surfer sur Internet, aller sur Facebook, X (anciennement 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 de la toile en toute quiétude !



### INFORMATIONS



**Retraités  
autonomes**



**Atelier  
Web-atelier**



**2 h ou 1 h**

## ➤ 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.



### INFORMATIONS



**Parents**



**Atelier  
Web-atelier**



**2 h ou 1 h**



# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## ➤ Adoptez la positive attitude !

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la santé mentale positive est un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter des tensions de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté. Pourtant, le faible degré d'épanouissement personnel est un des facteurs à risque de la dépression, 3<sup>e</sup> facteur de mortalité à horizon 2030 selon l'OMS. La psychologie nous permet de relativiser, lâcher prise et prendre plus de recul, pour un épanouissement plus serein.



### INFORMATIONS



Tout public



Conférence-débat  
Webinaire



2 h ou 1 h

## ➤ Le rire au secours de son bien-être

La détresse sociale, la solitude et l'isolement sont des maux fréquents. Il paraît essentiel de développer le bien-être en proposant des moments partagés et conviviaux. Le yoga du rire permet de stimuler les cerveaux des participants pour libérer les hormones du bonheur (sérotonine, dopamine, endorphine) et provoquer des fous rires communicatifs.



### INFORMATIONS



Retraités  
autonomes



Atelier  
Web-atelier



2 h ou 1 h

## ➤ 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.



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier  
Web-atelier



2 h ou 1 h



## ➤ OCCITANIE

### ➤ **Harcèlement scolaire**

Moqueries, rejets, insultes, harcèlement, cyber-harcèlement... Toutes ces formes de violence visibles ou invisibles peuvent être scolaires ou périscolaires. Comment prévenir le harcèlement ? Comment réagir efficacement face à ce phénomène ? Qui sont les harceleurs ? Qui sont les harcelés ? Comment aider son enfant qui en est victime ? C'est à ces questions essentielles que cette conférence, animée par un spécialiste, propose de répondre en donnant des pistes concrètes.



#### **INFORMATIONS**



**Tout public**



**Conférence-débat  
Webinaire**



**2 h ou 1 h**

### ➤ **À la découverte de la méditation**

Prendre le temps de se détendre en étant guidé, et de goûter à un moment de paix intérieure : en pratiquant la méditation avec patience, nous allons découvrir qu'il est possible de faire l'expérience de la paix intérieure et du contentement, simplement en contrôlant notre esprit, sans devoir dépendre des conditions extérieures. Méditer, pour penser avec une grande concentration et ainsi approfondir sa réflexion.



#### **INFORMATIONS**



**Tout public**



**Atelier**  
(10 personnes)



**45 min à 1 h**

### ➤ **Vivre la nature en pleine conscience**

Le bain de nature, appelé aussi « Shinrin-Yoku », est une pratique très populaire au Japon. Cet atelier en plein air invite les participants à se rapprocher de la nature à travers leurs sens, afin de se reconnecter avec leur environnement naturel pour améliorer leur bien-être. Il inclut des activités de méditation en plein air, des promenades conscientes, et des techniques de respiration pour réduire le stress.



#### **INFORMATIONS**



**Tout public**



**Atelier**  
(15 personnes)



**2 h**



## ➤ OCCITANIE

### ➤ La santé mentale, parlons-en !

Mieux comprendre la santé mentale et ses déterminants permet d'interroger nos représentations et les visions parfois stigmatisantes des troubles de santé mentale. Animé par un formateur en premier secours en santé mentale, l'atelier explorera les facteurs qui peuvent l'impacter et permettra d'acquérir des repères pour mieux aiguiller une personne qui commence à rencontrer des difficultés.



#### INFORMATIONS



Tout public



Atelier  
Web-atelier



2 h ou 1 h

### ➤ Apprendre la communication bienveillante !

Il est impossible d'être toujours d'accord avec l'autre, les opinions divergent, ainsi que la façon de les exprimer. Grâce à des exercices pratiques et des discussions guidées menés par un psychologue, vous apprendrez à exprimer vos sentiments avec clarté tout en écoutant activement les autres. Cette approche vous permettra de créer un environnement harmonieux tant dans votre vie personnelle que professionnelle.



#### INFORMATIONS



Tout public



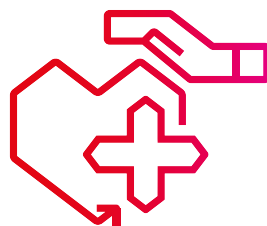
Conférence-débat  
Webinaire



2 h ou 1 h



# SANTÉ GLOBALE



## » Analyser et comprendre sa prise de sang

Glycémie, cholestérol, plaquettes... Vous venez de récupérer les résultats de votre prise de sang et vous aimeriez y voir plus clair sur votre bilan sanguin ? Avec l'aide d'une infirmière, cet atelier vous permettra de décrypter plus facilement vos résultats sanguins afin de préparer votre rendez-vous avec votre médecin traitant.



### INFORMATIONS

-  **Tout public**
-  **Conférence-débat Webinaire**
-  **2 h ou 1 h**

## » Initiation au self défense : une discipline accessible à tous !

Le self défense est une discipline permettant d'apprendre à se défendre contre une variété d'attaques potentielles. La pratique est accessible à tous (simplicité des techniques, utilisation de la force de l'agresseur, adaptabilité aux capacités physiques, etc). Cette initiation permettra aux participants d'acquérir les bases de la discipline et de renforcer le sentiment sécurité.



### INFORMATIONS

-  **Tout public**
-  **Atelier**  
(15 personnes)
-  **2 h**

## » Tout savoir sur le sommeil

Petit ou gros dormeur, « lève tôt », « couche-tard »... chacun a son propre rythme de sommeil. Cette conférence sera l'occasion de s'interroger sur sa qualité de sommeil et connaître les bienfaits d'un sommeil de qualité sur le corps et sur l'esprit.



### INFORMATIONS

-  **Tout public**
-  **Conférence-débat Webinaire**
-  **2 h ou 1 h**



## ➤ OCCITANIE

### ➤ 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.



#### INFORMATIONS

 **Parents  
Professionnels de la  
petite enfance**

 **Atelier  
Web-atelier**

 **2 h ou 1 h**

### ➤ Escape game

#### « Mais où est Amélie ? »

Quoi de mieux qu'une activité ludique pour sensibiliser les étudiants sur la santé et l'accès aux droits ? Les joueurs vont devoir faire appel à leur perspicacité pour venir à bout d'une énigme basée sur un scénario original : « Pendant la soirée, Amélie n'a pas bu que de l'eau, n'a pas mangé que des gâteaux, et sa dernière rencontre n'était pas un cadeau... Mais où est passée Amélie ? »



#### INFORMATIONS

 **Étudiants**

 **Escape game  
(6 personnes)**

 **1 h**

### ➤ 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 !



#### INFORMATIONS

 **Tout public**

 **Escape game  
(6 personnes)**

 **1 h**





## ➤ OCCITANIE

### ➤ Mieux vivre son post-partum

La période du post-partum est un moment de complète transformation pour les jeunes parents et en particulier pour la maman, dont le corps va se remettre doucement de la grossesse. Pour rester serein dans cette période de bouleversement, prendre soin de soi et de son bébé, cet atelier, animé par une sage-femme, vous permettra de trouver votre rythme, accueillir les émotions fluctuantes et se donner la permission de demander de l'aide.



#### INFORMATIONS



Tout public



Conférence-débat  
Webinaire



2 h ou 1 h

### ➤ Fake news Santé Démêlez le vrai du faux !

Les *fake news* (fausses informations) ont la fâcheuse tendance à ressembler trait pour trait à une information authentique. Grâce à des discussions enrichissantes et des échanges interactifs, cet atelier permettra de démystifier les concepts erronés dans le domaine de la santé qui peuvent parfois nous influencer. Cet atelier vous invite à remettre en question vos connaissances et à adopter un regard critique, dans une ambiance conviviale et participative.



#### INFORMATIONS



Tout public



Atelier  
(15 personnes)



1 h

### ➤ Mieux comprendre l'endométriose

Il a longtemps été considéré normal que les règles soient douloureuses dans un contexte où les menstruations étaient un sujet tabou. Aujourd'hui, une femme sur dix est concernée par l'endométriose. Elle se manifeste chez les femmes en âge de procréer, parfois dès la puberté, et peut être responsable de douleurs invalidantes, d'une grande fatigue, ainsi que, dans certains cas, d'infertilité. Cette conférence vise à informer sur les symptômes, les facteurs de risque et donne des conseils pour mieux vivre avec la maladie.



#### INFORMATIONS



Tout public



Conférence-débat  
Webinaire



2 h ou 1 h



## ➤ OCCITANIE

### ➤ Atelier mortel

#### Mettez de la vie dans votre mort !

Cet atelier a pour objectif de libérer la parole autour de la mort : mieux la prévoir afin d'être en mesure de faire des choix éclairés. Accompagné par un spécialiste de la Coopérative Funéraire Occitane, découvrez le champ des possibles pour organiser des funérailles sereinement ainsi que les démarches administratives, les droits et les contraintes réglementaires.



#### INFORMATIONS



Tout public



Conférence-débat  
Atelier  
Webinaire



2 h ou 1 h

### ➤ 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 précoce et au traitement d'une anomalie qui aurait pu évoluer vers un cancer.



#### INFORMATIONS



Tout public



Atelier  
Théâtre-débat  
Webinaire



2 h ou 1 h

### ➤ 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.



#### INFORMATIONS



Tout public



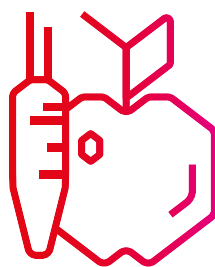
Atelier  
(10 à 12 personnes)



2 h



# 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.



### INFORMATIONS

-  **Tout public**
-  **Atelier (20 personnes)**  
**Web-atelier**
-  **2 h ou 1 h**

## ➤ Batch cooking À vos fourneaux !

De l'anglais « fournée de cuisine », le *batch cooking* consiste à cuisiner une grande quantité et variété d'aliments sur un temps donné (en général le week-end) pour plusieurs jours (la semaine). Il comporte de nombreux avantages : équilibrer ses menus, gagner du temps, alléger sa charge mentale, faire des économies, éviter le gaspillage... Découvrez les secrets de cette technique avec une diététicienne et repartez avec vos menus de la semaine !



### INFORMATIONS


-  **Tout public**
-  **Atelier (15 personnes)**  
**Web-atelier**
-  **2 h ou 1 h**

## ➤ Atelier cuisine

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 !

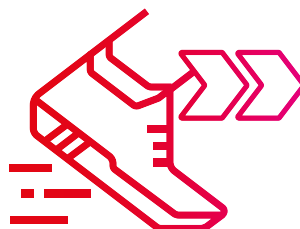


### INFORMATIONS

-  **Tout public**
-  **Atelier**  
(10 à 12 personnes)
-  **2 h**



# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



## ➤ 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 débuter 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.



### INFORMATIONS



**Tout public**



**Atelier (20 personnes)  
Web-atelier**



**2 h ou 1 h**

## ➤ Initiation à la marche nordique

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant : on va plus vite et plus loin avec moins de fatigue. Accessible à tous, cette initiation avec un animateur sportif spécialisé ravira les jeunes ou moins jeunes, quelle que soit leur condition physique.



### INFORMATIONS



**Tout public**



**Atelier  
(15 personnes)**



**2 h**

## ➤ Balade sophro Apaisement en pleine nature

Une nouvelle tendance a depuis peu fait son apparition dans nos espaces au grand air, sentiers et forêts : la balade-sophro. Marcher, respirer, méditer, connecter notre corps aux milieux naturels, développer nos sens... cette discipline permet de pratiquer la sophrologie autrement. Menés par un professionnel, ces moments qui privilégient la marche et la détente au grand air, permettent de se déconnecter du stress et oublier ses pensées négatives.



### INFORMATIONS



**Tout public**



**Atelier  
(15 personnes)**



**2 h**



## ➤ OCCITANIE

### ➤ Mieux préserver son dos

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.



#### INFORMATIONS

 **Tout public**  
**Actifs en milieu professionnel**

 **Atelier (12 personnes)**  
**Web-atelier**

 **2 h ou 1 h**

### ➤ Prévenir les douleurs articulaires !

Très importantes pour notre mobilité et notre confort, les articulations deviennent plus fragiles avec l'âge. Pour diminuer le risque ou retarder l'apparition des douleurs articulaires, un professionnel vous guidera vers des exercices d'étirements permettant d'assouplir en douceur vos articulations et vous donnera des conseils pour adopter une bonne hygiène de vie.



#### INFORMATIONS

 **Tout public**

 **Atelier (15 personnes)**  
**Web-atelier**

 **2 h ou 1 h**

### ➤ Augmenter ses pas au quotidien

La marche est une activité physique qui présente de nombreux avantages pour la santé. Toutefois, avec nos emplois du temps chargés et nos modes de vie sédentaires, il est parfois difficile d'ajouter suffisamment de pas de marche à sa journée. Avec cet atelier, un enseignant en activité physique adaptée vous donnera des conseils simples pour augmenter vos pas au quotidien.



#### INFORMATIONS

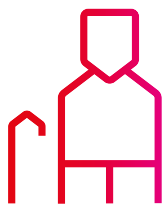
 **Tout public**

 **Atelier (15 personnes)**  
**Web-atelier**

 **2 h ou 1 h**



# MAINTIEN DE L'AUTONOMIE






## ➤ 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.



### INFORMATIONS

-  **Retraités autonomes**
-  **Atelier (20 personnes)**  
**Web-atelier**
-  **2 h ou 1 h**

## ➤ Chanter pour se sentir bien !

D'un point de vue physiologique, le chant régularise notre respiration et notre rythme cardiaque et apaise notre système nerveux. Lors de ces ateliers animés par des professionnels de la musique et de la psychologie, les participants sont encouragés à exprimer leurs émotions à travers le chant, favorisant ainsi une meilleure gestion du stress et de l'anxiété.

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



### INFORMATIONS




-  **Retraités autonomes**
-  **Atelier**  
(15 personnes)
-  **6 séances de 2 h**

## ➤ 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.



### INFORMATIONS

-  **Retraités autonomes**
-  **Atelier (20 personnes)**  
**Web-atelier**
-  **2 h ou 1 h**



## » OCCITANIE

### » Et si l'on redécouvrait notre alimentation ?

Et si « bien manger » n'était pas seulement « manger équilibré » ? Avec ces ateliers, les seniors vont explorer d'autres facettes de l'alimentation, au-delà de l'équilibre alimentaire : l'alimentation durable, les choix alimentaires pour booster son microbiote, les astuces de grand-mère, la conservation des aliments, etc. Animés par une diététicienne, ces ateliers permettent aussi de retrouver le plaisir de manger, tout en faisant attention à son budget !

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



#### INFORMATIONS



**Retraités autonomes**



**Atelier**  
(15 personnes)



**5 séances de 2 h**

### » Les éco-gestes au jardin

L'éco-jardinage, ou jardinage éco-responsable, permet de créer un jardin naturel où les plantes, les animaux et les hommes vivent en harmonie. C'est un système de production d'aliments et de plantes respectueux de l'environnement car il limite l'utilisation des pesticides et autres produits toxiques. Pour réussir dans cette démarche écologique, ces ateliers vont permettre aux participants d'acquérir des connaissances théoriques et pratiques sur le jardinage naturel.

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



#### INFORMATIONS



**Retraités autonomes**



**Atelier**  
(15 personnes)



**5 séances de 2 h**

### » Mon cœur, ma vie !

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde : il meurt chaque année plus de personnes en raison de maladies cardiovasculaires que de toute autre cause. Il est donc important de prendre la mesure de ce risque et d'agir pour le prévenir. Au cours de ce stage les participants vont bénéficier de conseils pour prendre de bonnes habitudes alimentaires, surveiller régulièrement sa tension et son taux de cholestérol et être en capacité d'agir au mieux face à une situation d'urgence grâce à une initiation aux gestes de premiers secours.

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



#### INFORMATIONS



**Retraités autonomes**



**Stage**  
(15 personnes)



**2 journées**



## ➤ OCCITANIE

### ➤ 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.

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



#### INFORMATIONS

 **Retraités autonomes**

 **Atelier**  
(15 personnes)

 **6 séances de 2 h**

### ➤ Mon dos, ma santé !

Les douleurs dorsales touchent 80 % des Français au moins une fois dans leur vie. Elles ne s'apaisent pas avec l'âge puisque la force et la masse musculaire diminuent de façon progressive. A travers un programme de 10 séances visant à prévenir les douleurs dorsales, les seniors vont se remobiliser à travers une activité physique adaptée afin d'acquérir une condition physique essentielle au maintien de l'autonomie.

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



#### INFORMATIONS

 **Retraités autonomes**

 **Atelier**  
(15 personnes)

 **10 séances de 2 h**

### ➤ Santé au féminin Toutes concernées !

Si les femmes vivent plus longtemps que les hommes, elles ne sont pas épargnées par les grands défis de santé publique auxquels fait face notre société. Avec l'avancée en âge, elles ont besoin de conseils spécifiques pour de bonnes pratiques de santé, tout en développant leur bien-être et les liens sociaux grâce à des moments partagés et conviviaux. Ces ateliers invitent les femmes à se questionner sur ce dont elles ont besoin pour bien vieillir. Une sage-femme et une socio-esthéticienne interviennent pour mettre en lumière techniques et outils de bien-être et mettre en avant les ressources de chacune.

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



#### INFORMATIONS

 **Retraités autonomes**

 **Stage**  
(15 personnes)

 **2 journées**





## » OCCITANIE

### » Voyage dans ma mémoire

Près d'un senior sur cinq affirme avoir fréquemment des pertes de mémoire qui sont généralement liées au vieillissement naturel du cerveau. La réalisation d'exercices cognitifs associée à une bonne hygiène de vie ont un impact positif sur notre mémoire. Invitant les participants à voyager dans leur mémoire, ce cycle d'ateliers permettra de manière ludique à chaque participant de devenir « Acteur de son voyage ».

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



#### INFORMATIONS



**Retraités autonomes**



**Atelier**  
(15 personnes)



**6 séances de 2 h**

### » Seniors, en avant marche ! Découvrez quel type de marche est fait pour vous

La marche est une activité particulièrement accessible et bénéfique pour les seniors. Cette action, propose la découverte de différentes marches (balade orientation, contée, botanique, patrimoine, etc.), en favorisant la pratique d'une activité physique essentielle au maintien de l'autonomie et du lien social.

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



#### INFORMATIONS



**Retraités autonomes**



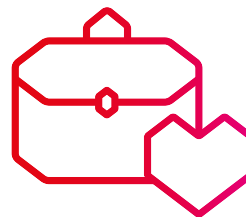
**Atelier**  
(15 personnes)



**6 séances de 1 h 30**



# SANTÉ AU TRAVAIL



## ➤ Télétravailler sans s'abimer !

Travailler depuis chez soi offre un réel confort, mais il est crucial de prendre soin de soi pour éviter les pièges de la sédentarité : adoptez des pauses actives, optez pour une alimentation équilibrée, privilégiez des postures ergonomiques pour prévenir les troubles musculosquelettiques... Un professionnel vous apportera des solutions afin que le télétravail devienne une expérience enrichissante en plaçant votre bien-être au cœur de votre routine quotidienne.



### INFORMATIONS



**Tout public**  
**Actifs en milieu professionnel**



**Conférence**  
**Webinaire**



**2 h ou 1 h**

## ➤ Bougez en entreprise

### Des astuces pour rester actif !

Dans notre environnement de travail, rester actif physiquement est essentiel non seulement pour notre santé mais aussi pour notre productivité. À travers des pauses actives et des activités physiques légères, nous pouvons revitaliser notre esprit et notre corps. Ainsi, un enseignant en activité physique adaptée vous donnera des idées et des astuces pour vous permettre de bouger au sein de votre entreprise, et ainsi réduire le temps de sédentarité.



### INFORMATIONS



**Tout public**  
**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier**  
(15 personnes)



**2 h ou 1 h**

## ➤ Ménopause et vie active

### Prendre le contrôle de sa santé !

La ménopause est une période parfois difficile à vivre car elle s'accompagne de symptômes qui peuvent être invalidants : bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, troubles de l'humeur... Une sage-femme donnera des conseils pour mieux vivre cette phase naturelle du vieillissement féminin, pour s'assurer d'une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, et des consultations médicales pour surveiller la santé osseuse et cardiovasculaire.



### INFORMATIONS



**Tout public**  
**Actifs en milieu professionnel**



**Conférence**  
**Webinaire**



**2 h ou 1 h**



## ➤ **Détox digitale**

### Protéger sa santé à l'ère de l'hyper-connexion numérique

Le numérique nous facilite le quotidien mais les dégâts causés par une utilisation abusive des écrans sont nombreux : fatigue, insomnie, dépression... Digital addict ou utilisateur modéré, il est donc primordial de diminuer son temps passé sur les écrans, pour préserver une bonne santé physique et mentale. Un professionnel vous donnera des techniques faciles à mettre en pratique, pour modifier votre rapport au numérique et réussir votre détox digitale.



#### **INFORMATIONS**

 **Tout public**  
**Actifs en milieu professionnel**

 **Conférence**  
**Webinaire**

 **2 h ou 1 h**

➤ **UNION RÉGIONALE OCCITANIE**

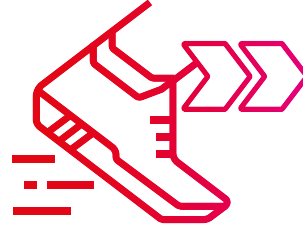
**Eve JAUMES**

eve.jaumes@mutoccitaniae.fr

06 20 86 16 88



# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



## Initiation à la marche nordique

Il ne suffit pas d'être équipé de deux bâtons pour se lancer dans la marche nordique. L'activité ne s'improvise pas. Accompagné par un coach, l'atelier permet de pratiquer les bonnes postures pour profiter pleinement des nombreux bienfaits de cette technique de marche venue de Finlande. Menée en petit groupe, cette initiation permet un accompagnement individuel pour pratiquer ensuite en toute autonomie.



### INFORMATIONS



Tout public



Marche



2 h

## Initiation au long-côte

Accessible à toute personne sachant nager, la discipline du long-côte consiste à marcher en mer le long du littoral. Guidée par un professionnel, cette activité vous fera bénéficier de tous les bienfaits santé ou presque : elle favorise la circulation sanguine, améliore l'équilibre, développe l'endurance et permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire. Tout cela sans traumatisme des articulations grâce à l'effet de l'eau.



### INFORMATIONS



Tout public



Marche



2 h

## La marche dans tous ses états

Rapide, afghane, en conscience, aquatique ou nordique : les déclinaisons de la pratique de la marche à pied sont variées et chacune apporte des bénéfices santé différents. Le premier temps de ce cycle sera axé sur les pieds ! L'objectif étant de mieux les connaître et d'en prendre soin. Ensuite, place à l'expérimentation et la découverte au travers de trois ateliers spécifiques qui feront travailler des parties du corps bien définies. À l'issue des ateliers découvertes, un temps d'échanges autour d'une collation clôturera la séance. À la clef, une meilleure connaissance de son corps et des bienfaits de l'activité physique sur notre santé.



### INFORMATIONS



Tout public



Marche



5 séances de 2 h



## ➤ PAYS DE LA LOIRE

### ➤ Cycle d'activité physique

Réveiller ses muscles au réveil, travailler son équilibre, soulager son dos, effectuer des exercices de gym sur chaise, ou encore bouger pour diminuer son stress... Ce cycle de 3 ateliers complémentaires et progressifs sera proposé à partir d'une de ces thématiques. Animées par un éducateur sportif, ces séances ont pour objectif de mettre son corps en mouvement pour un bienfait physique et mental garanti. Les exercices proposés sont facilement reproductibles chez soi à l'issue des séances et accessibles à tous en toute autonomie.



#### INFORMATIONS



**Tout public**

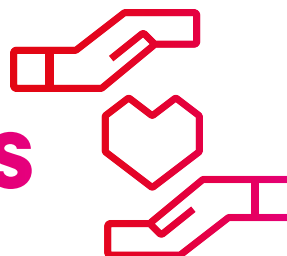


**Atelier  
Web-atelier**



**3 séances de 1 h à  
1 h 30**

# SANTÉ DES AIDANTS



### ➤ Atelier des familles

Cette formation s'adresse aux personnels des structures pour personnes âgées (Ehpad, Ehpa) ayant une bonne connaissance du fonctionnement de l'établissement et étant en contact dans leur quotidien avec les proches aidants des résidents. Elle comprend 3 modules de formation, auxquels sont joints une séance introductive et un retour d'expérience organisé environ 3 mois après le suivi de la formation.

Elle permettra aux professionnels formés d'animer des « Ateliers des familles », qui sont des espaces d'écoute, d'expression et d'informations permettant aux proches de mieux comprendre la vie en établissement et ainsi de redonner du sens au triptyque familles, résidents et personnels.



#### INFORMATIONS



**Professionnels  
et futurs  
professionnels de  
santé ou du social**



**Formation**



**2,5 jours**



➤ PAYS DE LA LOIRE

# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## ➤ Automassage

D'une grande simplicité, les automassages sont pourtant d'une grande efficacité tant pour la santé physique que mentale. Éprouvés depuis des millénaires, ils apportent bien-être et équilibre personnels. Quatre 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 déclinés en cycle complet, ou sur des sessions de 1 à 3 ateliers. Facilement reproductibles ensuite en totale autonomie, ces séances aideront les participants à faire des automassages un véritable art de vivre au quotidien.



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier  
Web-atelier



1 à 4 séances d'1 h

## ➤ 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 !



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier  
Web-atelier



1 h

## ➤ 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.



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier  
Web-atelier



1 h



## ➤ PAYS DE LA LOIRE

### ➤ 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.



#### INFORMATIONS



Tout public



Atelier  
Web-atelier



1 à 4 séances d'1 h

### ➤ Bien-être et vitalité Au rythme des saisons

Les saisons ont un impact majeur sur notre santé. Les changements horaires, de température ou encore de luminosité influent sur notre corps et notre bien-être psychologique. Cet atelier vous guidera pour vous adapter au mieux à ces modifications saisonnières : quels aliments privilégier ? Quels impacts sur le sommeil ? Quand faut-il ralentir le rythme ? Vivre en accord avec les quatre saisons et savoir comment les aborder, tel est le programme de cet atelier.



#### INFORMATIONS



Tout public



Atelier  
Web-atelier



1 h

### ➤ Bien dans son corps, bien dans sa tête et vice-versa

Se sentir bien dans sa tête passe aussi par le corps ! Comme deux vases communicants, l'un alimente l'autre. Au cours de trois ateliers, un professionnel vous guidera pour effectuer des gestes d'automassages simples et partir à la découverte des secrets inexplorés de votre anatomie. Progressivement, vous serez amenés à relaxer votre corps et à retrouver un esprit serein et apaisé. Bien-être physique et psychique assuré.



#### INFORMATIONS



Tout public



Atelier  
Web-atelier



3 séances d'1 h 30



## ➤ PAYS DE LA LOIRE

### ➤ Santé mentale, tous concernés

Souvent réduite à la seule psychiatrie, la santé mentale véhicule de nombreux tabous et préjugés. Et pourtant, nous avons tous une santé mentale à préserver. Cet atelier vise à déconstruire ces a priori, à mieux cerner les troubles psychiques et, peut-être, à agir en s'engageant pourquoi pas dans une formation citoyenne de « secouriste en santé mentale » pour être plus attentif à soi-même et aux autres !



#### INFORMATIONS



Tout public



Atelier  
Web-atelier



1 h

### ➤ Prévention du suicide

Encore tabou, le suicide fait pourtant de trop nombreuses victimes en France, et particulièrement en région Pays de la Loire. C'est pourquoi, il est important de s'informer pour mieux comprendre la réalité du suicide, déconstruire les mythes associés, apprendre à repérer les personnes en danger et ainsi pouvoir les aider. Ce temps d'information offre la possibilité de comprendre, repérer et agir !



#### INFORMATIONS



Tout public



Atelier  
Web-atelier  
Conférence  
Webinaire



1 h à 1 h 30

### ➤ La méditation accessible à tous

Accessible à toute personne, la méditation consiste à solliciter son sens auditif et son sens visuel pour se concentrer sur les bienfaits du silence. Il s'agit aussi de se reconnecter à soi, à ses émotions, à ses sensations, pour un retour au calme et ainsi mettre son corps au repos. D'une durée de 45 min, les séances comprennent un temps de méditation guidée de 20 min suivi d'un temps de partage avec le groupe.



#### INFORMATIONS



Tout public



Atelier  
Web-atelier



45 min





## ➤ PAYS DE LA LOIRE

### ➤ Danser avec ses émotions

Les émotions font partie intégrante de la vie quotidienne. Pas toujours faciles à gérer, elles nous envahissent parfois et peuvent même nous submerger. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'apprendre à les gérer pour que ce soit vous qui menez la danse ! Accompagné par un professionnel, cet atelier vous aidera à comprendre vos émotions pour mieux les contrôler et ainsi gagner en sérénité et en bien-être.



#### INFORMATIONS



Tout public

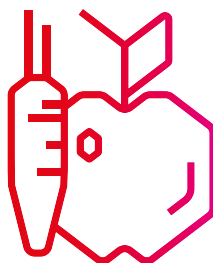


Atelier



1 h

# ALIMENTATION



### ➤ Cuisine de saison

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 ? À l'occasion de périodes saisonnières clefs (l'été avec les apéritifs, l'arrivée de l'automne, les fêtes de fin d'année), trois rendez-vous sont proposés avec une diététicienne-nutritionniste pour partager des idées de recettes gourmandes liées à la saison et donner des conseils pour gérer astucieusement le quotidien des repas.



#### INFORMATIONS



Tout public



Atelier  
Web-atelier



1 à 3 séances d'1 h

### ➤ Le sucre, ami ou ennemi ?

#### Trouvons le bon équilibre

Limiter 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 ? Grâce à des conseils pratiques, cet atelier interactif propose un temps de sensibilisation sur notre consommation de sucre et ses incidences sur la santé. Il dévoile des solutions pour la réduire tout en conservant le plaisir gourmand.



#### INFORMATIONS



Tout public



Atelier  
Web-atelier  
Stand



1h30



## ➤ PAYS DE LA LOIRE

### ➤ Le plaisir de manger à la retraite

Si manger équilibré est une nécessité à tous les âges de la vie, les besoins alimentaires et l'appétit peuvent varier dans le temps. Pourquoi n'ai-je plus les mêmes envies alimentaires ? Dois-je diminuer ou au contraire augmenter ma consommation de produits laitiers ? Mes besoins énergétiques sont-ils les mêmes à 65 ans ? 80 ans ? Voilà quelques exemples de questions que cet atelier explorera, pour que l'alimentation reste un plaisir simple et un atout pour la santé.



#### INFORMATIONS



Tout public



Atelier  
Web-atelier



1h30

### ➤ Vers une alimentation saine, abordable et durable

Déterminants pour notre santé et notre porte-monnaie, nos choix alimentaires ont également un impact sur la santé de la planète. Comment réussir à concilier une alimentation équilibrée, abordable et à impacts écologiques soutenables ? Grâce à des conseils pratiques et des astuces facilement applicables, cet atelier propose de revisiter nos habitudes alimentaires pour une assiette santé saine, abordable et durable.



#### INFORMATIONS



Tout public

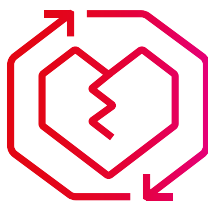


Atelier  
Web-atelier



1 h

## MALADIES CHRONIQUES



### ➤ Endométriose

#### Mieux la comprendre pour mieux vivre avec

L'endométriose est une maladie gynécologique chronique qui, à ce jour, ne se guérit pas. Et pourtant, elle touche environ 1 femme sur 10 en âge de procréer en France. Trop peu connue des femmes elles-mêmes et diagnostiquée très tardivement, cette maladie peut impliquer des douleurs, parfois invalidantes, qui ont des impacts sur la vie personnelle, sociale et professionnelle des femmes. Faire connaître cette maladie de l'ombre, sensibiliser les jeunes femmes, mieux la comprendre et aborder les moyens existants pour aider les malades et leur entourage à mieux vivre avec : telle est l'ambition de cette conférence.



#### INFORMATIONS



Tout public



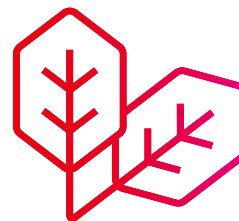
Conférence  
Webinaire



1 h 30



# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## ➤ La fresque du climat

### Des gestes concrets pour la planète

Mieux comprendre les enjeux liés aux changements climatiques sous forme ludique et coopératif, c'est possible grâce à la Fresque du climat ! Outil pédagogique accessible à tous les publics à partir de 16 ans, il met en avant l'intelligence collective pour explorer les actions à entreprendre pour la planète dans le cadre professionnel et personnel. À l'issue de ce temps de 3 h, 4 ateliers (alimentation durable, balade santé et environnement, éco-mobilité et logement écologique) sont proposés pour approfondir cette thématique ! Ces temps d'échanges permettront à chacun, en plus de comprendre les enjeux climatiques, de devenir acteur de sa santé et de sa planète.



### INFORMATIONS



Tout public



Fresque  
Atelier  
Web-atelier



3 h pour la fresque  
4 ateliers d'1 h 30

## ➤ Éco-anxiété : faut-il s'en inquiéter ?

L'anxiété est une émotion naturelle ressentie dans des situations stressantes. Mais elle peut devenir excessive et disproportionnée. Les conséquences du dérèglement climatique font naître chez ces personnes des émotions telles que l'angoisse, la culpabilité ou la colère, souvent nourries par le sentiment d'être incompris par l'entourage et la société. Alors, comment faire face ? Cette action animée par une psychologue se propose de décrypter ces émotions et de partager des techniques pour mieux vivre son inquiétude face aux enjeux climatiques.



### INFORMATIONS



Tout public



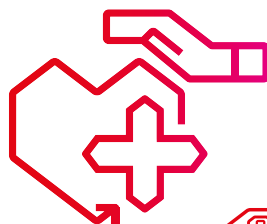
Atelier  
Web-atelier  
Conférence  
Webinaire



2 h pour l'atelier  
1 h 30 pour la conférence  
1 h 15 pour le webinaire



# SANTÉ GLOBALE



## ➤ **Ménopause,** Et si on revisait 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.



### INFORMATIONS



**Tout public**  
**Femmes adultes**



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



**2 conférences d'1 h**  
**3 ateliers d'1 h**

➤ **UNION RÉGIONALE PAYS DE LA LOIRE**

**Audrey BOUMIER**

audrey.boumier@mfpl.fr

07 85 94 20 65



# ADDICTIONS



## » 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 » ou un « Stand festif ».



### INFORMATIONS



**Tout public  
Actifs en milieu  
professionnel**



**Atelier de 15  
personnes ou stand**



**15 min en stand,  
1 h 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'informations sont également l'opportunité de distribuer des outils de prévention et de réduction des risques (préservatifs, bouchons d'oreilles...).



### INFORMATIONS



**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 habiletés psychosociales des participants.



### INFORMATIONS



**Jeunes**



**Atelier en milieu  
scolaire (classe ou  
demi-classe)**



**2 h**



## PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

### À bout de souffle

Le tabac est la première cause de mortalité. En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt prématurément des causes de son tabagisme. Le simple fait de fumer est un motif suffisant pour s'inquiéter pour son souffle. En effet, le tabac abîme fortement le système respiratoire, la bouche, les bronches et favorise les infections du poumon et les cancers.

Cet atelier permet, en soufflant dans un « CO testeur », de mesurer le niveau d'intoxication au monoxyde de carbone et d'échanger avec un préventeur en addictologie sur l'effet de ce gaz sur votre organisme et des solutions pour diminuer ou arrêter sa consommation.



#### INFORMATIONS



Tout public



Test individuel



15 min par personne

### Atelier « viens boire un p'tit coup »

L'atelier « Viens boire un p'tit coup » invite les seniors à prendre conscience de l'impact de l'alcool et des psychotropes sur le bien-être et la santé mentale mais également sur l'usage et le mésusage des médicaments. Basé sur un « apéro » avec l'outil « buvette » et un parcours alcoolémie, la séance sera interactive.

Cet atelier animé par un préventeur formé en addictologie, est à destination de 15 seniors maximum.



#### INFORMATIONS



Retraités autonomes  
y compris en  
résidences  
autonomie

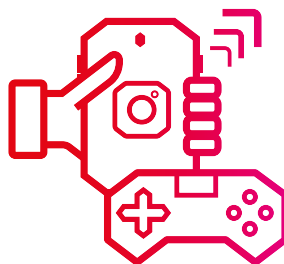


Atelier de 12 à  
15 personnes



2 h 30

## ADDICTIONS AUX ÉCRANS



### Atelier écrans

Ce cycle de rencontres permet d'aborder la relation avec les écrans et transmet 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, la conférence « bon usage des écrans » peut être proposée aux parents.



#### INFORMATIONS



Jeunes



Atelier en milieu  
scolaire (classe ou  
demi-classe)



3 séances d'1 h

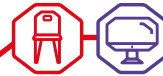


## PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

### Conférence bon usage des écrans

Cette conférence permet d'aborder la relation avec les écrans et de transmettre des conseils pour un bon usage. Cette conférence est également l'occasion d'aborder le sommeil et la manière de le favoriser ou encore d'aborder la gestion des émotions.

Cette conférence à destination des parents peut être couplée au cycle d'ateliers « écrans » à destination des jeunes.



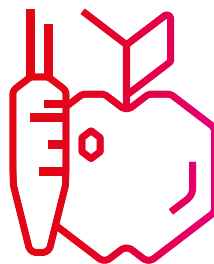
#### INFORMATIONS

 **Parents et futurs parents**

 **Conférence-débat  
Webinaire**

 **2 h**

# 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 le diabète.



#### INFORMATIONS

 **Tout public**

 **Rendez-vous  
individuel**

 **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 vos attentes (alimentation du sportif, diabète, produits laitiers...).

Cet outil peut également être utilisé sur d'autres thématiques de santé.



#### INFORMATIONS

 **Tout public**

 **Stand**

 **15 min par personne**



## PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

### › 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.



#### INFORMATIONS



Tout public



Stand



1/2 journée minimum

### › Bien dans ma tête, bien dans mon assiette

Animé par une diététicienne et un psychologue, cet atelier propose d'allier la nutrition et la santé mentale. Les participants seront amenés à parler de leur rapport avec l'alimentation et l'activité physique et des émotions que cela déclenche chez eux. Qu'ils soient atteints de troubles du comportement alimentaire ou non, les professionnels tenteront d'apaiser leurs préoccupations pour qu'ils appréhendent la nutrition avec plaisir.



#### INFORMATIONS



Tout public



Atelier de 15 personnes ou Web-atelier



2 séances d'1 h 30 ou une conférence de 2 h

### › Bien manger avec un petit budget

Cet atelier, alternant des temps en groupe et sous-groupes, aborde l'équilibre alimentaire avec un petit budget. À 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.



#### INFORMATIONS



Tout public



Atelier de 15 personnes



2 h

### › Atelier « La cerise sur le gâteau »

L'atelier « la cerise sur le gâteau » invite les seniors à cuisiner un déjeuner ensemble, avec des denrées apportées par une diététicienne. Les participants devront, en suivant les conseils de la diététicienne, élaborer un menu équilibré avec les denrées présentées. Le partage du repas permettra de poursuivre les échanges avec une tonalité conviviale. Cet atelier est animé par une diététicienne.



#### INFORMATIONS



Retraités autonomes



Atelier de 12 à 15 personnes

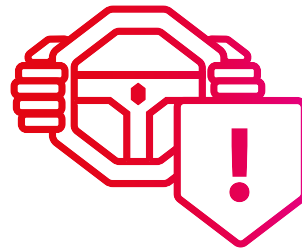


3 h





# 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.



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier de 15 personnes



2 h

## Le bon temps au volant plus longtemps !

Cette journée permet aux seniors de prendre conscience des conséquences du vieillissement sur la conduite mais surtout d'adapter sa façon de conduire afin de conserver le plus longtemps possible son autonomie en toute sécurité.

Cette journée se compose de quatre modules autonomes de 20 minutes qui forment un cursus complet (la vue, l'audition, les nouvelles aides à la conduite et une mise en situation). Pour permettre la rotation des seniors sur l'ensemble des modules, le nombre de participants est limité à 30.



### INFORMATIONS



Retraités autonomes

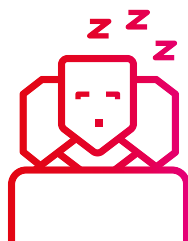


Atelier de 30 personnes maximum



1 journée

# 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. Il est intéressant de coupler cet atelier avec un atelier « bon usage des écrans ».



### INFORMATIONS



Jeunes



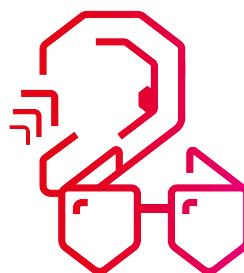
Atelier en milieu scolaire (classe ou demi-classe)



1 h



# 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 est intéressant de coupler cet atelier avec un bilan visuel.



### INFORMATIONS



Jeunes



Atelier en milieu scolaire (1 classe)



1 h

## À 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-son 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 est intéressant de coupler cet atelier avec un bilan auditif.



### INFORMATIONS



Tout public

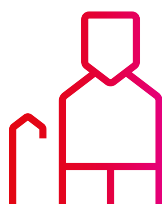


Atelier



1 h

# MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



## Atelier mémoire

Cet atelier, composé de 8 séances collectives hebdomadaires et d'un 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.



### INFORMATIONS



Retraités autonomes y compris en résidences autonomie



Atelier 15 personnes Web-atelier



9 séances de 2 h



## PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

### 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 ».



#### INFORMATIONS



Retraités autonomes



Atelier de 12 à 15 personnes  
Web-atelier



3 h

### Médicament souvenir

Cette représentation théâtrale interactive illustre la médication et ses travers. 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 ?



#### INFORMATIONS



Retraités autonomes  
y compris en  
résidences  
autonomie



Théâtre-forum de 15  
à 60 personnes



1 h 30

### 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. Lors de cet atelier composé d'exercices pratiques de mise en situation d'équilibre et d'activités physiques ou motrices, l'éducateur sportif spécialisé en activité physique adaptée 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 ».



#### INFORMATIONS



Retraités autonomes  
y compris en  
résidences  
autonomie



Atelier de 12 à 15 personnes



12 séances d'1 h



## PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

### » « San'thé dansant »

Cet atelier invite les seniors à améliorer leur condition physique par la pratique de la danse. Il renforce également le lien social via le partage de temps conviviaux. L'atelier San'thé dansant est composé de 6 séances de 2 heures, animées par un éducateur sportif spécialisé en activité physique adaptée. Pour assurer la sécurité du groupe, le nombre maximum de participants est limité à 10 personnes maximum.



#### INFORMATIONS



Retraités autonomes



Atelier de 10 personnes



6 séances de 2 h

### » Loto'nomie

Cet atelier invite les seniors à découvrir divers sujets de santé de manière très ludique afin de renforcer leurs connaissances sur toutes les facettes du « bien vieillir ». Il s'appuie sur le principe du jeu de loto, où les numéros sont validés uniquement après avoir répondu correctement à une question de santé. Tous les sujets de santé ayant un impact sur l'autonomie du senior seront abordés : alimentation, activité physique, mémoire, vue, audition, accès aux droits, cancers et santé buccodentaire.

Les lots à gagner ont pour but d'initier chez les gagnants un changement de comportement en santé (trousse buccodentaire, panier de fruits bio, podomètre, chariot roulant,...).



#### INFORMATIONS



Retraités autonomes y compris en résidences autonomie



Atelier de 30 personnes



3 h

### » Prévention des accidents de la vie courante et initiation aux gestes qui sauvent

Cet atelier a pour but de prévenir les accidents de la vie courante chez le senior et de donner les compétences pour savoir réagir si un proche ou un conjoint en est victime. Il est animé par un formateur secouriste diplômé.



#### INFORMATIONS



Retraités autonomes



Atelier de 12 à 15 personnes



3 h



## PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

### » Bien-être en équilibre

Cet atelier alterne des séances « d'équilibre » qui permettent de développer les capacités aérobies, les fonctions musculaires, la coordinations et l'équilibre; des séances de « sophrologie » afin de s'approprier des techniques de respiration, de détente musculaire, de concentration mentale et de prise de conscience du corps; et des séances de « yoga » afin de renforcer les muscles profonds, la souplesse et la respiration.

Cette offre combinée vise à améliorer conjointement la santé mentale et physique des seniors afin de les accompagner dans l'atteinte des recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé. Chaque atelier est animé par un éducateur sportif spécialisé en activité physique adaptée, une sophrologue et un professeur de yoga.



#### INFORMATIONS



Retraités autonomes



Atelier de 12 à 15 personnes



25 séances de 1 h

### » Bouger en douceur, stop à la douleur

Cet atelier a pour objectif d'accompagner à la reprise de l'activité physique adaptée aux seniors en situation de maladies et/ou douleurs chroniques ou de sédentarité. Le rythme, l'équilibre, la respiration, le plaisir de marcher et l'appropriation des acquis seront successivement à l'ordre du jour des séances.

Cet atelier est animé par un éducateur spécialisé en activité physique adaptée.



#### INFORMATIONS



Retraités autonomes y compris en résidences autonomie



Atelier de 12 à 15 personnes



5 séances de 2 h 30

### » Un temps pour soi

Cette action a pour objectif de favoriser la relaxation, de diminuer l'anxiété et de permettre un lâcher-prise dans un espace aménagé. Basée sur le concept Snoezelen, cette séance propose des expériences sensorielles variées, vécues dans une atmosphère de confiance et de détente, favorisant la stimulation des sens primaires. C'est aussi un lieu de convivialité, d'expression, d'écoute et de respect mutuel.

Cette séance est animée par une professionnelle formée à l'approche Snoezelen et au protocole défini par la Mutualité Française Sud.



#### INFORMATIONS



Retraités autonomes



Atelier 5 personnes



3 h



## PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

### › C'est le juste prix

Cet atelier a pour objectif de lutter contre le renoncement aux soins pour raisons économiques et faire connaître l'offre et les aides existantes. À travers un quizz interactif, le public doit essayer d'estimer le coût de la santé et son reste à charge.

Cet atelier est animé par un préventeur formé en économie sociale et familiale (ou équivalent).



#### INFORMATIONS

 Retraités autonomes

 Atelier de 12 à 15 personnes

 2 h 30

### › Le web, la Belle et les truands

Cette représentation théâtrale interactive illustre des situations vécues et anecdotiques par les seniors dans leur rapport au numérique.

« Monsieur Mercier, septuagénaire vivant seul dans sa ferme décide de rompre sa solitude en s'inscrivant sur les réseaux sociaux. Malgré les conseils d'un technicien venu installer la fibre, Monsieur Mercier néophyte dans l'art d'utiliser le web et notamment les réseaux sociaux, va succomber à l'arnaque à l'amour illusoire avec une belle virtuelle. Piégé dans la toile du far west numérique, Monsieur Mercier se retrouve rapidement désarmé face aux démarchages téléphoniques et autres tentatives d'hameçonnages. Il devient alors la proie de truands autant cupides que manipulateurs... ».



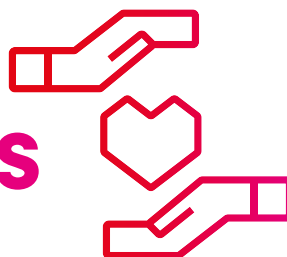
#### INFORMATIONS

 Retraités autonomes

 Théâtre forum de 15 à 60 personnes

 1 h 30

# SANTÉ DES AIDANTS



### › 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 et un psychologue. 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 ! ».



#### INFORMATIONS

 Aidants

 Atelier 15 personnes Web-atelier

 9 séances de 2 h



## ➤ PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

### ➤ Et moi, émoi

Cette représentation théâtrale interactive 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 »..



#### INFORMATIONS



**Aidants**



**Théâtre forum de 15 à 60 personnes**



**1 h 30**

### ➤ À vos côtés

C'est un cycle d'accompagnement ayant pour objectif d'aller au plus proche des aidants et de leurs aidés pour les conseiller sur leur santé. En se rendant directement sur leur lieu de vie, les professionnels pourront leur donner des conseils très personnalisés pour appliquer les recommandations de prévention en santé pour prendre soin de soi. Cinq thématiques sont abordées : alimentation, activité physique, aménagement du domicile, accès aux soins, consultations médicales et suivi de prévention. L'avantage de bénéficier de ce temps à domicile est que l'aidant peut consacrer du temps à sa propre santé tout en restant à proximité de l'aidé en cas de besoin.



#### INFORMATIONS



**Aidants et retraités en perte d'autonomie**



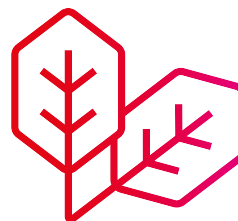
**Rendez-vous individuel**



**5 séances de 2 h**



# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## C'est une maison verte

C'est une maison verte a pour objectif de mieux repérer les sources de pollution intérieure, d'apporter des connaissances et des solutions alternatives plus saines, simples et pratiques.

À partir d'un diaporama ludique, les participants doivent repérer sur des photos des pièces d'une maison typique les différentes sources de pollutions quotidienne et échanger avec l'intervenant sur les moyens simples à mettre en œuvre pour en limiter l'impact sur la santé.

Cet atelier est animé par un préventeur formé en santé environnementale.



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier de 12 à 15 personnes



2 h 30

## « 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.



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier 15 personnes



2 h

## 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 babyphone, le four micro-ondes et les antennes relais sont passés au crible.



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier de 15 personnes

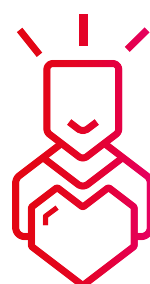


2 h





# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## Les doigts de fée

Cet atelier vise à acquérir les gestes de base d'automassage (posture et respiration) pour soulager les petits maux, les tensions et le stress de la journée afin de favoriser un mieux-être. Il s'adresse à un groupe de douze à quinze participants sur une séance unique de 3 heures en deux temps : présentation puis mise en pratique de techniques de base d'automassage (posture et respiration). L'animatrice transmet des techniques d'automassage à l'aide du bout des doigts, de la paume des mains ou d'une balle à picots qui est offerte aux participants pour reproduire les exercices à la maison.

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



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier de 12 à 15 personnes



3 h

## Cohérence cardiaque

Cet atelier permet de découvrir trois exercices de respiration afin d'apaiser son niveau de stress et d'anxiété : la cohérence cardiaque, la respiration alternée et le suivi de sa respiration. Chaque exercice est accompagné d'une explication sur son impact physiologique et mental et d'échanges sur la manière d'utiliser ces exercices au quotidien pour un bénéfice sur sa santé.

Cet atelier est animé par un sophrologue formé en cohérence cardiaque.



### INFORMATIONS



Tout public



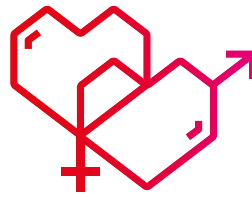
Atelier de 12 à 15 personnes



2 h



# 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 ».



### INFORMATIONS



Étudiants



Théâtre-débat



1 h 30

## Atelier, santé sexuelle, vie affective et 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 ! ».



### INFORMATIONS



Tout public

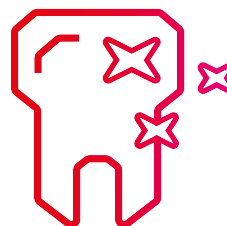


Atelier de 15 personnes  
Webinaire



2 h

# SANTÉ BUCCODENTAIRE



## Dépistage buccodentaire

Ce dépistage, effectué par un dentiste, permet d'identifier un éventuel besoin de soins buccodentaires. 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.



### INFORMATIONS



Tout public



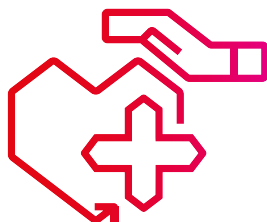
Rendez-vous individuel



15 min



# SANTÉ GLOBALE



## ➤ Gestes pédiatriques de 1<sup>ers</sup> 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 ? ».



### INFORMATIONS



**Parents et futurs parents**

**Grands-parents**

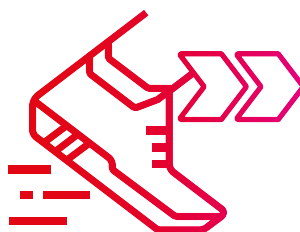


**Atelier de 15 personnes**



**3 h**

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



## ➤ 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 ».



### INFORMATIONS



**Tout public**



**Atelier de 6 personnes**



**1 h**



## PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

### 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.

Il peut aussi être organisé à plus petite échelle en proposant de tester un sport après avoir réaliser les tests de condition physique. À la demande de la mutuelle, des stands de prévention complètent ce parcours : évaluation des habitudes alimentaires, vélo à smoothie, test de glycémie, test de souffle avec le CO testeur et le peack flow, ostéopathie...



#### INFORMATIONS



Tout public

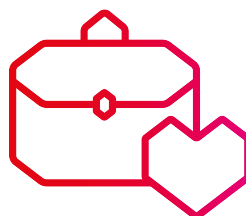


Forum jusqu'à  
200 personnes



1 journée ou moins  
selon la demande

## SANTÉ AU TRAVAIL



### 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 ».



#### INFORMATIONS



Actifs en milieu  
professionnel



Stand  
Web-atelier



2 h



## » 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 ».



### INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 15 personnes



3 h

## » 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.



### INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel  
Tout public



Atelier de 15 personnes



2 h

## » Tout, tout de suite

Cette représentation théâtrale interactive 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 pistes, « 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...



### INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Théâtre forum de 15 à 60 personnes



2 h dont 1 h 15 de débat

## » UNION RÉGIONALE PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

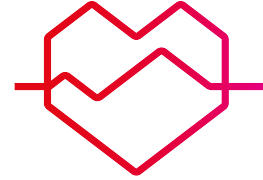
Julie DESSIRIER

julie.dessirier@sudmutualite.fr

06 19 68 82 24



# 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.



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier de  
12 personnes  
maximum



1 h

## ➤ 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.



### INFORMATIONS



Tout public



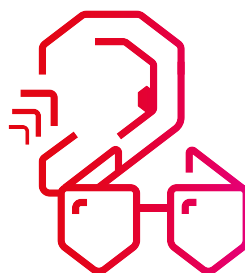
Stand



1/2 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.



### INFORMATIONS



**Tout public**



**Stand**



**½ journée**

## ➤ UNION RÉGIONALE RÉUNION

**Frédéric ANNETTE**

[frederic.annette@mutualite-reunion.fr](mailto:frederic.annette@mutualite-reunion.fr)

02 62 94 24 60



# POUR ALLER PLUS LOIN

## UNION RÉGIONALE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

**Corinne RENOUX**

c.renoux@mfara.fr  
06 48 36 39 21

## 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 / 06 81 77 04 50

## UNION RÉGIONALE CENTRE-VAL DE LOIRE

**Camille LHOPITAUX**

camille.lhopitaux@murec.fr  
06 32 36 36 54

## UNION RÉGIONALE CORSE

**Vannina MARSILY**

v.marsily@mutualite-corse.fr  
06 09 54 96 92

## UNION RÉGIONALE GRAND EST

**Vanessa ROUGIER**

vrougier@mfge.fr  
06 11 01 31 52

## UNION RÉGIONALE GUADELOUPE

**Cindy MARIVAL**

c.marival@mutualiteguadeloupe.fr  
accueil@mutualiteguadeloupe.fr  
05 90 90 35 91 / 06 90 53 01 85

## UNION RÉGIONALE GUYANE

**Ludmya WEISHAAPT**

responsableprevention@mutualite-guyane.fr  
06 94 96 40 45

## UNION RÉGIONALE HAUTS-DE-FRANCE

**Nicolas PAPEGAY**

nicolas.papegay@mutualite-hdf.fr  
06 82 54 11 73

## UNION RÉGIONALE ÎLE-DE-FRANCE

**Stéphanie DUPART**

sdupart@mutualite-idf.fr  
06 11 60 62 50

## UNION RÉGIONALE MARTINIQUE

**Déborah RAFFIN**

prevention@mutualite-mq.com  
deborah.raffin@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

**Magali CHAPELLE**

magali.chapelle@n.aquitaine.mutualite.fr  
06 37 84 79 67

## UNION RÉGIONALE OCCITANIE

**Eve JAUMES**

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

## UNION RÉGIONALE PAYS DE LA LOIRE

**Audrey BOUMIER**

audrey.boumier@mfpl.fr  
07 85 94 20 65

## UNION RÉGIONALE PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

**Julie DESSIRIER**

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

## UNION RÉGIONALE RÉUNION

**Frédéric ANNETTE**

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







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