

Prévention  
de la perte  
d'autonomie  
de la personne  
âgée

# La santé à tout âge

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



# Qui sommes-nous ?

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

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

Depuis 4 ans, la Mutualité Française Hauts-de-France a mis en place près de 200 interventions « La santé à tout âge » sur la région.



# Les + du programme



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



Animé par des professionnels experts de la thématique



Déployé sur toute la région Hauts-de-France



Kit de communication interne et externe fourni



Coordonné et évalué par la Mutualité



Ateliers collectifs renforçant le lien social



Eligible au forfait autonomie et accessible aux résidents et personnes extérieures

## Formats disponibles



### Débat-santé

1h30 en collectif

Nombre de participants non-restreint



### Dépistage (selon le territoire)

10 à 20 minutes / personne

Nombre de participants limité



### Atelier

1h à 1h30 en collectif

Nombre de participants limité



# Santé visuelle, auditive et buccodentaire



Comprendre mes droits en santé



Prendre soin de mon sourire



Préserver mon audition



Protéger ma vue



## Nutrition



Comprendre et me protéger du diabète et de l'hypertension



Prendre soin de mon système digestif



Adapter l'alimentation à mes besoins et à mon plaisir



# Activité physique adaptée et prévention des chutes



Comprendre les bienfaits de l'activité physique adaptée



M'activer en douceur



Prendre soin de mes os et de mes articulations



Adapter mon logement pour éviter les chutes



Se relever après une chute : comment s'y prendre ?



Préserver la santé de mes pieds

## Mémoire / Sommeil



Comprendre et entretenir ma mémoire



Prendre soin de mon sommeil



LÉGENDE



DÉBAT-SANTÉ



DÉPISTAGE



ATELIER

# Estime de soi et bien-être



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



Découvrir la médiation animale



Entretenir ses relations sociales : un atout santé primordial !



Découvrir la phytothérapie



Prendre soin de moi : découverte de la socio-esthétique



Avancer en âge : une sexualité différente, mais toujours présente



Me relaxer en découvrant la méditation



## Et pour aller plus loin ...



Comprendre et soulager les petits maux du quotidien



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



Éviter les polluants dans le logement pour mieux respirer



Comprendre la vaccination



**NOUVEAU !**

## **Roue'tine bien-être !**

Avec la roue, les seniors se challengent en équipe dans une ambiance conviviale propice au lien social.

### **Au programme :**

- Des quizz pour sensibiliser les 60 ans et plus aux changements psychologiques et physiologiques liés à l'avancée en âge,
- Des défis physiques adaptés pour maintenir ses capacités,
- Des découvertes olfactives pour stimuler sa mémoire et ses émotions.

Cet atelier peut être animé de manière régulière ou ponctuellement pour introduire ou clôturer votre programme d'interventions.



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





## **Mutualité Française Hauts-de-France**

Siège social et administratif  
20 bd Papin - CS 30035 - 59044, Lille Cedex  
03 20 62 79 47

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