Prévention de la perte d'autonomie

LA SANTÉ À TOUT ÂGE :

notre offre adaptée, variée et clé en main



MUTUALITÉ FRANÇAISE
HAUTS-DE-FRANCE

Qui sommes-nous ?

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

Membre historique de l'Économie sociale et solidaire (ESS), elle défend les valeurs de solidarité, démocratie et non-lucrativité.

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

Depuis 6 ans, la Mutualité Française Hauts-de-France a mis en place plus de **350 interventions** « La santé à tout âge » sur la région.

Les + du programme

- Accessible dès 60 ans
- Clé en main
- Interventions aux choix selon vos besoins
- Déployé sur toute la région Hauts-de-France
- Coordonné et évalué par la Mutualité Française
- Animé par des experts de la thématique
- Kit de communication fourni
- Interventions collectives renforçant le lien social
- Devis gratuit

Les formats disponibles

Rencontre-santé

Pour faire le point sur les repères santé, les idées reçues et être conseillé.

1h30 en collectif.

Nombre de participants non restreint.

Atelier

Pour participer et pratiquer.

1h à 1h30 en collectif.

Nombre de participants limité.

Dépistages/tests individuels

Pour repérer, être conseillé et orienté.

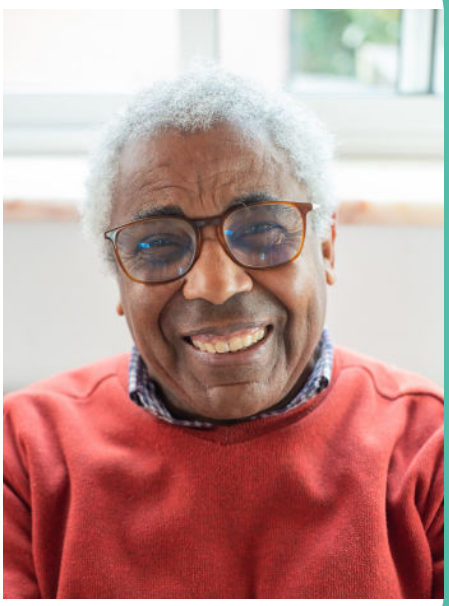
10 à 20 minutes/personne.

Nombre de participants limité.

Le programme

Santé visuelle et auditive

- « Prendre soin de mon audition »
- Tests auditifs
- « Prendre soin de ma vue »
- Tests optiques



Alimentation

- « Bien manger avec plaisir et santé »
- Ateliers dégustations
- « Éveiller mes sens par l'alimentation » ***(nouveauté)***
- « Alcool et qualité de vie » ***(nouveauté)***



Activité physique et prévention des chutes

- « Les bienfaits de l'activité physique »
- Atelier « M'activer en douceur »
- « Éviter la chute grâce à l'activité physique adaptée » ***(nouveauté)***
- « Adapter mon logement pour éviter les chutes »
- Diagnostics des logements pour éviter les chutes
- Atelier « Bien se relever après une chute »
- « Préserver la santé de mes pieds »



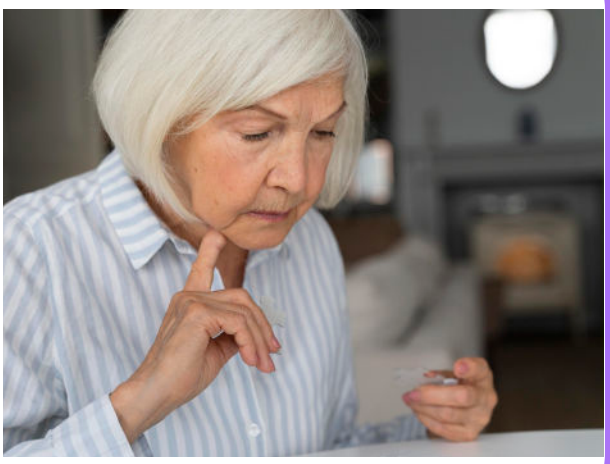
Bien-être et estime de soi

- « Apaisé dans mon esprit, serein dans ma vie »
- Atelier de relaxation
- Atelier de médiation animale
- Atelier socio-esthétique
- « La sexualité n'a pas d'âge »
- Atelier aromathérapie (sommeil, relaxation, articulation)
- Atelier phytothérapie « Le bar à tisanes »



Santé cognitive

- « Comprendre ma mémoire »
- Atelier « Entretenir ma mémoire »
- « Prendre soin de mon sommeil »
- « Entretenir ses relations sociales »



Hygiène corporelle

- « L'hygiène d'antan à aujourd'hui »
- « Prendre soin de mon sourire »
- Dépistages bucco-dentaires
- « Les fuites urinaires, on en parle ? »
- Atelier « Les fuites urinaires, j'en fais mon affaire »



Mon logis sain

- « Un air plus sain dans mon logement »
- Atelier « Mon logement propre et sans polluant »
- Atelier « Mon linge propre et sans polluant »



Prévention des maux

- « Améliorer mon confort digestif »
- « Soulager les petits maux au fil des saisons » ***(nouveauté)***
- « Les médicaments : à bon escient »
- « La vaccination en question »
- « Diabète et hypertension »
- Dépistages des risques cardiovasculaires et de diabète
- La roue Octobre Rose / Mars Bleu ***(nouveauté)***



Roue'tine santé

- 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.



Nous contacter

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

11/2026 - Mutualité Française Hauts-de-France - Organisme régi par le Code de la Mutualité - Reconnu d'utilité publique - Photos : Magnific

MUTUALITÉ FRANÇAISE
HAUTS-DE-FRANCE