



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

Novembre 2022



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 vos adhérents.

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 auprès de vos adhérents.

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.
- Une médiathèque prévention avec mise à disposition de contenus rédactionnels et de supports d'animation.



Sommaire

Une offre globale **d'accompagnement**

4

- UN ACCOMPAGNEMENT À LA CONSTRUCTION DE L'OFFRE PRÉVENTION DES MUTUELLES
- LA MÉDIATHÈQUE PRÉVENTION
- LES RENCONTRES SANTÉ

Des Rencontres santé **partout et pour tous!**

14

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

Des Rencontres santé **en régions**

27

Pour aller **plus loin...**

119



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).

Ce service est proposé par les équipes pluridisciplinaires de la Mutualité Française, au niveau national et régional.



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 ...).



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)...

**Des outils créés à l'usage de tous et fournis clé en main :
inclus dans la cotisation.**

*Exemples : panorama des complémentaires,
note Haut degré de solidarité, ...*



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 de la mutuelle.



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



À qui s'adresser ? Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région

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



Zoom • 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.

→ 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 au sein de la mutuelle.



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



À qui s'adresser ? Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région.

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





Zoom • 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 :

Sensibiliser les élus mutualistes 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 : élus dirigeants, directeurs et délégués de votre mutuelle.



Formats : journée en présentiel ou ½ journée ou distanciel.



À qui s'adresser ? Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région.

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 : 2h 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 ? Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région.

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 ? Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région.

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



Zoom • La formation Santé environnementale

L'objectif est de sensibiliser les élus mutualistes à l'influence de l'environnement sur la santé ; les informer sur l'engagement mutualiste en la matière et les manières d'agir. Il s'agit de questionner les participants sur les liens entre santé et environnement, présenter l'action publique nationale et régionale, faire le lien entre les maladies chroniques et la santé environnement, zoomer sur les perturbateurs endocriniens et illustrer les moyens d'action au travers d'exemples concrets. En dernier lieu, rappeler les engagements mutualistes et présenter le panorama des actions menées par la Mutualité Française. Cette formation est animée en présentiel ou en distanciel avec des outils interactifs (diaporama, illustration à travers des cas pratiques, quiz).

LA MÉDIATHÈQUE PRÉVENTION : DES CONTENUS ÉDITORIAUX ET DES SUPPORTS D'ANIMATION À VOTRE DISPOSITION

La Mutualité Française met à votre disposition des contenus rédactionnels et des supports d'animation en prévention pour enrichir vos supports *print* et digitaux destinés à vos adhérents en individuel ou en collectif, majoritairement disponibles en marque blanche ou *co-branding*.



Un outil unique pour simplifier vos recherches



Plus de 900 contenus d'actualité à votre disposition



Déclinés autour de 19 thématiques choisies par vous, en lien avec les priorités de santé publique

Des nouveaux contenus créés tout au long de l'année pour vous permettre d'accompagner vos adhérents sur des problématiques de santé du moment ou en lien avec les journées nationales de santé,

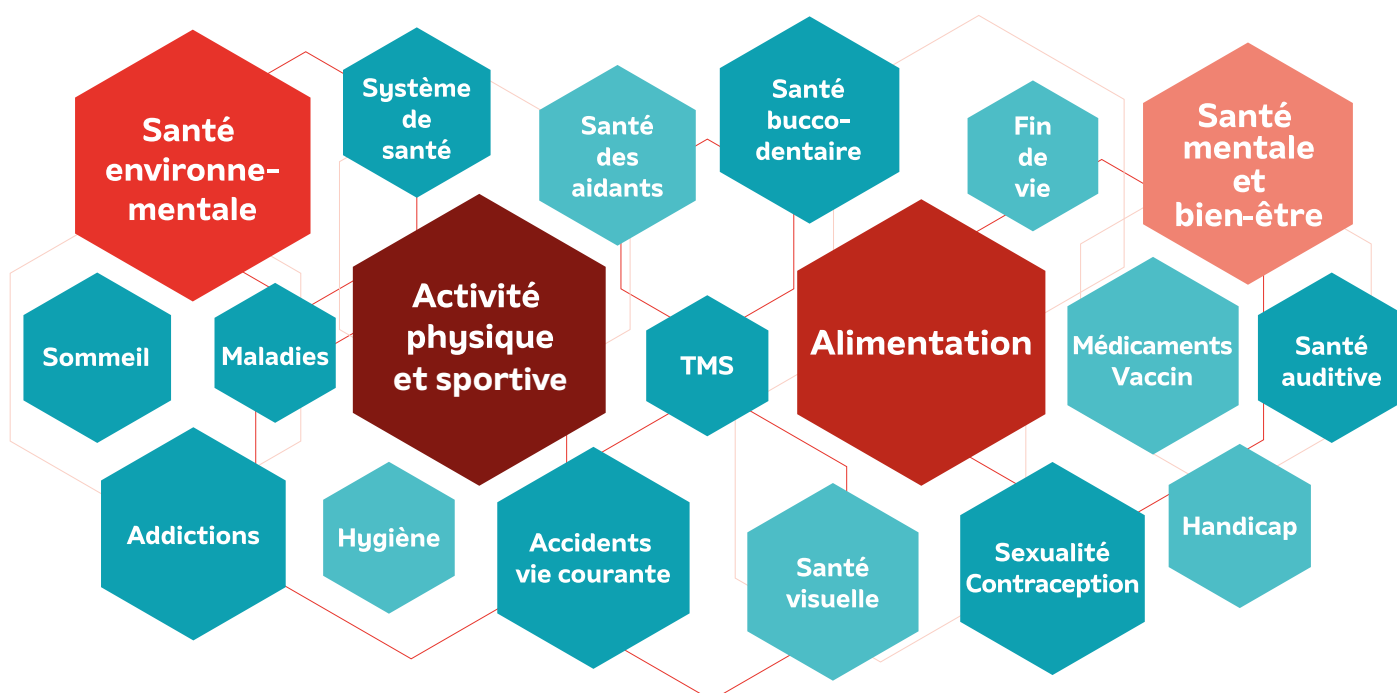
Exemples : santé mentale des jeunes, alimentation et sédentarité liées à la crise sanitaire, télétravail et management...

Une mise à jour régulière des contenus pour tenir compte des évolutions scientifiques, politiques ou réglementaires,

Des contenus dédiés aux profils d'adhérents spécifiques.

Exemples : ultra marins, femmes, managers ...

52 experts contributeurs réunis au sein d'un réseau composé de médecins généralistes et spécialistes, de diététiciens, de sophrologues, de pharmaciens, de psychologues ...





Sous des formats qui répondent à vos attentes

En complément des articles, la Mutualité Française conçoit ou met à disposition des contenus adaptés aux exigences des nouveaux canaux en matière de communication grand public : application *smartphone*, infographie, vidéo, *quiz*, recette...



Nouveauté

- Un kit prévention saisonnier proposant une sélection de différents formats de contenus autour de l'alimentation.



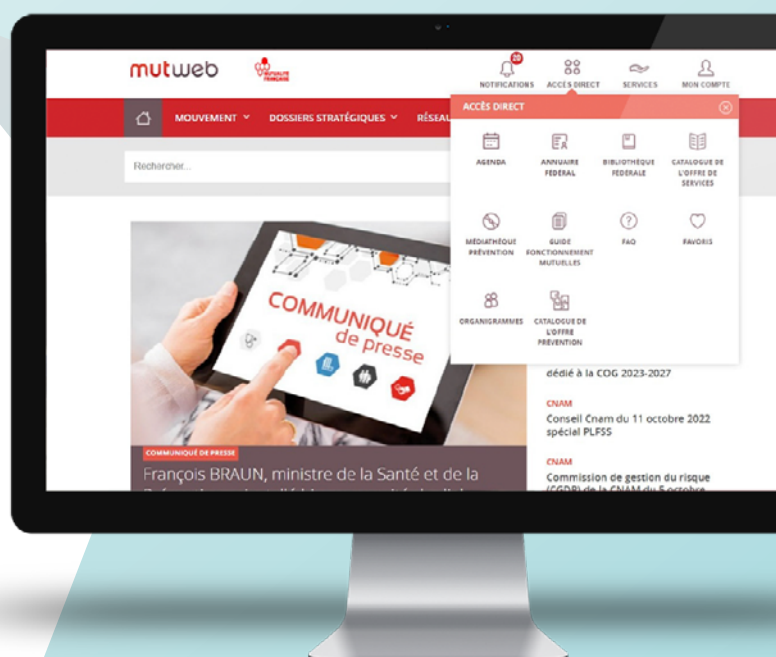
Pour les contenus à la demande, la réponse est déclinée selon deux modalités :

- **La création d'un contenu à usage mutualisé** (ex. article sur l'activité physique en lien avec la crise sanitaire) : inclus dans la cotisation,
- **La création d'un contenu à usage exclusif sur mesure** : payant sur devis.



Comment accéder et utiliser les contenus ?

- **Les contenus sont disponibles clés en main sur l'espace extranet Mutweb :**
<https://www.mutweb.fr/fr/mediatheque-2>
- **Pour plus d'informations ou réalisation de contenus sur mesure**, prenez contact avec votre référent mutuelle FNMF par email à offreprevention@mutualite.fr



UNE OFFRE DE CONTENUS POUR TOUS VOS ADHÉRENTS ET TOUS VOS CANAUX



Des vidéos animées



Des applications
mobiles



Des recettes

Recette à la maison
Fondant patate douce & chocolat

Préparation 10 min
Difficulté Facile
Coût 0,70 € par pers. (hors ingrédients régionaux)

Présence d'allergènes
Présence de produits d'origine animale (œufs, lait, beurre) et de produits d'origine végétale (patate douce, chocolat, sucre, huile de coco, maïzena).

Ingredients

- 400 g de patate douce
- 200 g de chocolat noir
- 10 cl d'huile de coco
- 50 g de sucre de canne
- 50 g de maïzena
- 1 pincée de sel
- 1 gousse de vanille ou arôme

Temps 45 min de préparation et cuisson

Recette à la maison
Fondant patate douce & chocolat

Préparation 10 min
Difficulté Facile
Coût 0,70 € par pers. (hors ingrédients régionaux)

Présence d'allergènes
Présence de produits d'origine animale (œufs, lait, beurre) et de produits d'origine végétale (patate douce, chocolat, sucre, huile de coco, maïzena).

Ingredients

- 400 g de patate douce
- 200 g de chocolat noir
- 10 cl d'huile de coco
- 50 g de sucre de canne
- 50 g de maïzena
- 1 pincée de sel
- 1 gousse de vanille ou arôme

Temps 45 min de préparation et cuisson

Informations Diététiques et nutritionnelles

Le plat est riche en glucides et en lipides. Il est également riche en fibres et en vitamines. Il est recommandé de le consommer avec une salade verte.



Des tests et
quizzes animés



Le cartable
santé de
votre enfant

L'ANDROPAUSE
en 10 questions

1. Age moyen ?
Vers 50 ans, entre 45 et 55 ans.

2. Définition ?
Transition hormonale liée à la baisse de la production d'hormones sexuelles.

3. Symptôme ?
Baisse de libido, troubles du sommeil, fatigue, sautes d'humeur, etc.

4. Durée ?
Durée variable, de quelques années à plusieurs décennies.



Des kits campagne
partenaires



Des infographies

La sieste flash
Un regain d'énergie en 5 minutes

Actifs hyperconnectés

Sommeil : se préparer pour bien dormir

MA PREVENTION BUCCO-DENTAIRE AU QUOTIDIEN

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 420€ HT¹ par jour, hors prestations externes (intervenants extérieurs, location de salle, etc.).

Dans le cadre d'une action multi-régions, la FNMF peut assurer, sur demande, la coordination auprès des régions.



**1 - À l'exception de la Mutualité Française
Île-de-France : 504 € HT**

**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.

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

NOUVEAUTÉ

Retrouvez les actions
dédiées aux actifs dans la
rubrique « Santé au travail ».
Des actions complémentaires
sont proposées dans les autres
thématiques, identifiables dans
la présentation de chaque
action par la mention
« Actifs en milieu
professionnel » indiquée
dans les publics cibles.

Des Rencontres santé *partout et pour tous !*

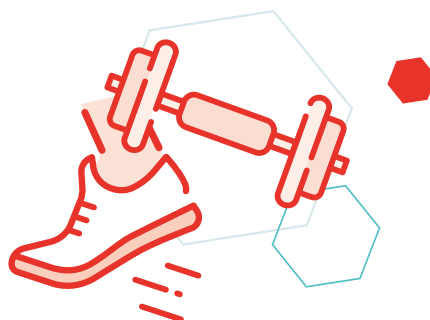


Présentiel



Distanciel

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 débuter 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.



**Actifs en milieu
professionnel**
Tout public



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



**2 séances
de 1h à 2h**

PAS D'ÂGE POUR LE SPORT!



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 leurs capacités ? Les ateliers d'accompagnement à une pratique adaptée proposent, *via* 12 séances animées par un éducateur sportif, la découverte de différentes disciplines (marche nordique, tennis, tir à l'arc, arts martiaux...), des conseils pratiques, notamment pour réaliser des exercices seuls à la maison entre les séances, et des temps d'échange. Les participants sont ainsi encouragés et accompagnés individuellement, *via* des évaluations, des tests de coordination et d'équilibre, et des conseils personnalisés.

En distanciel, l'atelier se décline en 6 séances d'activité physique adaptée (yoga, Pilates, circuit training, équilibre derrière chaise, déverrouillage articulaire avec balai, renforcement musculaire avec bouteilles d'eau, danse, gym' douce sur chaise, motricité fine sur table, coordination sur chaise, méditation).



**Retraités
autonomes**



**Atelier de 8 à
15 personnes**
Web-atelier de
8 à 10 personnes



**1 réunion de présentation
+ 12 séances d'1h en
présentiel ou 6 séances
d'1h en distanciel**

DES CONTES ET DES CONTRÉES

La pratique d'une activité physique adaptée est déterminante et contribue au maintien de l'autonomie et du capital santé. Accessible à tous, la marche est une activité d'intensité moyenne qui permet d'entretenir son système cardiovasculaire et de se tonifier en douceur. Cette Rencontre santé en plein air est l'occasion, pour les seniors, de participer à des balades contées au cœur de sites naturels. Ils peuvent ainsi apprécier les bienfaits de la nature et de l'activité physique sur leur santé. Ces balades, encadrées par un conteur professionnel et un spécialiste de la randonnée pédestre, permettent à chacun, en plus de pratiquer une activité physique, de découvrir la richesse du patrimoine local.



**Retraités
autonomes**

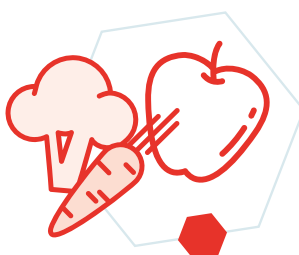


**Balade de 3 km
en petit groupe**



3h

ALIMENTATION



ÉTUDIANTS :

COMBINER REPAS SYMPA ET PETIT BUDGET

Comment manger équilibré quand on est étudiant et qu'on dispose d'un petit budget ? Pour que la précarité croissante des étudiants ne rime pas avec précarité alimentaire, cette conférence contribue à la santé des étudiants en leur apportant les clés et les conseils d'une diététicienne pour s'alimenter à petit prix au quotidien. Elle fournit des astuces simples pour bien manger, équilibré, avec plaisir et peu d'argent, des idées de recettes économiques. Elle partage également des initiatives existantes.



Étudiants



Webinaire



1h

STAGE NUTRITION

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.



Tout public



**Atelier de
15 personnes**



**2 journées
de 7h**

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.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Atelier ou web-atelier
de 12 personnes
Webinaire



1h à 2h

CHARLOTTE & PAPILLOTES, FAITES LE MÉNAGE EN CUISINE

L'alimentation contribue à lutter contre les maladies cardiovasculaires ; c'est un facteur de bien-être et de bonne santé . A l'époque où nous consommons de plus en plus souvent des aliments industriels, savoir décrypter les étiquettes des produits agro-alimentaires devient un geste santé. Alors comment lire ces étiquettes ? Quels produits et contenants privilégier ? Des réponses simples, des gestes qui ne bouleversent pas notre façon de vivre mais permettent de réduire ses expositions aux polluants ; c'est ce que propose ce cycle de conférences qui aide à repérer les produits les plus polluants et propose des alternatives plus saines tout en abordant les habitudes et l'équilibre alimentaire.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel

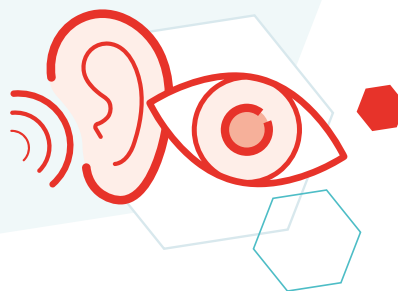


Webinaire



4 séances
d'1h à 1h30

AUDITION-VISION



LE SENS DES ARTS



Diverses études mettent en évidence les déclin sensoriels liés à l'âge et leur répercussions sur la qualité de vie et le maintien de l'autonomie. L'action « Le sens des arts » 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 mais, aussi, d'artistes musiciens et photographes, les participants découvrent le fonctionnement de la vue et l'audition et expérimentent les effets de l'âge sur leurs sens. Ils peuvent également bénéficier *a posteriori*, d'un test de dépistage auditif et visuel, ainsi que d'information sur le rôle des professionnels et le parcours de prise en charge. Sur le même principe, peut être proposée une séance sur le goût et l'odorat visant à aborder les notions d'alimentation et indirectement d'hygiène buccodentaire des seniors, l'évolution des perceptions avec l'âge et les troubles associés.



Retraités autonomes



Atelier



**2 ou 3 séances
de 3h**

CAFÉ DE LA VUE



En France, on estime à 2 millions le nombre de personnes touchées par la basse vision, essentiellement des personnes de plus de 50 ans. La qualité de vie de ces dernières s'en trouve résolument influencée, que les difficultés soient d'origine naturelle (vieillesse) ou pathologique. Les cafés de la vue sont des temps d'échange pour aborder, dans un cadre convivial, l'ensemble des pathologies de la vue et les solutions matérielles existantes. Après avoir reçu quelques informations sur les défauts visuels, les pathologies visuelles et les signes d'alerte, les participants peuvent découvrir des aides techniques spécifiques pour la basse vision et obtenir des conseils pratiques pour adapter leur environnement à leur pathologie visuelle.



**Retraités
autonomes**



**Groupe d'échange
de 8 à 20 personnes
Webinaire ou Web-atelier**



**1h30
à 2h30**

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.



**Tout public
Actifs en milieu professionnel**



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



45 min

GARDEZ UN Oeil SUR VOTRE VUE



Si les risques visuels sont bien réels, et que tous les âges sont concernés par les problèmes de vue, 4% des Français déclarent pourtant n'avoir jamais fait contrôler leur vue, soit plus de 2,6 millions de personnes. Pour sensibiliser les participants aux risques visuels, un opticien ou un orthoptiste explique le fonctionnement des yeux, les risques auxquels nous sommes tous confrontés et la manière dont préserver sa vision au fil des âges.



Tout public



Webinaire



1h à 1h30

CAFÉ DE L'AUDITION



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



**Retraités
autonomes**



**Groupe d'échange
de 8 à 20 personnes
Webinaire ou Web-atelier**



**1h30 à
2h30**

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).



**Tout public
Actifs en milieu professionnel**



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



45 min

UNE PAUSE POUR MES OREILLES



Une très large partie de la population française âgée a déjà fait l'expérience d'une gêne auditive, ne serait-ce qu'occasionnellement; 82 % ont déjà eu des difficultés à comprendre des conversations lorsqu'il y a du bruit. Ce résultat est particulièrement élevé chez les jeunes. Pourtant, 2 Français sur 3 n'ont jamais effectué de bilan complet de leur audition chez un médecin ORL et près de 4/5 chez les moins de 35 ans. Pour sensibiliser sur les risques auditifs, un audioprothésiste explique le fonctionnement des oreilles, les risques et l'évolution de l'audition au fil des âges tout en identifiant les moyens de la préserver.



**Tout public
(adultes)**



Webinaire



1h à 1h30

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.



Professionnels de santé



Formation



2 jours

CROQUEZ LA VIE



Les impacts d'une mauvaise santé buccodentaire sont méconnus et très souvent sous-estimés. Les infections buccodentaires peuvent avoir des répercussions sur l'état de santé général et entraîner des maladies cardiaques, des infections pulmonaires, des rhumatismes, etc. Cette Rencontre santé apporte des clés pour prendre soin de soi et sensibiliser au lien entre santé buccale et santé environnementale. Choix de la brosse à dents, entretien de ses prothèses, soins des gencives, autant de thèmes abordés pour retrouver et garder le sourire !



**Retraités autonomes
Actifs en milieu professionnel**



**Groupe d'information et
d'échanges de 15 personnes
maximum
Webinaire**



**45 min à 1h30
En milieu professionnel : temps flash de 15 min
sur le temps du midi**

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.



Tout public
Actifs en milieu professionnel

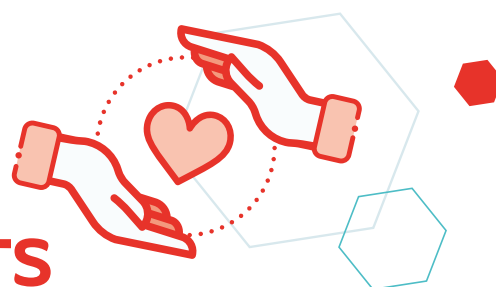


Atelier de
5 à 8 personnes
Test Individuel



45 min

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 dépendance¹. 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 morale². 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.



Tout public



Forum et atelier
Webinaire et web-atelier



4 séances de
2h ou 3h

¹ - Source : Santé, perte d'autonomie : les impacts du vieillissement de la population (mutualite.fr)

² - Source : Enquête Handicap-Santé aidants (DREES, 2008)

SANTÉ AU TRAVAIL



BALL O' TAF : GESTES ET POSTURES



Les conditions de travail sont la première cause des troubles musculosquelettiques (TMS), la position assise prolongée favorisant leur survenue. Et s'il était possible de faire de l'exercice physique en travaillant ? Pour renforcer les muscles abdominaux et dorsaux, il suffit d'utiliser quotidiennement un ballon de gym (*swiss ball*) à la place d'une chaise de bureau pour réduire les méfaits de la position assise : amélioration de la posture, de la circulation sanguine, de l'équilibre, réduction des douleurs lombaires et diminution de la sédentarité. Lors de cet atelier, l'éducateur sportif présente des conseils sur le choix du ballon, les différentes postures à adopter dans le cadre d'un travail de bureau et des exercices simples et adaptables à tous.

Cette action peut aussi être proposée en format mixte : un webinaire abordant l'activité physique, la sédentarité, les risques... suivi d'un atelier en présentiel sur la bonne utilisation du ballon.



Actifs en milieu professionnel



**Atelier de 6 personnes
Webinaire**



**30 min
ou 2 séances
d'1h**

MANGEZ, BOUGEZ C'EST FACILE EN MILIEU PROFESSIONNEL !



L'activité physique et l'alimentation sont des facteurs déterminants de santé. Cette action se décline sous la forme d'un parcours en 3 temps de 15 minutes chacun par personne. L'action propose de tester ses capacités physiques (souplesse, endurance, force et équilibre) sous la supervision d'un animateur sportif, puis d'évaluer son niveau de sédentarité grâce à un quiz. Enfin, les participants peuvent bénéficier de l'accompagnement d'un diététicien pour agir sur leurs comportements alimentaires. Une occasion rêvée de partir sur de bonnes bases pour prendre soin de sa santé.



Actifs en milieu professionnel



Stand



**½ journée ou
1 journée**

PARENTS & ADOS A 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.



Actifs en milieu professionnel



Webinaire



1h30

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.



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 15 personnes



1h

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.



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.



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.



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 7 à 15 personnes
Webinaire suivi d'un web-atelier



3 séances d'1h à 2h

J'ARRÊTE QUAND JE VEUX



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



Actifs en milieu professionnel
Parents



Webinaire



1h à 2h

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.



Tout public



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



1h30

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^{er} 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^e ou plusieurs modules sur certaines pièces du logement :

- « 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.



Tout public
Jeunes et
futurs parents



Conférence ou webinaire
sur la qualité de l'air et
Atelier ou web-atelier



2 à 4 séances
d'1h à 1h30

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^e 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.



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



Formation
Atelier



3 demi-journées
2h30

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.



Tout public

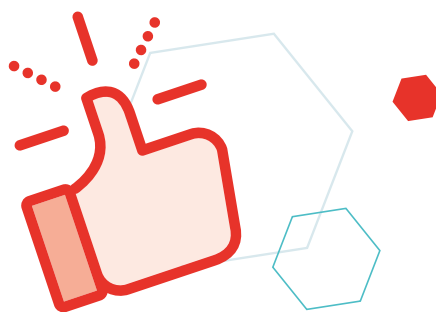


Webinaire



1h à 1h30

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



CINÉ SANTÉ BIEN VIEILLIR



Le cinéma est très apprécié des seniors : ils représentent près de 33% des spectateurs ! C'est un espace idéal pour aborder les questions qui sont en lien direct avec le bien-être et la santé. Ce format atypique de Rencontre santé permet, de plus, d'attirer des populations initialement peu sensibilisées à la prévention. Le choix du film et des intervenants dépend de la thématique abordée pendant la Rencontre santé. Après avoir été accueillis et avoir assisté à un discours d'introduction, les participants visionnent le film sélectionné puis participent à un débat animé par l'intervenant. En plus de s'informer et de débattre sur des questions sociétales en lien avec le vieillissement, le ciné santé permet de rompre l'isolement, d'entretenir et de développer du lien social.

Cette action est aussi proposée en théâtre santé avec des comédiens et l'intervention d'un expert qui anime le débat et les échanges sur les différentes thématiques abordées : changements de rythme de vie, la question du lien social, place du futur ou jeune retraité, la question du couple, ainsi que les principaux déterminants de santé favorisant le bien vieillir.



**Retraités
autonomes**



**Ciné-débat
Webinaire**



3h

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.



**Retraités
autonomes**



Atelier



**4 séances de 3h et 1 séance
individuelle de 10 minutes**

PRENDRE SOIN DE SOI AUTREMENT

Les médecines alternatives et complémentaires sont des pratiques médicales non conventionnelles, que l'on appelle également médecines « douces », « parallèles », « naturelles » ou « différentes ». Elles ne prétendent pas guérir mais prévenir les maladies en aidant le corps à conserver et à consolider sa résistance naturelle. Aujourd'hui, plus de 400 médecines alternatives et complémentaires sont répertoriées par l'OMS et 40% des Français y auraient recours selon l'ordre des médecins. Cette action amène les participants à mettre en place des rituels au quotidien pour prendre soin de soi en donnant des techniques naturelles d'hygiène de vie via la naturopathie, l'aromathérapie et la réflexologie.



**Retraités
autonomes**



**Web-atelier
de 6 personnes**



**4 séances
d'1h**

PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

APPREHENDER ET APPORTER UNE AIDE AUX PERSONNES EN DIFFICULTÉ

A 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.



**Actifs en milieu
professionnel
Professionnels des
mutuelles de livre III
Tout public**



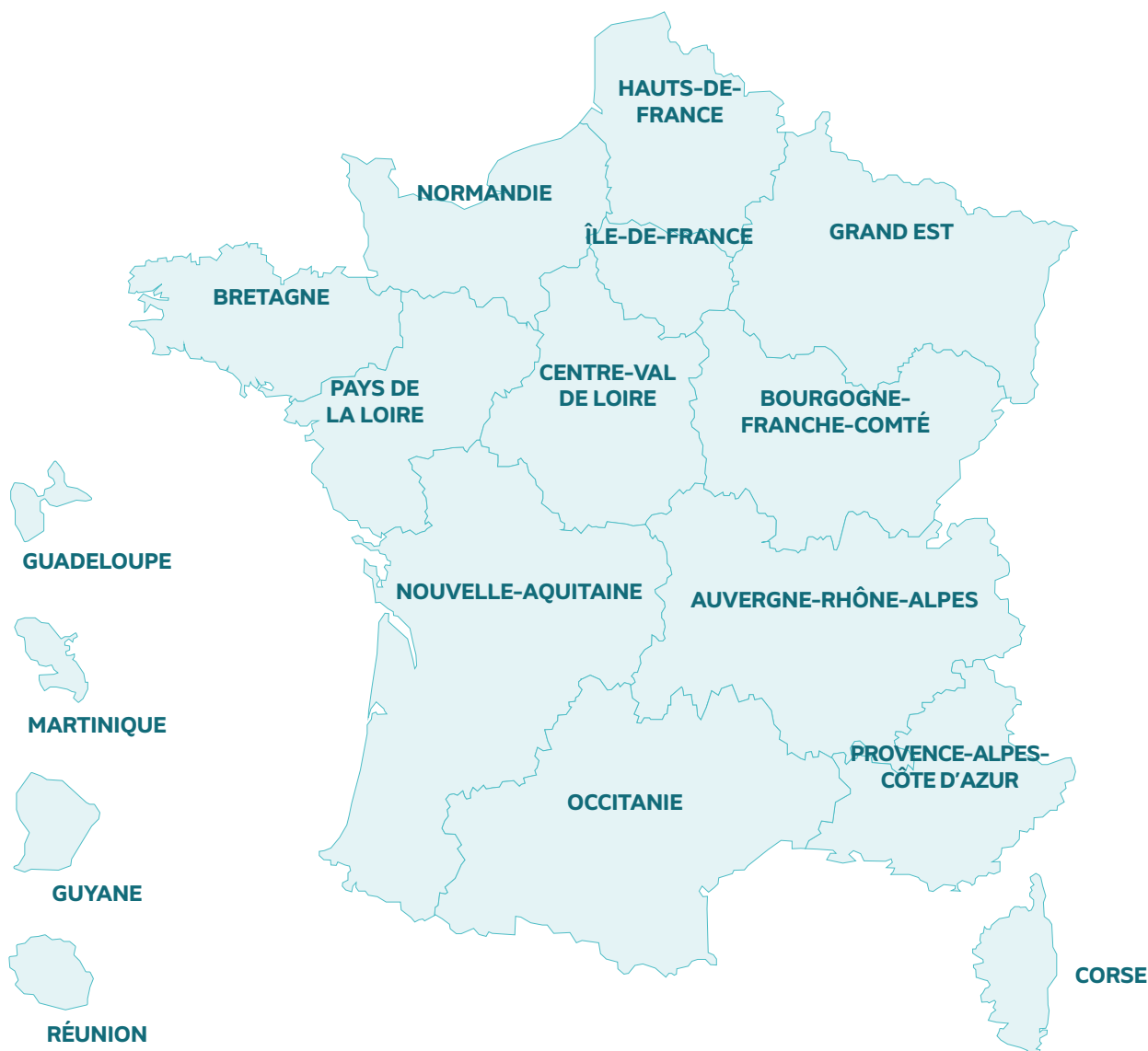
Formation



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

Des Rencontres santé *en régions*

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



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



ACTIV'MÉNINGES



65 % des personnes de plus de 60 ans se plaignent de troubles de la mémoire. Plus que de réels troubles, il s'agit souvent d'un manque d'entraînement des fonctions cérébrales. De plus, le surmenage, l'anxiété, une retraite non préparée ou certains médicaments peuvent dégrader les performances de la mémoire, et fragiliser les seniors en impactant leur estime de soi, leur concentration et leur sociabilité. Il est important de maintenir le plus longtemps possible des activités de loisirs et de stimulation cognitive. Cette stimulation favorise, en effet, un meilleur confort intellectuel lors du vieillissement naturel car elle sollicite le cerveau dans la globalité de ses fonctions. Cette action vise à stimuler les différentes mémoires pour préserver les capacités cérébrales de chacun.



Retraités
autonomes



Conférence-débat (CD)
Atelier de 12 personnes



CD : 1h30 - 2h30
10 séances de 2h

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

EN CORPS, EN FORME



Retraités
autonomes



Conférence-débat
Atelier de 12 personnes
Web-atelier



1h - 2h30

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

LE PLAISIR EST DANS L'ASSIETTE



En prenant de l'âge, l'organisme change et les besoins nutritionnels ne diminuent pas. Une bonne alimentation permet de retarder le vieillissement naturel, améliore la qualité de vie et réduit l'incidence de certaines maladies liées à l'âge. Disposer de bonnes connaissances pour s'assurer une alimentation adaptée à son âge et à ses besoins est primordial. D'autre part, allier une alimentation saine à la pratique d'une activité physique régulière contribue à un vieillissement réussi. Cette action vise à sensibiliser les participants à adopter une alimentation équilibrée et diversifiée en fonction des besoins et de l'âge de chacun.



**Retraités
autonomes**



**Conférence-débat
Atelier de 12 personnes
Web-atelier**



1h - 4h

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

RESPIRER LE BIEN-ÊTRE



Plusieurs éléments peuvent perturber le bien-être des seniors tels que le vieillissement, le passage à la retraite, le sentiment de solitude, ou encore la peur de la maladie. Des chercheurs ont montré qu'un vieillissement réussi doit inclure non seulement des critères objectifs comme la santé et les performances, mais aussi des critères subjectifs comme le bien-être, le bonheur ou le sentiment d'être utile. Des techniques de relaxation et/ou de bien-être peuvent favoriser le développement d'attitudes et de comportements permettant de mieux gérer les difficultés au quotidien, et à terme l'augmentation durable du sentiment de bien-être. Cette action propose aux participants de découvrir des techniques de relaxation et/ou de bien-être.



**Retraités
autonomes**



**Atelier de 12 personnes
Web-atelier**



1h - 2h30

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

STOP CHUTES : JE M'ÉQUILIBRE



La chute constitue plus de 80 % des accidents de la vie courante chez les plus de 65 ans et en est la première cause de décès accidentel. Si les causes de la chute sont souvent multifactorielles, il est important d'en connaître les circonstances afin de pouvoir mettre en place une politique de prévention adaptée. Un parcours est proposé aux participants pour les informer sur les causes de leurs chutes et sur le maintien de leur équilibre : prendre en compte et adapter leur environnement, améliorer leur condition physique, apprendre les gestes et postures pour éviter les chutes et enfin favoriser les liens sociaux.



**Retraités
autonomes**



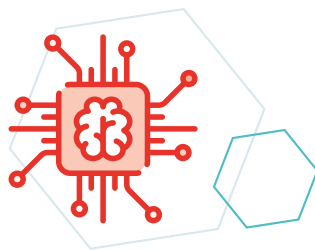
**Atelier de 12 personnes
Web-atelier**



1h - 2h30

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

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 fêrus d'énigmes et de mystères, c'est pourquoi opportunément un *Escape Game* sur mesure autour des écrans est proposé aux enfants pour développer leurs sens et leur coopération. Cette action a pour objectif de favoriser l'esprit critique des enfants de 6 à 12 ans face à l'usage des écrans.



Jeunesse
Parents



Escape Game



4 heures

SANTÉ AU TRAVAIL



BOUGER PLUS SUR SON LIEU DE TRAVAIL



Cette action vise à encourager la pratique d'activités physiques, sur et en dehors de son lieu de travail, en proposant des solutions adaptées pour chaque actif. L'action peut se dérouler, au choix, en un ou plusieurs modules : un temps collectif d'information et d'échanges sur l'activité physique suivi de conseils pratiques à adopter au quotidien ; un temps individuel de diagnostic et conseils personnalisés ; une initiation collective à une activité physique, sport santé en une ou plusieurs séances.



Actifs
en milieu
professionnel



Stand (entretien indiv.)
Atelier de 12 personnes
Web-atelier



20 min. - 2h20

MA SANTÉ, MON SOMMEIL



Le sommeil représente plus d'un tiers de notre vie. Il est déterminant pour la croissance, la maturation cérébrale, le développement et la préservation de nos capacités cognitives*. Le manque répété de sommeil peut avoir des conséquences néfastes sur nos vies. En médecine du travail, 20 à 40 % des salariés se plaignent de leur sommeil et chez plus d'un Français sur deux, les problèmes de sommeil occasionnent au moins une répercussion dans le cadre professionnel. L'objectif de cette action est de sensibiliser à l'importance du sommeil à travers ses mécanismes, ses rythmes, ses fonctions et donner des pistes pour mieux dormir.

* « Sommeil, un carnet pour mieux comprendre » - Institut National du Sommeil et de la Vigilance



Actifs
en milieu
professionnel



Stand (entretien indiv.)
Atelier de 12 personnes
Web-atelier



1h - 1 journée

MIEUX MANGER EN ENTREPRISE



Gérer sa vie professionnelle et s'assurer une alimentation équilibrée peut devenir compliqué dans un contexte de diminution du temps consacré à la pause méridienne. Et cela peut davantage se compliquer lorsque les horaires sont irréguliers. Or, que ce soit en horaires décalés, lors de repas au restaurant ou en mangeant sur le pouce, il est tout à fait possible d'allier plaisir et santé. Cette action vise à promouvoir une alimentation équilibrée selon les rythmes de vie professionnelle et personnelle.



Actifs
en milieu
professionnel



Stand (entretien indiv.)
Atelier de 12 personnes
Web-atelier



1h - 1 journée

SANTÉ DES AIDANTS



PARENTHÈSE SANTÉ ENTR'AIDANTS



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.



Aidants



Atelier de 12 personnes
Web-atelier



De 1 à 6 séances
de 2h

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

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



- = +, - DE POLLUTION = + DE SANTÉ®



L'exposition aux sources de pollution, même à faible dose sur de longues périodes, a des conséquences sur la santé des enfants et des adultes. Diminuer les risques pour la santé est possible en fournissant des informations fiables et en proposant des solutions alternatives afin que les personnes puissent limiter, notamment par leurs pratiques et choix de consommation, leur exposition aux polluants. Qu'elle soit traitée par une approche généraliste ou par une approche thématique (air intérieur, produits d'hygiène et cosmétiques, eau, ondes électromagnétiques et alimentation), cette rencontre permet d'identifier les différentes sources de pollution et de proposer des alternatives réalistes et réalisables permettant de les réduire et/ou de les éviter.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Conférence-débat
Stand
Atelier de 12 personnes
Web-atelier



1h - 1 journée

SANTÉ GLOBALE



DES REPÈRES POUR GRANDIR EN BONNE SANTÉ



Parce que les comportements favorables à la santé et au bien-être de l'enfant s'acquièrent dès son plus jeune âge, plusieurs interventions ont pour objectif de fournir des repères sur l'hygiène et les rythmes de vie (activité physique, alimentation, prévention solaire, gestes qui sauvent, sommeil, etc.) et de mobiliser les compétences parentales et éducatives.



**Jeunesse
Parents**



**Conférence-débat
Stand
Atelier de 12 personnes**



1h - 1 journée

SANTÉ MENTALE, BIEN-ÊTRE



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, l'augmentation durable du sentiment de bien-être.



**Tout public
Actifs en milieu
professionnel**



**Forum santé
Atelier de 12 personnes
Web-atelier**

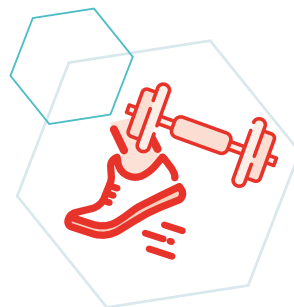


**1 journée (Forum)
1h (Atelier)**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

BOUGER POUR SA SANTÉ BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS



La pratique est au cœur de cet atelier ; nous ferons découvrir à vos adhérents différentes activités (marche, danse, yoga, Pilates...). Vous souhaitez proposer à vos adhérents de plus de 60 ans la reprise d'une activité physique ? Cet atelier leur permettra de prendre conscience de l'importance de pratiquer régulièrement une activité physique adaptée. Des tests de la condition physique, proposés en amont et en aval de l'atelier, leur permettront de leur faciliter le choix d'une activité physique en fonction de leur capacité et envies.



**Retraités
autonomes**



**Atelier de 8 à 12
personnes**



**7 séances de 1h30
à 2h**

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

BOUGER MÉMORISER BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS



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 aux participants des tests de mémorisation et de doubles tâches 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.



**Retraités
autonomes**



**Atelier de 8 à 12
personnes**



**7 séances de 1h30
à 2h**

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

LA SANTÉ, C'EST LE PIED BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS



Cet atelier permet de sensibiliser à l'importance d'une bonne hygiène du pied afin de préserver l'autonomie et la qualité de vie. Un podologue enseigne aux participants le fonctionnement du pied et de la cheville et les moyens de les préserver. Un réflexologue apporte des connaissances théoriques et pratiques sur la réflexologie.



**Retraités
autonomes**



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



3 séances de 2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



FEMMES ET AVC : ATTENTION AUX PRÉJUGÉS !

Comme vous le savez, 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.



Tout public



Webinaire

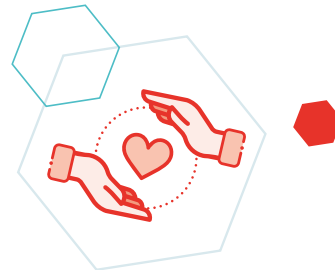


1h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

PROPOSÉE DANS LE CADRE DES CONFÉRENCES DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

SANTÉ DES AIDANTS



AIDANTS / AIDÉS, LÂCHONS PRISE ENSEMBLE BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS

Cet atelier à destination des binômes proches aidants et proches aidés a pour objectif de les aider à lâcher prise. Sophrologie, musicothérapie, art-thérapie, toutes les activités proposées permettent d'exprimer la créativité, prendre du temps pour soi, évacuer le stress et passer un moment convivial avec l'ensemble du groupe mais aussi un moment privilégié avec son proche.



Aidants
retraités
autonomes



Atelier de 8 à 12
personnes



5 séances de 2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

PROPOSÉE DANS LE CADRE DES CONFÉRENCES DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

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.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Atelier / web-atelier
de 8 à 12 personnes



1h30 à 2h

POLL'IN : POLLUTION INTÉRIEURE RENDRE VISIBLE L'INVISIBLE



Grâce à la réalité augmentée nous allons faire cheminer vos adhérents dans un logement comme si c'était le leur ! Cette "promenade" va permettre de bousculer les représentations sur de nombreux sujets qui composent notre quotidien : quels polluants dans l'air intérieur ? Quelles sources d'exposition (cosmétiques, alimentation, entretien, bricolage) ? Quelles substances posent question (pesticides, perturbateurs endocriniens...) ? Et bien d'autres thèmes encore qui nous préoccupent tous.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel

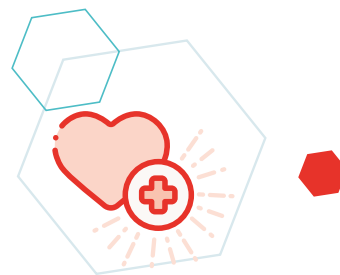


Atelier / web-atelier
de 8 à 12 personnes



1h30 à 2h

SANTÉ GLOBALE



BONUS TONUS ATELIERS BONS JOURS



Grâce à cet atelier vos adhérents pourront parfaire leurs connaissances sur le médicament, les médecines alternatives et complémentaires, les techniques de bien être, l'équilibre physique, psychologique et social et la santé environnementale. L'objectif de cet atelier est de favoriser un bien-être au quotidien en apportant aux participants des outils pour prendre soin d'eux.



Retraités autonomes
y compris en
résidence autonomie



Atelier / web-atelier
de 10 à 12 personnes



7 séances de
2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, FINANCÉE AVEC L'AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ, LES CONFÉRENCES DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE, LA CARSAT BFC, LES MSA, LA CNRAEL ET L'IRCANTEC

PLUS D'HUMAIN POUR SE SENTIR BIEN BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS



Cet atelier a pour objectif de prévenir la perte d'autonomie des participants en leur apportant des éléments de réponse pour rompre l'isolement. Les différentes activités proposées concourent à une approche globale de la santé en sollicitant en douceur les capacités physiques et en facilitant le lien social. Les participants pourront notamment découvrir la sophrologie, la socio-esthétique ou encore l'art-thérapie pour aborder la gestion du stress et l'estime de soi. Une séance sera également destinée à l'accompagnement dans la mise en place d'un objectif santé personnel. *La sophrologie est un ensemble de techniques de relaxation, de respiration, de mouvements corporels, de décontraction musculaire et de «visualisation» de pensées visant à diminuer les sensations douloureuses et le malaise psychique.*



**Retraités
autonomes
ou en perte
d'autonomie**



**Atelier de 8 à 12
personnes**



**5 séances de
1h à 1h30**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

PROPOSÉE DANS LE CADRE DES CONFÉRENCES DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

PRENDRE SOIN DE SOI AUTREMENT BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS



Cet atelier permet de découvrir certaines médecines complémentaires, leurs effets et leurs utilisations. Un naturopathe interviendra pour sensibiliser les participants et leur donner les bons réflexes. Les séances permettent d'expérimenter et de construire sa propre routine bien-être en fonction de ses besoins. *La naturopathie est une pratique thérapeutique par des moyens naturels.*



**Retraités
autonomes**



**Atelier de 8 à 12
personnes**

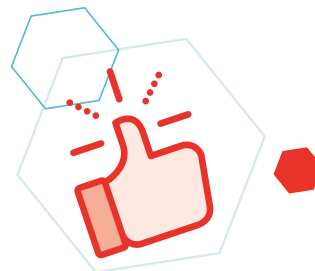


4 séances de 2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

PROPOSÉE DANS LE CADRE DES CONFÉRENCES DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



DU STRESS EN MOINS, DES BIENFAITS EN PLUS BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS



Cet atelier vise à identifier les 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.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
de 8 à 12 personnes**



5 séances de 2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

PROPOSÉE DANS LE CADRE DES CONFÉRENCES DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

DU SOLEIL DERRIÈRE LES NUAGES

BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS



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 de traiter ce sujet qui reste tabou, un théâtre débat, permettra de libérer plus facilement la parole, de transmettre des messages de prévention et d'informer sur les dispositifs d'aide et les ressources du territoire.



**Retraités
autonomes**



**En fonction de la
capacité d'accueil
du lieu**



Théâtre forum de 2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

PROPOSÉE DANS LE CADRE DES CONFÉRENCES DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

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. *La sophrologie est un ensemble de techniques de relaxation, de respiration, de mouvements corporels, de décontraction musculaire et de «visualisation» de pensées visant à diminuer les sensations douloureuses et le malaise psychique.*



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier / web-atelier
de 8 à 15 personnes**



1h

NUTRITION

MA SANTÉ J'Y TRAVAILLE



Cet atelier propose aux participants de donner des repères en termes d'alimentation et d'activité physique afin d'intégrer les recommandations nutritionnelles dans leur vie active. Un professionnel de la nutrition accompagne les participants à identifier les freins dans leur quotidien dans le but 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.



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier / web-atelier
de 8 à 15 personnes**



1h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

PROPOSÉE DANS LE CADRE DES CONFÉRENCES DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

BONNE NUIT MA SANTÉ J'Y TRAVAILLE



Au cours de cet atelier les participants 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.



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier / web-atelier
de 8 à 15 personnes**



1h



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 en conséquence 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 de 11 séances, animées par un professeur d'activité physique et une diététicienne, allie une reprise en douceur de l'activité physique et des conseils en alimentation adaptés aux plus de 60 ans. Inscrit dans la durée, il permet d'ancrer la reprise de l'activité et de mieux en mesurer les effets.



Retraités
autonomes



Atelier de
15 personnes



11 séances
de 2h

ALIMENTATION



MA FOURCHETTE CHANGE D'ASSIETTE ! UN GESTE POUR MA SANTÉ ET LA PLANÈTE



En 50 ans, les 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 aux liens entre alimentation équilibrée et santé environnementale dans un budget maîtrisé, un cycle de 2 ateliers est proposé sur les sujets suivants : les liens entre son assiette et la planète, les besoins de son corps, manger équilibré et durable et les modalités pratiques.

Respectueux des choix de chacun, ces ateliers permettent de réfléchir à l'impact de ses modes de consommation et de rechercher des alternatives plus saines et simples à mettre en œuvre. Ludiques avec l'utilisation de divers outils d'animation, ils permettent également de favoriser le débat et les échanges entre participants.



Tout public



Atelier de
12 personnes



2 ateliers
de 2h

JE MANGE DURABLE ET ÇA COMMENCE ICI !

UN GESTE POUR MA SANTÉ ET LA PLANÈTE

Manger équilibré et durable, oui ! Mais comment fait-on ?

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.
- « **Etiquette, dis-moi ce que tu caches** », pour apprendre à décrypter les étiquettes alimentaires, à repérer les informations importantes et les pièges à éviter.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



3 webinaires



1h

PRÉVENTION DU RISQUE CARDIO-VASCULAIRE



CŒUR DE FEMMES

Les maladies cardiovasculaires (MCV) sont la première cause de décès chez la femme, bien avant le cancer du sein. Et pourtant, ces maladies sont souvent méconnues de ce public. Différents facteurs de risques sont modifiables comme l'alimentation, la sédentarité, le tabac ou encore le stress. Cependant, la femme est aussi plus vulnérable à 3 périodes de sa vie : avec la contraception, durant la grossesse et à la ménopause. La femme est donc plus exposée que les hommes.

Afin d'informer et de prévenir les MCV chez la femme, un cycle de 5 ateliers composé d'un atelier de sensibilisation aux risques cardio-vasculaires, de deux ateliers sur l'alimentation et de deux ateliers sur l'activité physique est proposé aux participants. Il est également possible de déployer uniquement le premier atelier.



Tout public
Femmes adultes

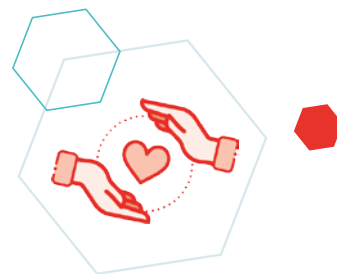


5 ateliers de 12
personnes



1h30 à 2h

SANTÉ DES AIDANTS



ÊTRE AIDANT, ÊTRE AIDÉ



Qui sont les aidants ? Quels sont leurs besoins ? Quels sont les dispositifs pour les aider ? Connaissent-ils les aides dont ils ont besoin ? Trouvent-ils facilement les solutions à leurs problèmes ? Connaissent-ils les ressources qui se trouvent à proximité de chez eux ? Savent-ils où aller pour trouver de l'information ?

La liste des prestations d'aides et de services peut être longue. C'est pour permettre de répondre à toutes ces questions et faciliter l'accès aux ressources et aux aides que sont proposées des conférences-débats pour le grand public. Des supports vidéos sont utilisés pour faciliter l'identification et la prise de parole. L'exposition « **Prenons soin de ceux qui aident** » vient compléter cette action.



Aidants,
professionnels



Conférence ou
webinaire



1h à 2h

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



MA MAISON CHANGE D'AIR !



Les impacts des facteurs environnementaux sur la santé sont multiples. Déclinée sous la forme de 3 ateliers, cette action permet d'informer et d'échanger sur les sources possibles de pollution intérieure. Les ateliers « **Repérer les polluants** » (pour tous) et « **Limiter les polluants pour bébé*** » (pour les futurs parents, parents de jeunes enfants, grands-parents ou professionnels de la petite enfance) permettent d'aborder les plastiques, les cosmétiques, les produits d'entretien, de décoration, les ondes... en s'adaptant au public. L'atelier « **Fabriquer ses produits maison** » va plus loin en réalisant quelques produits à rapporter chez soi.

Ces ateliers interactifs et ludiques informent et incitent les participants à exploiter leur expérience et connaissances personnelles.

*Nesting



Tout public
Parents
Professionnels de la
périnatalité



Atelier de
12 personnes



3 séances
de 2h

JE PROTÈGE MON INTÉRIEUR !



3 webinaires pour préserver l'environnement de notre maison et notre santé.

- « **Repérer les polluants de la maison et en limiter l'impact sur notre santé** » (pour tous) permet d'aborder différentes thématiques comme les plastiques, les cosmétiques, les produits d'entretien...
- « **Créer un environnement intérieur sain pour le bébé à naître & les tout-petits** » pour les parents et les futurs parents aborde les mêmes thématiques, mais s'intéresse tout particulièrement à l'environnement du jeune enfant. De ce fait, les grands-parents, professionnels de la petite enfance... y trouveront aussi leur place.
- « **Fabrication de produits maison** » est proposée aux participants des deux premières webconférences qui souhaitent aller plus loin, en réalisant quelques produits d'entretien « maison ».



Tout public
Actifs en milieu
professionnel

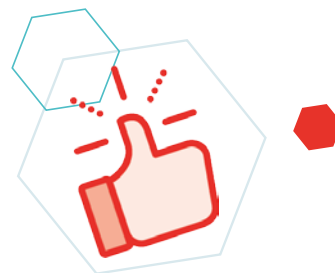


3 webinaires



1h

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



JE SUIS RESTÉ.E CHEZ MOI*



Personne n'a vécu, ni même imaginé, une période comme celle que la Covid-19 nous a fait traverser. Elle a des conséquences importantes, qu'elles soient sanitaires ou économiques, collectives ou individuelles, dans notre quotidien ou dans notre vision plus globale de la vie. Chacun la vit de manière singulière et, pour certains, échanger serait bénéfique pour parler de son vécu, ses ressentis, ses inquiétudes, ses espoirs...

Venez écouter les discussions de Rachel et Hélène, deux amies, et de Jacques et Laure, un parrain et sa filleule, qui se retrouvent à la terrasse d'un café (deux vidéos au choix). Ensemble ils nous partagent leurs moments de vie, qui ont aussi été les nôtres ces derniers mois. Et si parler de ces difficultés nous aidait à aller mieux ?

*textes et mise en scène de Loïc Choneau



Tout public



2 ateliers ou 2 webinaires



1h à 2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

PRÉVENTION DE LA SOUFFRANCE PSYCHIQUE ET DU SUICIDE



PRÉVENIR, COMPRENDRE, REPÉRER, ORIENTER

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 et son réseau d'intervenants experts, la Mututalité Française Bretagne développe de nombreuses actions : journées thématiques pour les professionnels, formations ; conférences ou cinés-débats pour le grand public ou pour un public plus spécifique de professionnels, élus ou bénévoles. De nombreux angles sont possibles pour entrer dans la thématique (le bonheur, l'isolement, la solitude, la dépression, le travail, la parentalité, les transitions de vie, les violences, le deuil...) et surtout pour promouvoir les ressources à disposition.



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



**Formation,
conférences,
soirées-débats**



**2h à
1 journée**

ET VOUS COMMENT ÇA VA ? BIEN DANS MA TÊTE



Des périodes de stress, d'anxiété, voire de dépression, des difficultés à trouver le 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 déjà par les déstigmatiser et en parler avec simplicité et sans tabou autour d'une webconférence. Pour animer cette action, la prolonger ou tout simplement rendre visible la santé mentale au travers d'une communication, des outils sont disponibles dans la médiathèque prévention en marque blanche pour les mutuelles : 4 mini-vidéos de 2 minutes (anxiété, dépression, santé mentale, sommeil) et 5 podcasts de 20 à 30 minutes (surmonter les changements, méthodes non médicamenteuses, proches en crise, histoires positives et pair-aidance, idées reçues autour de la santé mentale).



Tout public



**Webconférence,
vidéos, podcasts**



2mn à 1h

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



MON DOS AU QUOTIDIEN



Au travers d'un atelier ou d'une conférence, l'objectif est de susciter la réflexion des participants sur leurs pratiques quotidiennes et ainsi favoriser les bonnes postures. Cette réflexion amène la sensibilisation à une activité physique quotidienne, autant pour les enfants que pour les professionnels.



Tout public



Atelier ou
Webinaire



2h

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.



Tout public



Atelier ou
Webinaire



1h30 à 2h

SE PROTÉGER DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS



Que sont les perturbateurs endocriniens ? Quels sont leurs 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.



Tout public



Atelier ou
Webinaire



1h30 à 2h

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



MON LOGEMENT POUR DEMAIN



Animés par une ergothérapeute, ces échanges collectifs permettent d'anticiper au mieux l'adaptation des logements en prévention de la perte d'autonomie. En utilisant des outils ludiques et dynamiques, l'idée est d'identifier chez soi ce qui est à risque de chute, faciliter le quotidien avec des conseils pratiques, sensibiliser à la pratique d'une activité physique quotidienne et orienter au besoin vers les structures ressources.



**Retraités
autonomes
Professionnels de
l'aide à domicile**



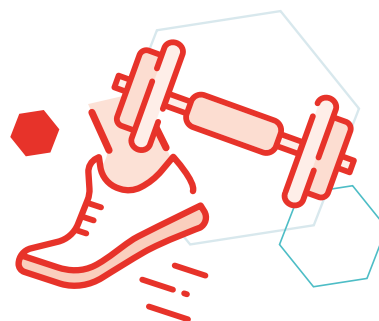
**Atelier ou
Webinaire**



2h

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

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



BOUGEZ 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. Cette action propose deux temps distincts ; deux séances d'information et d'échanges pour sensibiliser les personnes sédentaires suivies de 6 séances d'initiation à une activité physique accessibles à tous, pratiquées en groupe et en plein air.



Tout public



Atelier de
12 personnes
maximum



8 séances
d'1h30 à 2h

RANDONNÉES SANTÉ CULTURELLES

Favoriser le lien social et l'échange à travers la valorisation du patrimoine régional, développer la capacité à construire des représentations psychosociales, favoriser la pratique d'une activité physique pour la santé.

Randonnées ou balades de 3 à 14 km (selon le public concerné), de profils variés (de 40 à 500m D+), pendant lesquelles des pauses sont instaurées pour mettre l'accent sur l'histoire, la culture, l'environnement et le patrimoine du site.

Le cadre est propice pour souligner les bienfaits de l'activité. Un *spuntinu* est partagé durant la sortie en rappelant les liens entre activité physique et alimentation (notamment l'importance de l'hydratation pendant les efforts physiques et d'une alimentation adaptée en randonnée).



Tout public



Atelier de
15 personnes
maximum



½ journée

SANTÉ AU TRAVAIL



PAUSES BIEN-ÊTRE

Le monde du travail vit de profonds bouleversements liés à la crise de la Covid-19.

Le stress, la fatigue, le manque de sommeil nuisent à notre santé, mais aussi à notre performance professionnelle : nervosité, manque de concentration, épuisement...

De mauvaises conditions de travail peuvent nuire à la santé mentale et physique des salariés.

Pauses bien-être propose des ateliers collectifs : « Pauses Gym » et « Pauses Sophro », sur le lieu de travail pour permettre aux salariés d'être sensibilisés aux environnements favorables qui concourent au bien-être personnel et professionnel.



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 12 personnes



12 à 24 séances d'1h

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



UN AIR SAIN CHEZ MOI !

Ces ateliers permettent d'informer et d'échanger sur les sources possibles de pollution intérieure et de leur impact sur la santé. Ils peuvent être modulables soit par une approche généraliste abordant les différents polluants présents dans la maison, soit par une approche thématique à travers les différentes voies d'exposition (par inhalation, par ingestion, par contact). Les ateliers « Nesting® » ciblent l'environnement du nouveau-né et du jeune enfant et s'adressent aux futurs et jeunes parents ou professionnels de la petite enfance. Ces ateliers interactifs, véritables lieux d'échanges et d'information, utilisent des supports ludiques pour informer mais aussi pour inciter les participants à exploiter leur expérience personnelle et leurs propres connaissances.



Parents Professionnels de la petite enfance



Atelier de 10 personnes



1h30 à 2h30

MON ENVIRONNEMENT – MA SANTÉ

Conférences à distance d'1h, animées par des experts en santé environnementale sur des sujets d'actualité, afin de sensibiliser un large public aux sources d'exposition quotidiennes, à leurs effets sur la santé avec des points de vigilance particuliers sur la santé des plus petits.



Tout public

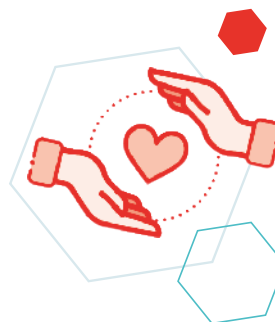


Webinaire



**1h30 à
2h30**

SANTÉ DES AIDANTS



CAFÉS DES AIDANTS



Au cours d'un temps convivial, animé par un psychologue et un travailleur social, cette action favorise l'expression des proches aidants sur leur situation et leurs difficultés, l'échange et le partage de connaissances. Elle vise aussi à réduire le sentiment de solitude des proches aidants.

Des réponses sur les dispositifs d'accompagnement locaux et nationaux sont également données par les animateurs.

Les rencontres font l'objet d'un programme thématisé, lors desquelles les professionnels proposent d'échanger sur la situation de son proche, sur les relations avec les professionnels d'intervention, les autres membres de la famille, la conciliation avec la vie professionnelle.

L'occasion chaque mois, de prendre un temps pour soi.



Aidants



**Groupe d'information
et d'échange de
7 à 12 personnes
ou web-atelier**



**2h à 2h30
par séance**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

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 « Proches aidants - Du temps pour prendre soin de nous » combine des ateliers thématiques autour de l'alimentation, de l'activité physique et de la rigologie dédiés spécifiquement aux proches aidants.



Aidants



**Atelier
de 5 à 15
personnes**



**Séance de
1h à 2h tous
les 15 jours**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

AIDANTS ET SCÈNES DE VIE

Cycle de 5 séances animé par une psycho-gérontologue et un comédien de théâtre.

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-forum allie théories, échanges, interactions directes par le jeu de théâtre. Les aidants pourront se questionner, analyser leurs situations vécues et trouver les réponses adéquates.



Aidants



**Ateliers de
5 à 10 participants**



2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



PSYCHOLOGIE POSITIVE

L'action débute par un débat théâtral puis se poursuit par un cycle d'ateliers de psychologie positive permettant à chacun de travailler sur la connaissance de soi et de ses forces, sur sa communication avec les autres, sur ses émotions etc.

Des exercices de « pleine conscience » 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.



Tout public



**Théâtre débat pour
30 à 100 personnes
& 5 ateliers pour
7 à 15 personnes**



**Minimum
3 ateliers
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

JE BOUGE POUR MON MORAL

L'action est constituée de webinaires coanimés avec l'association « Je bouge pour mon moral », qui ont pour objet de contribuer à la prévention de la dépression.

Ils se composent de 4 séances relatives à l'alimentation, la psychologie positive, l'activité physique et au sommeil, en lien avec la prévention de la dépression



**Tout
public**



**Webinaires pour
7 à 1000 personnes**



**4 séances
de 1h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

SANTÉ MENTALE POSITIVE



Cycle d'ateliers de psychologie positive permettant de renforcer les compétences des seniors pour prolonger leur autonomie et soutenir santé et qualité de vie le plus longtemps possible.

Ces ateliers ont pour objectif de contribuer à améliorer le bien-être et la santé mentale des seniors.



**Retraités
autonomes**



**Ateliers de
7 à 15
participants**



**Minimum
3 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



PRÉVENTION DES CHUTES



Cette action vise à contribuer à prévenir les chutes des seniors. Elle favorise le lien social et les échanges. Elle apporte des connaissances aux participants et renforce les comportements favorables à la santé.

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.



**Retraités
autonomes**



**Ateliers de
7 à 15 personnes**



**6 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

ZEN'IORS AU VOLANT



Cette action contribue à rassurer les seniors et à faire le point sur leur conduite automobile dans le but de maintenir leur mobilité et leur autonomie.

Elle se décline en une séance collective de recommandations en termes de code de la route (nouveaux panneaux, utilisation des rétroviseurs, circulation dans un rond-point, réglementation sur l'alcool au volant, conditions de sécurité en tant que piéton et conducteur de vélo...), et une séance individuelle de conduite sur route ou sur un simulateur de conduite.

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

Un moniteur d'auto-école et des professionnels de santé animent cette action.



**Retraités
autonomes**



**Atelier (collectif
ou individuel) de
7 à 20 personnes**



**2 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



CONFÉRENCE-DÉBAT MOINS DE POLLUANTS = PLUS DE SANTÉ



L'impact de la dégradation de l'environnement sur la santé humaine est une des préoccupations majeures de santé publique et un thème écologique central. La qualité de l'environnement apparaît comme un déterminant majeur de la santé humaine.

Cette action vise à contribuer à la réduction de l'exposition des familles aux polluants de leur environnement, en renforçant leurs connaissances sur les polluants environnementaux impactant la santé et sur les solutions alternatives pour s'en protéger.

La conférence-débat, animée par des spécialistes, aborde des sujets comme les perturbateurs endocriniens ou le microbiote, ou tout sujet d'actualité.



Tout public



**Conférence-débat de
30 à 300 personnes
Webinaire**



**2h par
séance**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

STAND MOINS DE POLLUANTS = PLUS DE SANTÉ



L'impact de la dégradation de l'environnement sur la santé humaine est une des préoccupations majeures de santé publique et un thème écologique central. La qualité de l'environnement apparaît comme un déterminant majeur de la santé humaine.

Cette action vise à contribuer à la réduction de l'exposition des familles aux polluants de leur environnement, en renforçant leurs connaissances sur les polluants environnementaux impactant la santé et sur les solutions alternatives pour s'en protéger.

Le stand, animé par des chargés de projets mutualistes formés à la santé environnementale, aborde des sujets comme l'eau, cosmétiques et les produits d'entretien, les contenants et ustensiles de cuisine, ou tout sujet d'actualité.



Tout public



**Stand pour
10 à 100 personnes**



**1h à
1 journée**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

GRANDIR DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN

Cette action globale prend en considération des lieux d'accueil du jeune enfant (crèches, micro-crèches, halte-garderies), les professionnels travaillant dans ces structures, les parents et les enfants.

Elle commence par un diagnostic sur les polluants environnementaux dans la structure, suivi d'échanges et d'une formation des professionnels, afin d'améliorer leurs pratiques, à partir de leurs habitudes.

Puis, à travers un temps fort et des ateliers, un lien est fait avec les parents afin qu'ils soient partie prenante du projet et qu'ils puissent améliorer leur capacité à faire des choix éclairés pour limiter leur exposition aux polluants environnementaux.

La mise en place de ce programme aboutit à un plan d'actions intégrant le développement durable au sein des structures. Il porte sur les énergies, l'eau, l'hygiène, les cosmétiques, le bâti, les produits d'entretiens, l'alimentation, le change des enfants, les activités pédagogiques, les déchets.



**Professionnels
de la petite
enfance et
parents**

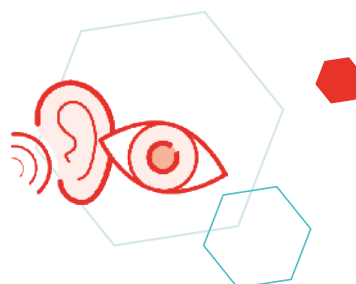


**Formation et
atelier de 5 à 15
participants**



6 mois

AUDITION-VISION



AU CREUX DE L'OREILLE

Cette action vise à sensibiliser les seniors sur la baisse de l'audition, qui accompagne souvent le vieillissement et peut devenir très handicapante. La perte de l'audition liée à l'âge (presbycousie) souffre encore d'une mauvaise image dans la population. Les difficultés d'adaptation, le coût élevé, les représentations sur l'appareillage auditif, sont autant de freins à surmonter pour les malentendants et leur entourage.

Le débat théâtral « Au creux de l'oreille » est un espace de rencontre et d'échanges entre les acteurs de théâtre, les acteurs de terrain et les seniors. Elle sensibilise les participants à la perte d'audition liée à l'âge (presbycousie), les conséquences psychosociales et les moyens de la compenser.



**Retraités
autonomes**



**Théâtre débat
pour 30 à 100
participants**



2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

CAFÉS SENSORIELS



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.

Trois grands thématiques sont identifiées : la vue, l'audition et la santé bucco-dentaire.



**Retraités
autonomes**



**Groupe d'information
et d'échange de 7
à 15 personnes**



**3 séances
de 2 h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

GOÛTERS SENSORIELS



Goûters de prévention santé animés autour de 3 grands thèmes, à savoir :

- la vision : les enfants sont invités à échanger sur la thématique de la vision et des écrans. Ils devront trouver des pistes pour protéger leur vue et limiter l'utilisation 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. Les notions clés de l'alimentation seront aussi abordées (consommation de fruits et légumes de saison, l'importance des produits laitiers, du plaisir ...). Les échanges se concluront avec les grands messages de prévention sur la santé bucco-dentaire.
- l'audition : les enfants sont invités à échanger sur la thématique de l'audition, un capital précieux à préserver. Les bons gestes à adopter pour l'écoute au casque ou avec des écouteurs sont abordés avec les enfants.

Ces interventions sont animées par des chargés de projets mutualistes.



Enfants



**Ateliers de 15
à 30 participants**



**3 séances
de 2 h**

MALADIES CHRONIQUES

UNE GÉANTE POUR LA SANTÉ

SENSIBILISER À L'IMPORTANCE DES DÉPISTAGES ORGANISÉS DES CANCERS

Concernant le cancer du sein, nous notons une faible participation au dépistage puisque moins de 50% des femmes en Hauts-de-France le réalisent, alors que l'objectif national est de 75%. Par ailleurs, le cancer colorectal est l'un des plus meurtriers en France. Or, s'il est détecté tôt, il se guérit dans 9 cas sur 10.

Nadège, notre géante promotrice de santé, s'adapte aux besoins. En déambulation, elle est animée par notre comédien qui improvise en quelques minutes des petits sketches humoristiques sur le sujet des dépistages. En exposition, elle interpelle les passants avec ses 3 m de haut, toute vêtue de rose et de bleu. L'exposition peut être complétée par un stand de sensibilisation. Notre chargée de prévention aborde avec légèreté la question des dépistages et de la prévention.

Une exposition interactive est aussi disponible dans le cas d'un manque de place.



Tout public



**Animation de
rue**



**1/2 journée
à plusieurs
jours**

GASTON LE CÔLON

PROMOUVOIR LE DÉPISTAGE ORGANISÉ DU CANCER COLORECTAL ET INFORMER SUR LES GESTES DE PRÉVENTION

Le dépistage régulier du cancer colorectal pourrait éviter plus de 6 500 décès par an. Le côlon gonflable de 7 m de long et 3 m de haut, représentant l'intestin, permet d'expliquer son fonctionnement, de visualiser l'évolution d'un cancer et surtout de sensibiliser les visiteurs à l'intérêt du dépistage précoce. Les experts répondent à toutes les questions des participants, présentent le test de dépistage, dédramatisent le sujet et échangent sur les facteurs de prévention utiles.

Une exposition interactive est aussi disponible dans le cas d'une place limitée.



Tout public



Animation de rue



1/2 journée

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.



Tout public



**Stand
Webinaire**



1h à 2h

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



PRÉVENTION DES CHUTES



REPÉRER ET RÉDUIRE LES RISQUES DE CHUTES

La plan antichutes a pour objectif de réduire de 20% les chutes qui entraînent des complications chez les plus de 65 ans. En effet, ce ne sont pas moins de 2 millions de chutes de seniors de plus de 65 ans qui sont responsables de 10 000 décès et plus de 130 000 hospitalisations.

En Hauts-de-France, ce sont 13 000 chutes recensées en 2022. Ainsi, l'action proposée a pour but de repérer les risques de chutes, alerter et agir pour les éviter. L'action aborde donc les cinq signes avant-chuteurs : l'inactivité, la sédentarité, la peur de la chute, la dénutrition, l'altération de la vision ou de l'audition ainsi que l'aménagement du logement.

Lors d'un repas avec les aînés, un *quiz* est organisé avec la roue de la santé. L'animatrice passe à chaque table pour poser des questions sur la prévention des chutes. Chaque réponse donne droit à un bon pour visiter les stands des professionnels concernés (opticien, audio, diététicienne, Soliha, éducatrice APA...).



**Retraités
autonomes**



**Déjeuner
Quiz
Stand**



**4h (avec le
déjeuner)**

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

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

TIQUES ET MOUSTIQUES : DES CONSEILS PRATIQUES

PRÉVENIR LES MORSURES DE TIQUES ET LES PIQÛRES DE MOUSTIQUES TIGRES

Maladie de Lyme, dengue, chikungunya, paludisme... Des mots qui vous font voyager ? Et pourtant, il n'est plus nécessaire de prendre l'avion pour rencontrer ces pathologies transmises par de toutes petites bêtes... Mais évitons d'être malades et concentrons-nous plutôt sur les moyens de prévenir les morsures de tiques et les piqûres de moustiques tigres.

Pendant 1 heure découvrons, sous forme de conférence interactive, les modes de vie de ces charmantes petites bêtes, et surtout discutons des moyens pour éviter la piqûre et/ou morsure. Evitons l'eau stagnante dans nos jardins, sortons en forêt bien équipé de vêtements couvrants, inspectons-nous après la promenade... Plein d'astuces et conseils pratiques seront délivrés.



Tout public



Webinaire
Conférence
interactive



1h

AUDITION-VISION

JOURNÉE DE REPÉRAGE

FAVORISER L'ACCÈS AUX SOINS OPHTALMOLOGIQUES

70% des Français de plus de 20 ans portent des lunettes ainsi que 18% des enfants de grande section maternelle. Tous les âges sont donc concernés par les problèmes de vue.

Néanmoins, 4% des Français déclarent n'avoir jamais fait contrôler leur vue, soit plus de 2,6 millions de personnes.

L'action proposée se déroule en trois temps :

- > Mise en place du dépistage optique.
- > Orientation du public et prise de rendez-vous chez l'ophtalmologue.
- > Appareillage avec le réseau mutualiste.



Adultes

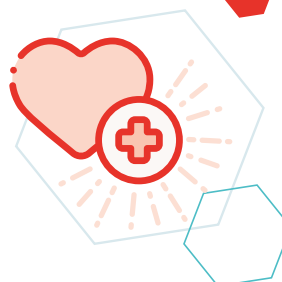


Dépistage individuel
Stand



1/2 journée

SANTÉ AU TRAVAIL



BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



RENFORCER SES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

L'OMS définit les compétences psychosociales (CPS) comme 10 aptitudes à développer pour adopter des comportements favorables à la santé. Dans le milieu du travail, les CPS représentent des facteurs déterminants de la santé et du bien-être. Cet atelier a pour objectif de travailler les compétences psychosociales des collaborateurs pour garantir efficacité et plaisir au travail. Faire face aux situations de stress, faciliter les relations entre collègues, apaiser les tensions, renforcer le sentiment d'efficacité personnelle, sont abordés à travers des exposés interactifs, des exercices pratiques, et des mises en situation.



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier
de 15 personnes
Web-atelier**



1 journée

ARRÊTER DE FUMER : GROUPE DE MOTIVATION



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier
de 6 à 12 personnes
Web-atelier**



**6 séances
de 2h**

PRÉVENIR LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)



RÉVEIL MUSCULAIRE - YOGA AU BUREAU - TRAVAIL SUR ÉCRAN

Selon l'assurance maladie, les TMS représentent plus de 87% des maladies professionnelles ayant entraîné un arrêt de travail. Les mauvaises postures jouent un rôle important dans leur survenue et touchent toutes les professions. Les ateliers «Réveil musculaire», «Yoga au bureau» et «Travail sur écran» proposent différents exercices physiques accompagnés de conseils utiles et pratiques qui permettent de prévenir les douleurs articulaires, limiter la fatigue visuelle et accroître la vitalité. Ces ateliers contribuent également à mieux réagir au stress et améliorer la concentration. Les participants apprennent différents gestes et mouvements simples à pratiquer en autonomie par la suite.



Actifs en milieu professionnel



**Atelier de 6 à 12 personnes
Web-atelier**



3 séances d'1h

ADDICTIONS AUX ÉCRANS



LES ÉCRANS EN FAMILLE



Les écrans sont omniprésents dans l'environnement des enfants et entrent dans leur vie de plus en plus précocement. En effet, le nombre moyen d'écrans par foyer est de 5,5 : télévision, téléphone, tablette ou ordinateur (source : Conseil supérieur de l'audiovisuel). De plus, la question de l'accompagnement au sujet des écrans est une priorité majeure pour les familles (source : Union nationale des associations familiales). Faut-il interdire ou limiter les écrans ? Lesquels ? Comment ? À partir de quel âge de l'enfant ? Cette conférence permet de sensibiliser sur les avantages et les inconvénients des écrans en fonction de l'âge de l'enfant. Elle favorise la réflexion sur les habitudes d'utilisation des écrans dans le quotidien et au sein des familles et transmet des astuces, des conseils et des repères pour un usage raisonné.



Parents



Webinaire



2h

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR



Nous passons 80% de notre temps dans des lieux fermés où l'air que nous respirons est parfois de qualité très nettement inférieure à l'air extérieur. Plusieurs types de polluants peuvent être présents dans nos intérieurs avec des origines diverses et des conséquences plus ou moins importantes sur la santé. Après avoir identifié les sources de pollution et d'allergènes dans la maison et leurs impacts sur la santé, un focus est proposé sur les polluants chimiques pour comprendre leurs sources, repérer les produits à éviter et échanger des conseils de prévention. La seconde partie de l'atelier est l'occasion de présenter une solution alternative permettant de limiter son exposition grâce à la fabrication d'un produit nettoyant multi-usages.



Tout public

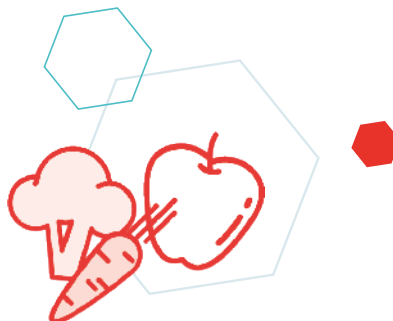


Atelier
de 15 personnes
Web-atelier



2h

ALIMENTATION



NUTRITION PLAISIR ET SANTÉ



Améliorer la santé de chacun par l'alimentation et l'activité physique est un enjeu majeur de santé publique. La nutrition en est un pilier essentiel depuis l'enfance jusqu'au grand âge. C'est pourquoi la Mutualité Française Normandie propose un programme d'accompagnement nutritionnel à destination des adultes. Il s'inscrit dans une démarche de prévention des pathologies cardiovasculaires et de l'obésité. Ce cycle d'ateliers permet à chacun de prendre conscience de ses habitudes alimentaires ainsi que de l'importance du corps et de la pratique d'une activité physique adaptée. La complémentarité des intervenants professionnels (diététicien-nutritionniste, psychologue et éducateur sportif) permet une approche globale.



Tout public



**Atelier de 10 à
12 personnes**



**5 séances
d'1h30 à 2h**

MANGER AVEC SES SENS



Les nombreux messages autour de l'alimentation orientent la population, désireuse de faire attention à sa santé. Cela peut engendrer pour certaines personnes une réflexion culpabilisante parfois source de troubles des comportements alimentaires. « Manger avec ses sens » est une sensibilisation en prévention santé associant bien-être et alimentation. Animée par un diététicien spécialisé, cette intervention se veut participative pour apprendre à (ré)utiliser pleinement ses sens. Ainsi, l'odorat, le toucher, la vue, le goût, l'ouïe sont les meilleurs alliés pour manger avec plaisir.



Tout public



**Atelier de 10 à
12 personnes**



**1 séance
de 2h**

BIEN VIVRE SON ASSIETTE

Le programme de cinq séances « Bien vivre son assiette » est une approche en prévention santé associant bien-être et alimentation. Il débute par quatre séances pour reprendre confiance en ses sensations personnelles afin de manger avec plaisir. Ces séances sont animées par un diététicien ainsi qu'un psychologue. La dernière séance complète le programme en proposant un temps de relaxation avec un sophrologue. Complet, le programme « Bien vivre son assiette » se veut participatif avec des mises en situation pour que chacun puisse cultiver sa confiance en soi par l'alimentation.



Tout public



Atelier de 10 à 12 personnes



5 séances de 2h

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



MON DOS, J'EN PRENDS SOIN

Au cours de leur vie, 4 personnes sur 5 souffriront d'un mal de dos localisé en bas de la colonne vertébrale, plus couramment appelé « lombalgie ». Pour 7% d'entre elles, la lombalgie s'installera et deviendra chronique, entraînant des douleurs invalidantes menant parfois à l'arrêt de toute activité. Animé par un kinésithérapeute diplômé d'état, cet atelier se veut interactif, les participants étant amenés à réaliser quelques exercices pour soulager les maux de dos. Le kinésithérapeute alterne les explications et les démonstrations.



Tout public



Atelier Web-atelier



1 ou 2 séances de 2h à 3h

MARCHE NORDIQUE

Aujourd'hui, moins de la moitié des français âgés de 15 à 75 ans atteignent un niveau d'activité physique favorable à la santé. Pour répondre à cette problématique, la Mutualité Française Normandie propose des séances de marche nordique permettant à toutes et à tous de pratiquer une activité physique quel que soit son niveau et sa condition physique. Cette marche rapide avec des bâtons est réalisée en extérieur et en groupe, ce qui permet également de favoriser le lien social.



Tout public



Atelier de 8 à 15 personnes



4 séances d'1h30

PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



PRENEZ VOTRE CŒUR EN MAIN



Veiller à une alimentation variée et équilibrée, réaliser une activité physique régulière et réduire son stress sont les principales recommandations pour garder un cœur en pleine forme. Et si conserver un cœur en pleine santé était plus simple qu'il n'y paraissait ? Cette rencontre peut prendre la forme d'une conférence et d'ateliers pratiques animés par un diététicien, un éducateur sportif et /ou un intervenant en bien-être et gestion du stress, permettant ainsi aux participants de mieux connaître les facteurs protecteurs du cœur et de le maintenir au quotidien en bonne santé.



Tout public



Conférence
Atelier



1/2 journée
ou 1 journée

INITIATION AUX GESTES D'URGENCES PÉDIATRIQUES



On compte chaque année en France plusieurs millions d'accidents de la vie courante. C'est à l'intérieur de la maison qu'ils surviennent en majorité et aux âges extrêmes de la vie. Ils pourraient, dans la plupart des cas, être évités. L'initiation proposée par la Mutualité Française Normandie démarre par un temps de prévention des accidents de la vie courante puis s'articule autour des grands principes : protéger, alerter et secourir. Les participants sont initiés à la pratique des gestes de secours pédiatriques en cas d'étouffement, d'enfant inconscient qui respire ou non, de brûlure, d'hémorragie...



Tout public

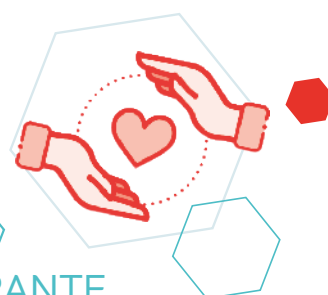


Atelier



1/2 journée

SANTÉ DES AIDANTS



AIDANTS, LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN GESTES D'URGENCE /ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE



Un Français sur 6 accompagne un proche en situation de dépendance, en raison de son âge, de sa maladie ou de son handicap. La Mutualité Française Normandie propose de renforcer les compétences des aidants familiaux, afin qu'ils protègent leur santé et qu'ils soient rassurés dans leurs gestes au quotidien. Au travers de ces ateliers, les aidants acquièrent des techniques et outils pratiques afin de faciliter leur quotidien. En petit groupe, cet atelier permet aux aidants d'exprimer leurs difficultés quotidiennes et aux animateurs d'apporter des réponses adaptées et des conseils personnalisés.



Aidants

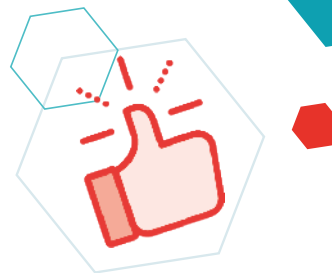


Atelier



2 séances
de 2h

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



ÊTRE PARENTS, PARLONS-EN ! LA SANTÉ DE MON ENFANT



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.



Parents



**Conférence-débat
Webinaire**



**Entre 1h30
et 3h**

BIEN-ÊTRE ET GESTION DU STRESS



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



Tout public



**Atelier
Web-atelier**



**Entre 5 et
10 séances
d'1h à 2h**

UNE PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE POUR SOI



Cet atelier, animé par un professionnel de la socio-esthétique, invite chaque participant à prendre un temps pour soi au travers de soins esthétiques. Le soin esthétique est un médiateur adapté et efficace dans la restauration de l'estime de soi et de l'image corporelle. Cette action a ainsi pour but d'éveiller l'envie et le plaisir de prendre soin de soi des participants et de favoriser la confiance et l'estime de soi. Elle se décline en 1 à 3 modules au choix, axés sur le visage (automassage, soin cosmétique maison, maquillage...), sur la peau, le toucher (automassage, soin des mains, soins des pieds, pose de vernis...) et sur le conseil en image (vestimentaire, colorimétrie...). Chaque module aborde des techniques de soin esthétique, ainsi que des conseils et astuces pour revaloriser l'image de soi.



Tout public



**Atelier de 10 à 12
personnes**



**Entre 1 et 3
séances de
2h à 3h**

ENSEMBLE, DEVENONS ÉCRIVAINS

« Ensemble, devenons écrivains » ou comment fédérer un groupe de seniors d'horizons divers autour d'une idée, d'une histoire, d'une trame partagées ? Se basant sur le vécu de chacun tout en restant dans la fiction, l'animateur/écrivain, de séance en séance, s'inspire de ces tranches de vie pour imaginer des personnages, une époque, une intrigue. A la force des propositions du groupe, une histoire naît. Cet atelier est le lieu propice pour solliciter sa mémoire, créer du lien social mais aussi favoriser la transmission intergénérationnelle par les récits qui en découlent.



**Retraités
autonomes**



Atelier



**Entre 10 à
15 séances
d'1h30 à 2h**

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. Pour cette raison, la Mutualité Française Normandie propose un atelier ludique sous forme de jeu qui 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.



Tout public



Atelier



1h30

L'ART DE BIEN COMMUNIQUER

Dans un contexte personnel ou professionnel, la communication bienveillante permet d'apprivoiser notre stress et nos tensions émotionnelles pour exprimer les choses même les plus difficiles, sans violence verbale, sans casser la relation. Animée par un professionnel, cet atelier vise à transmettre les clés d'une communication bienveillante en toute situation. L'atelier est composé d'une conférence introductive et de 4 ateliers qui alterneront des informations théoriques et pratiques via des bases notamment de CNV (communication non violente) et de PNL (programmation neurolinguistique).



**Tout public
Actifs en milieu
professionnel**

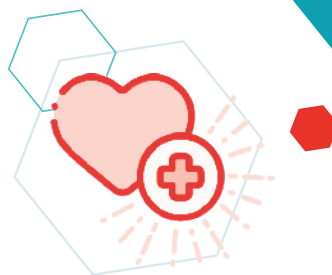


**Conférence-débat
Atelier
Web-atelier**



**5 séances
d'1h**

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



**Jeunesse
Etudiants**



Formation



1 journée

SANTÉ AU TRAVAIL



TÉLÉTRAVAIL, J'ADOpte LES BONNES POSTURES !



Depuis la crise sanitaire liée à la Covid-19, le télétravail s'est largement développé dans nos organisations. S'il présente certains avantages, le télétravail peut également engendrer des risques pour la santé et la sécurité des salariés, notamment liés à des postes de travail informatique mal aménagés pouvant favoriser la survenue de troubles musculosquelettiques (TMS), des postures sédentaires prolongées pouvant engendrer diverses atteintes à la santé, ou encore l'usage intensif de l'écran d'ordinateur responsable de fatigue visuelle. Pour en limiter les risques, des mesures de prévention peuvent être mises en place concernant l'aménagement des postes de travail informatiques à domicile.

Cette rencontre animée par un ergonome prend la forme d'un webinaire durant lequel des recommandations simples sur l'installation ergonomique d'un poste sur écran sont proposés tout en croisant avec les aspects physiologiques et biomécaniques du corps.



Tout public



Webinaire



1h30 à 2h

SANTÉ AU TRAVAIL

LES JOURNÉES DE LA PRÉVENTION

UN OUTIL DE PERFORMANCE ET DE COHÉSION INTERNE

Pour qu'une stratégie RSE ou QVT fonctionne dans une entreprise, il est essentiel d'y associer les salariés. Ils doivent comprendre les enjeux et ce qu'ils ont concrètement à y gagner. Les sensibiliser en amont, c'est s'assurer qu'ils adhèrent au projet et qu'ils y participent plus efficacement. 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.



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier de
15 à 20 personnes
Web-atelier**



**5 séances
de 45 min**

QUALITÉ POSTURALE ET SANTÉ

BIEN SE TENIR POUR GAGNER EN EFFICACITÉ

Sédentarité, bureau mal agencé, disposition des écrans, organisation spatiale contrainte, la posture est souvent source d'inconfort, voire de pathologies. Or, une mauvaise posture nuit autant à la santé de l'actif qu'à l'entreprise (baisse de la compétitivité et productivité). Pour y remédier, une prise de conscience collective et individuelle est essentielle. Une analyse de l'environnement professionnel et du poste de travail permettent de trouver des solutions adaptées. Toutes les branches professionnelles sont concernées mais aucune solution universelle n'existe.



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier (individuel
et collectif)
Web-atelier**



**30 min/groupe
15 min/pers**

BOUGE TES TMS

INVESTIR DANS LA PRÉVENTION AUPRÈS DES APPRENTIS

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent 87% des maladies professionnelles reconnues et sont les 1^{res} maladies professionnelles indemnisées. Les prévenir en amont, dès les premiers stages professionnels, représente tout l'enjeu de l'action « Bouge TMS ». Votre mutuelle peut proposer ce programme au sein d'une branche ou filière professionnelle. L'objectif est d'aider les jeunes apprentis à prendre conscience de l'impact de leur futur métier sur leur santé. Et bien sûr, de les inciter à adopter quelques bons réflexes pour mieux la préserver.



**Apprentis de filières
professionnelles**



**Atelier en
milieu scolaire**



**5 séances
d'1h30**

BILAN DE FORME

FAIRE LE POINT SUR SA FORME PHYSIQUE

Le seul fait de passer plus de 3 heures assis par jour serait responsable de près de 3,8% des décès en France. Or, les bienfaits de l'activité physique en milieu professionnel sont aujourd'hui démontrés sur des indicateurs de bien-être, de qualité de vie au travail et de productivité : moral des salariés, satisfaction au travail, cohésion entre les équipes, gestion du stress... Alors quoi de mieux qu'un bilan de forme pour faire le point sur la condition physique de vos adhérents et les aider à reprendre une activité physique en douceur ?



**Actifs en milieu
professionnel**
Tout public



**Atelier de 10
personnes**



1h

JE SPORT DU BOULOT

UNE MARCHÉ D'ORIENTATION LUDIQUE ET INTERACTIVE

Parce que 10 minutes consécutives de marche rapide, trois fois par jour, entretiennent la santé au quotidien, nous vous proposons d'organiser avec vous, une marche d'orientation. Nous pouvons cartographier n'importe quel site (intérieur ou extérieur) et en faire un événement ludique et thématique. Différentes balises sont disséminées sur le parcours. Chaque balise renferme une question santé à laquelle il faut répondre, seul ou en équipe. Le parcours peut s'organiser à la pause de 10h, au déjeuner, en soirée ou en week-end, sur le ou les thèmes de votre choix. En plus de prévenir la santé des collaborateurs, cet outil peut aussi être un atout pour favoriser motivation et cohésion au sein de l'entreprise.



**Actifs en milieu
professionnel**



Marche



**5 à 30 balises
de 10 min**

SANTÉ VISUELLE ET AUDITIVE EN MILIEU PROFESSIONNEL

UN PACK COMPLET POUR VOS CONTRATS GROUPE

L'environnement sonore et visuel en milieu professionnel peut avoir des effets pathogènes et dévastateurs sur la santé des collaborateurs. A cela s'ajoutent les effets de l'âge qui altèrent les capacités sensorielles. Ces effets entraînent fatigue, trouble de l'attention, risque d'incompréhension qui peuvent impacter la productivité de l'entreprise. Nous vous proposons d'organiser des séances de dépistages visuels et/ou auditifs (non médicaux). Une animation complète le dépistage, pour comprendre la santé auditive et visuelle et sa prévention. Un bilan de la séance fait état du nombre de dépistages réalisés et des orientations vers un professionnel de santé. Un élément essentiel pour l'entreprise qui met en place des actions collectives sur la qualité de vie et l'environnement professionnel.



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier (individuel
ou collectif)
de 5 à 10 personnes**



30 min/pers

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



LES PARENTS THÈSES



PARENTALITÉ ET SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

Les 1 000 premiers jours, la vulnérabilité et la sensibilité des tout-petits aux polluants sont accentuées. Le spectacle théâtral "Les Parents thèses" vise à questionner les choix, à aiguïser la curiosité et à suggérer une réflexion sur les pratiques quotidiennes du public. Il permet de s'interroger sur les habitudes et de dédramatiser les enjeux, à la fois en matière de parentalité et de santé environnementale. Le spectacle peut se poursuivre par un débat avec le public ou un atelier sur la santé environnementale.



**Tout public
Parents**



Théâtre-débat



2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

MA MAISON MON ENVIRONNEMENT SANTÉ QUALITÉ DE L'AIR



La qualité de l'air est devenue un enjeu majeur en santé environnementale, notamment avec la COVID. Différentes substances (moisissures, virus, poussières, perturbateurs endocriniens...) peuvent altérer notre qualité de vie et notre santé. Nous vous proposons une animation pour repérer les pollutions qui nous touchent de près et sur lesquelles nous pouvons agir. En atelier ou en conférence, l'intervenant répond aux questions des participants et les oriente pour améliorer la qualité de l'air dans les intérieurs.



Tout public



**Atelier
Web-atelier**



**2h en atelier
1h en distanciel**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

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.



Tout public



**Atelier
Web-atelier**



**2h en atelier
1h en distanciel**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

MA MAISON MON ENVIRONNEMENT SANTÉ



ALIMENTATION

L'alimentation reste une préoccupation majeure de tout un chacun. Toutefois nos rythmes de vie nous orientent plutôt vers du prêt à l'emploi, transportable et vite réchauffé... des aliments dont la composition pose d'ailleurs, de plus en plus de questions (colorants, conservateurs, anti-oxydants, additifs...). Et même lorsque l'on veut bien faire, il n'est pas non plus évident de s'y retrouver entre le 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.



Tout public



**Atelier
Web-atelier**



**2h en atelier
1h en distanciel**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

MA MAISON MON ENVIRONNEMENT SANTÉ



JOUETS ET CARTABLES

Les enfants sont particulièrement vulnérables face à la pollution environnementale. Nous proposons d'aborder deux thématiques spécifiques 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 et conseille comment consommer et agir pour réduire l'exposition des enfants et ainsi préserver leur santé.



Tout public



**Atelier
Web-atelier**



**2h en atelier
1h en distanciel**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



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 réalisées ensemble et des astuces pour assurer la propreté de son domicile, tout en connaissant les produits utilisés.



Tout public



Atelier de 10
à 12 personnes



2h

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.



Tout public



Atelier
de 12 personnes



2h

BALADE SANTÉ ENVIRONNEMENT



Cette balade, encadrée par un expert, permet de découvrir la nature, les plantes et leurs bienfaits. C'est aussi l'occasion de se remettre en mouvement à travers une activité physique douce, facilement accessible à chacun. Un bon moyen de passer un moment convivial tout en redécouvrant le patrimoine naturel qui nous entoure !



Tout public



Balade de 20
à 30 personnes



2h

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.



**Parents
Professionnels
de la périnatalité**

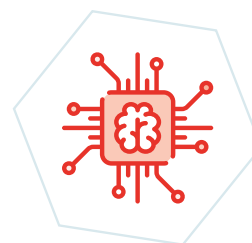


**Conférence-débat
Atelier**



2h

NUMÉRIQUE



NAVIGUEZ EN TOUTE SÉCURITÉ !



Surfer sur Internet, aller sur *Facebook*, *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 !



**Retraités
autonomes**



**Atelier
Web-atelier
de 12 personnes**



2h

ADDICTIONS AUX ÉCRANS



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.



Parents



**Atelier
Web-atelier
de 20 personnes**



2h

CANCER



CANCER, MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR !



L'augmentation de l'espérance de vie, l'environnement, les modes de vie et des facteurs génétiques favorisent l'apparition de cancers. Grâce au dépistage et aux avancées scientifiques, ceux-ci sont de mieux en mieux traités. Des comportements préventifs ont été identifiés pour agir sur leur développement. En présence d'un spécialiste, les participants peuvent appréhender les bonnes pratiques à adopter pour réduire les facteurs de risque.



Tout public



**Atelier
Web-atelier
de 20 personnes**



2h

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



Tout public



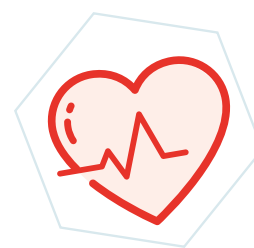
**Atelier
Théâtre-débat
Webinaire**



2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



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.



Tout public

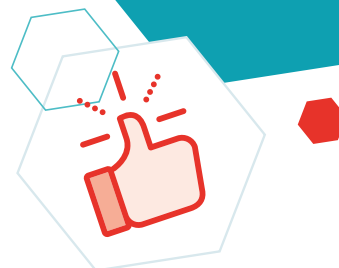


**Atelier de 10
à 12 personnes**



2h

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



LE RIRE AU SECOURS DE SON BIEN-ÊTRE



La détresse sociale, la solitude et l'isolement sont des maux fréquents, tout particulièrement dans un contexte sanitaire difficile. 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.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
Web-atelier
de 15 personnes**



2h

ADOPTER 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^e 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.



Tout public



**Conférence
Webinaire**



2h

NATURELLEMENT CONNECTÉS !



Nous sommes de plus en plus collés à nos écrans, nos modes de vie sont plus sédentaires. Comment réinvestir les espaces naturels, se reconnecter au vivant ? À travers les regards croisés d'une chercheuse spécialiste des champignons et d'une spécialiste des réseaux sociaux, il s'agira dans le cadre d'un ciné-débat d'explorer avec un invité BDiste, l'internet de la forêt, et de comprendre en quoi nos réseaux sociaux virtuels s'en inspirent. Comment la connexion avec nos environnements influence-t-elle notre façon d'être au monde ? Quelles conséquences pour notre santé ?



Tout public



Ciné-débat



½ journée

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

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.



Tout public



Conférence
Webinaire



2h

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.



Tout public



Atelier
Web-atelier
de 12 personnes



2h

LES COULEURS DU BIEN-ÊTRE



La socio-esthétique est une pratique professionnelle de soins esthétiques comme supports de médiation corporelle dans l'accompagnement de personnes fragilisées (maladie, accident, etc.). Cet atelier de colorimétrie permet de déterminer une palette de couleurs idéales qui nous mettent le plus en valeur, pour se sentir bien dans sa peau. Grâce au test du draping, un jeu de tissus de différentes couleurs, une socio-esthéticienne regarde l'impact des couleurs sur le visage et conseille les participants, pour renforcer leur estime de soi.



Tout public



Atelier
de 12 personnes



2h

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.



Actifs
Retraités



Atelier
de 10 personnes



45 min
à 1h

SÉCURITE ROUTIÈRE



ACCROCHEZ VOTRE CEINTURE !

Voici venu le temps de la révision ! Il ne s'agit pas ici d'apprendre à changer l'huile, mais d'entretenir les rouages d'une conduite favorable à votre sécurité au volant mais aussi en tant que cycliste et piéton. Avec des spécialistes du code de la route, les participants pourront répondre à des *quiz*, monter en voiture ou sur simulateur pour tester leurs acquis, être sensibilisés au danger des médicaments, effectuer un test de vue, apprendre à remplir un constat, considérer les situations à risques et les mesures permettant de garantir leur sécurité et celle de leurs proches.



**Retraités
autonomes**



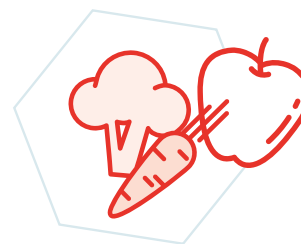
**Atelier
de 20 personnes**



1 journée

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

ALIMENTATION



PAUSE GOURMANDE

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 !



Tout public



**Atelier de 10
à 12 personnes**



2h

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.



Tout public



**Atelier
Web-atelier
de 20 personnes**



2h

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 !



Tout public



Atelier
Web-atelier
de 15 personnes



2h

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



INITIATION À LA MARCHÉ 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.



Tout public



Atelier
de 15 personnes



2h

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.



Tout public



Atelier
Web-atelier
de 20 personnes



2h

PRENEZ LA VIE DU BON PIED

Nos pieds nous permettent de tenir debout, d'avancer et conditionnent en partie notre posture. En bonne santé, ils favorisent ainsi notre bien-être physique, mais aussi psychosocial. À travers un bilan podo-postural réalisé avec un podologue, chacun peut obtenir des conseils personnalisés pour prendre soin de ses pieds, se chauffer, renforcer sa stabilité et se sentir mieux au quotidien.



Tout public



Rendez-vous
individuel



30 minutes
par personne

MIEUX PRÉSERVER SON DOS AU QUOTIDIEN

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.



Tout public



Atelier
Web-atelier
de 12 personnes



2h

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



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.



Retraités
autonomes



Atelier
de 15 personnes



Stage de
2 jours

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

MÉMOIRE ET SOMMEIL : BOOSTEZ VOTRE SANTÉ !

Grâce aux sciences cognitives qui ont investi le champ de la mémoire, nous savons aujourd'hui qu'il est possible d'agir sur son fonctionnement. De la même manière, les difficultés à trouver le sommeil ne sont pas une fatalité et il existe des leviers d'action pour bien dormir. Ce cycle d'ateliers propose des exercices pour développer la mémoire, réduire le stress, l'anxiété et favoriser un sommeil réparateur.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
de 15 personnes**



**6 séances
de 2h**

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

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.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
Web-atelier
de 20 personnes**



2h

UN TEMPS POUR VOTRE SANTÉ !

Après 60 ans, il est recommandé de faire le point de manière préventive sur plusieurs déterminants de santé afin de prévenir les risques affectés par l'avancée en âge. Après le visionnage d'un film (un ciné santé), suivi de dépistages réalisés par des professionnels de santé (vue, audition, diabète, tension, ICOPE), les seniors auront les clés pour adopter des comportements favorables au « bien-vieillir ».



**Retraités
autonomes**



**Ciné-débat
et test individuel**



**2 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'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.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
Web-atelier
de 20 personnes**



2h

LE BONHEUR À PORTÉE DE MAIN !

La psychologie positive peut nous aider à mieux comprendre comment atteindre le bonheur, et à l'expérimenter tout au long de notre vie. Mais comment définir ce concept ? Et comment trouver les clés pour enfin être heureux ? À travers ces ateliers, une psychologue spécialisée accompagnera les seniors vers une meilleure estime de soi, une attitude bienveillante vis-à-vis de soi-même et des autres, la gestion du stress... tout en découvrant des outils pour favoriser le bien-être.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
de 15 personnes**



**5 séances
de 2h**

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

SENIORS, ÉQUILIBRE ET VOUS !

La prévention des chutes des seniors est un enjeu de santé publique car elles ont des conséquences physiques, psychologiques, sociales et marquent une perte d'autonomie. Alors que la population vieillit et que le nombre de personnes de plus de 65 ans est en augmentation, il est urgent d'agir pour prévenir les chutes et diminuer leur gravité. Dans la survenue d'une chute, les causes sont multiples et majoritairement évitables ; ce stage permettra aux seniors de savoir repérer les risques de chutes, leur donnera des clefs pour aménager leur logement et leur permettra de pratiquer de l'activité physique, meilleure arme antichute !



**Retraités
autonomes**



**Atelier
de 15 personnes**



**Stage de
2 jours**

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

ALZHEIMER, QUI ES-TU ?

«Alzheimer» : derrière ce nom, il y a une personne qui perd la mémoire et des proches qui en subissent directement les conséquences. Comment se manifeste la maladie ? Quelles sont les prises en charge existantes ? Quelles solutions d'accompagnement pour les proches ? Un psychologue, spécialisé sur ces questions, expose les solutions de proximité permettant de faire face à cette maladie.



**Tout public
Aidants**



**Atelier
Web-atelier
de 20 personnes**



2h

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.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
de 15 personnes**



**6 séances
de 2h**

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

PRENDRE SOIN DE SOI !

Le renforcement de l'estime de soi, associée à la prise de conscience des liens entre environnement et santé, est une solution innovante pour maintenir son autonomie. Des spécialistes accompagnent les seniors pour renforcer leur confiance en soi à travers le conseil en image et la communication bienveillante, les sensibiliser à la santé environnementale, et les rendre acteurs de leur santé.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
de 15 personnes**



**5 séances
de 2h**

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

ET SI 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 !



**Retraités
autonomes**



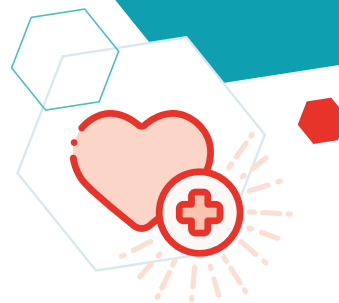
**Atelier
de 15 personnes**



**5 séances
de 2h**

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

SANTÉ GLOBALE



MON STAND SUR MESURE



Un colloque, un forum, une action en entreprise, un évènement sportif... le stand « sur mesure » permet de proposer une animation adaptée au public, sur une ou des thématiques au choix : alimentation ou hydratation avec une diététicienne, activité physique avec un éducateur sportif, gestes de premiers secours avec un moniteur ou encore sophrologie. Des techniques d'animation variées seront proposées : *quiz*, roue de la santé, dégustations, démonstrations...



Tout public



Stand



**½ journée
ou journée**

FIN DE VIE : MOURIR DANS LA DIGNITÉ ?



Une maladie, un accident, le décès d'un proche, peuvent nous amener à nous questionner sur la fin de vie. Pourtant les enjeux restent encore méconnus. Pour preuve : une personne sur deux ne connaît pas les directives anticipées ni la sédation profonde. Cette conférence répondra à ces questions essentielles : comment « organiser » la fin de vie ? Quel recours et quel rôle pour la famille ? Quelle évolution de la loi, quelles règles et quelles limites ?



Tout public



**Conférence
Webinaire**



2h

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.



**Parents
Professionnels
de la petite enfance**



**Atelier
Web-atelier
Conférence-débat**



½ journée

ESCAPE GAME « SORTEZ AMÉLIE DE LÀ ! »



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 ? »



Étudiants



Escape Game
de 6 personnes



1h

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 !



Tout public

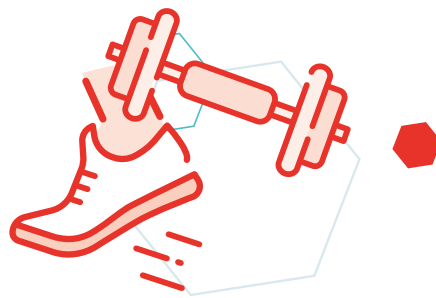


Escape Game
de 6 personnes



1h

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



BALADES 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 une mise en pratique sur une thématique propre à chaque balade. Le focus thématique peut tout aussi bien porter sur l'environnement, l'alimentation, le Qi Gong ou tout autre sujet Santé répondant à une demande spécifique. Encadré par des accompagnateurs de randonnée et un expert du focus thématique, le format « balade » est accessible à tous et sans aucune difficulté particulière. En fonction du thème choisi, la balade se déroule sur 2h30 ou 1h30.



Tout public



Balade



1h30 ou
2h30

GARDEZ LES PIEDS SUR TERRE UNE GYM POUR L'ÉQUILIBRE



Travailler son équilibre est essentiel à tout âge. Mais à partir de la cinquantaine, cela devient primordial. Pour garder les pieds sur terre et éviter la chute, la fracture et ses conséquences, cet atelier invite à pratiquer des exercices simples, sans risque et facilement reproductibles à la maison. Avec, pour guide, un éducateur sportif spécialisé en activités physiques adaptées.



Tout public
Retraités autonomes



Atelier
Web-atelier



1h

INITIATION À LA MARCHÉ 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 invite à 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.



Tout public



Atelier



1h30

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR GÉRER SON STRESS



Se recentrer sur ses ressentis physiques pour mieux gérer le stress : c'est ce que propose cet atelier alliant, tout en douceur, des mouvements dynamiques et statiques. Animé par un éducateur sportif, le travail est axé sur la respiration, la décontraction musculaire et articulaire et les appuis au sol.



Tout public
Actifs en milieu professionnel



Atelier
Web-atelier



1h

LA GYM SUR CHAISE



La remise en forme sur chaise, c'est possible ! Et ce, quel que soit son niveau. Pour pratiquant débutant ou confirmé, l'atelier permet une pratique sur chaise autonome adaptée à ses possibilités physiques. La motivation de groupe soutenue par un éducateur sportif et une chaise suffisent ! La pratique peut ensuite être répétée à tout moment de la journée et dans quasiment tous les lieux.



Tout public
Actifs en milieu professionnel

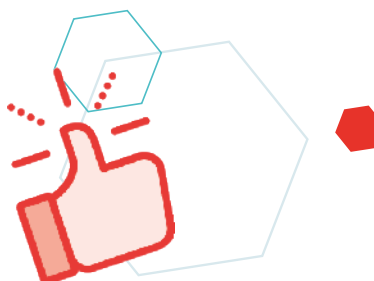


Atelier
Web-atelier



1h

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



ALLÉGER SA CHARGE MENTALE



Accepter de lâcher prise sur ce qui peut l'être, s'autoriser à dire « non », relativiser l'idée de perfection, évaluer les tâches qui peuvent être déléguées, se fixer des limites, changer de regard sur certaines situations... Autant de pistes que cet atelier propose de passer en revue pour aider les participants à faire le tri parmi toutes leurs contraintes du quotidien. Et à la clef : un plan d'action pour que « qualité de vie et charge mentale acceptable » puissent faire bon ménage !



Tout public



Atelier
Web-atelier



1h

AUTOMASSAGE



D'une grande simplicité, les automassages sont pourtant d'une grande efficacité tant pour la santé physique que mentale. Eprouvés 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 proposés en cycle complet, composés de plusieurs de ces quatre ateliers, ou uniquement sur un atelier en particulier. Facilement reproductibles ensuite en totale autonomie, ces séances aideront les participants à faire des automassages un véritable art de vivre au quotidien.



Tout public



**Atelier
Web-atelier**



**1 à 4 séances
d'1h**

BOOSTER SON ESTIME DE SOI



Clef de voûte du bien-être émotionnel et psychique, l'estime de soi renforce la sécurité intérieure et accroît la capacité à porter un regard positif sur les aléas de la vie. Avec cet atelier, chaque participant (ré)apprend à devenir son meilleur ami en identifiant et en valorisant ses ressources. La dynamique de l'atelier permet d'élever au rang de talents et de fierté des compétences peut-être insoupçonnées. A chacun sa recette de l'estime de soi, ce qui compte c'est d'en prendre soin !



Tout public



**Atelier
Web-atelier**



1h

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.



Tout public



**Atelier
Web-atelier**



**1 à 4 séances
d'1h**

ON VOUS SOUHAITE

TOUT LE BONHEUR DU MONDE

Se sentir responsable de ce que l'on peut changer, être résilient face à ce que l'on ne peut pas éviter, donner du sens à ses actions : c'est vers la découverte de la psychologie positive que l'atelier accompagne les participants ! Plutôt que de se focaliser sur ce qui ne va pas, la démarche invite chacun à comprendre et favoriser ce qui peut contribuer à son bien-être, son épanouissement, sa santé et sa qualité de vie.



Tout public



Atelier
Web-atelier



1h

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 !



Tout public



Atelier
Web-atelier



1h

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.



Tout public



Atelier
Web-atelier



1h

YOGA DU RIRE

Au travers de cet atelier, les participants découvrent les bienfaits du yoga du rire. S'appuyant sur des méthodes de respiration inspirées du yoga, la pratique apporte anti-stress, détente et vitalité dès la première séance. Pratiqué à un rythme régulier, le yoga du rire est reconnu pour agir sur la qualité du sommeil, le système immunitaire et cardio-vasculaire. A l'issue de l'atelier, chacun peut aisément reproduire certains exercices en toute autonomie ou franchir le pas et s'inscrire à un club du yoga du rire.



Tout public



Atelier
Web-atelier



1h

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



NOS CHERS TEXTILES



Vêtement, linge de maison, literie, tissus d'ameublement... tous nos textiles font l'objet de nombreux traitements chimiques loin d'être anodins pour la santé humaine et celle de la planète. Alors comment consommer durablement pour ne pas faire payer le prix fort de nos usages de textiles à l'Homme et son environnement ? Cette conférence dévoile l'envers du décor de l'industrie du textile et partage des conseils pratiques pour faire rimer santé humaine et environnementale.



Tout public



Conférence
Webinaire



1h

PRODUITS MÉNAGERS ET COSMÉTIQUES : FAIRE AUSSI BIEN AVEC MOINS



A la maison, comment faire aussi bien avec moins, tout en protégeant notre santé, notre planète et notre porte-monnaie ? Cet atelier invite les participants à ouvrir les placards et à identifier l'impact des déchets, des produits ménagers et cosmétiques sur la santé humaine, animale et sur l'environnement. En consommateur éclairé, chacun repart avec des astuces et conseils pour une utilisation raisonnée des produits ménagers et cosmétiques et tendre vers l'objectif Zéro déchets. Et pour passer directement à l'action, l'atelier propose la réalisation en direct d'un produit d'entretien et d'un cosmétique à confectionner soi-même.



Tout public

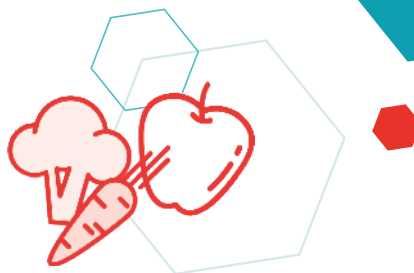


Atelier
Web-atelier



1h

ALIMENTATION



LE SUCRE : AMI OU ENNEMI ? TROUVONS LE BON ÉQUILIBRE



Limitier 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 tout en restant gourmand ? Suite à la diffusion d'un film-documentaire, ce ciné-débat invite deux experts à croiser leurs regards pour contrebalancer certains points de vue et échanger avec le public autour du bon équilibre entre « Alimentation santé » et « Alimentation plaisir ».



Tout public



Ciné-débat



2h

MOINS DE SUCRE POUR PLUS DE PLAISIR



Consommer moins de sucre tout en gardant le plaisir des papilles, c'est possible. L'atelier propose un premier temps de sensibilisation sur notre consommation de sucre, ses incidences sur la santé et les solutions pour la réduire. Ensuite place à la pratique : les participants sont invités à passer derrière les fourneaux. Guidé par un pâtissier spécialiste du « moins sucré », chacun réalise, en direct depuis sa cuisine, la recette revisitée du cake pommes-cannelle. Un gâteau à déguster ensuite en famille pour convertir petits et grands aux nouveaux plaisirs du « moins sucré ».



Tout public



Web-atelier



1h

SE FAIRE PLAISIR À L'APÉRITIF SANS CULPABILISER



Convivialité, partage et plaisir : voici ce que répondent 95% des Français quand on les interroge sur ce qu'évoque pour eux l'apéritif. Alors comment conserver ce moment de plaisir sans renoncer à son équilibre alimentaire ? Grâce aux conseils et astuces d'une diététicienne-nutritionniste, les participants découvriront comment se faire plaisir sans culpabiliser, comment remplacer les traditionnelles cacahuètes ou encore comment concocter un apéritif peu calorique.



Tout public



Web-atelier



1h

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.



Tout public

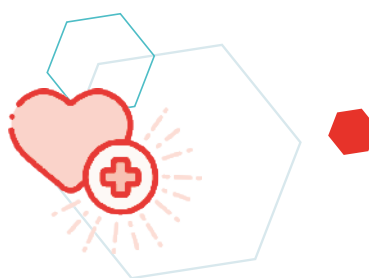


Atelier
Web-atelier



1h

SANTÉ GLOBALE



CŒUR DE FEMMES



Les maladies cardio-vasculaires représentent la première cause de mortalité chez les femmes, bien avant le cancer du sein. Et pourtant, les signes d'alerte spécifiques aux femmes sont encore mal connus et les périodes de vie durant lesquelles elles sont les plus exposées aux risques cardiaques encore trop négligées. Cet atelier aidera les femmes et leur entourage à mieux anticiper les facteurs d'une bonne santé cardiaque féminine. A l'issue de la séance, deux tests individuels permettent de mesurer le taux de glycémie et la tension, des indices clefs pour maintenir un cœur en bonne santé.



Tout public



Atelier



1h

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.



Tout public



Conférence
Webinaire



1h30

LES MALADIES N'ONT PAS DE SEXE ET POURTANT...



Les stéréotypes autour des maladies et des facteurs de risque sont encore très genrés : pour exemple, le stress et les maladies cardio-vasculaires seraient l'apanage des hommes tandis que l'ostéoporose serait une affaire de femmes. Sur la base de résultats scientifiques, cette conférence lève le voile sur une réalité loin d'être aussi binaire et met en lumière un modèle de référence incomplet qui conduit à une prise en charge médicale tardive ou inadaptée, tant pour les femmes que pour les hommes. Le débat invite à mieux prendre en compte le sexe et le genre pour mieux soigner.



Tout public



**Conférence
Webinaire**



1h30

MÉNOPAUSE, ET SI ON REVISITAIT 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.



**Tout public
Femmes adultes**



**Conférence
Webinaire
Atelier
Web-atelier**



1h par conférence
**3 séances
d'1h30**
pour les ateliers

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 ».



Tout public



Atelier de
15 personnes
ou stand



15 min en
stand,
1h 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...).



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.



Jeunesse



Atelier en milieu
scolaire (classe
ou demi-classe)



2 h

ATELIER ÉCRAN



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.



Jeunesse



Atelier en milieu scolaire (classe ou demi-classe)



3 séances d'1 heure

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.



Tout public



Conférence



2 h

À BOUT DE SOUFFLE



Avec environ 78 000 décès chaque année. 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 le cancer. 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.



Jeunes et actifs

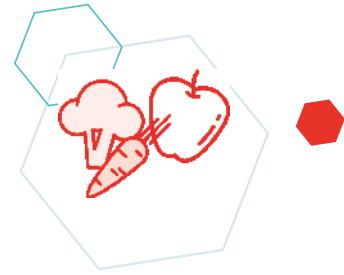


Atelier et test individuel



15 min par personne

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 d'autres thématiques.



Tout public



**Stand
(entretien
individuel)
Web-atelier**



**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 la demande du commanditaire (alimentation du sportif, diabète, produits laitiers...).

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



Tout public



Stand



**15 min par
personne**

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.



Tout public



Stand



**1/2 journée
minimum**

BIEN DANS MA PEAU, 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.



Tout public



Atelier de 15 personnes ou conférence



2 séances de 1 h 30 ou 1 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. A 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.



Tout public

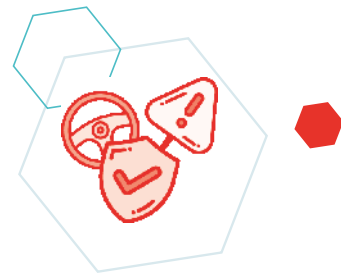


Atelier de 15 personnes



2h

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.



Tout public

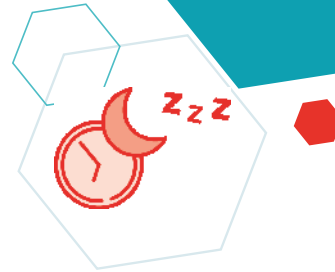


Atelier de 15 personnes



2h

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 écran »



Jeunesse

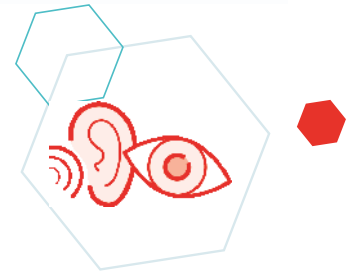


Atelier en milieu scolaire (classe ou demi-classe)



1h

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.



Jeunesse



Atelier en présentiel : 1 classe



1h

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 sons 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.



Tout public



Atelier ou conférence
Webinaire



1h

RETRAITE



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. Cet atelier peut aussi d'adapter dans un format plus court d'une seule séance, avec une introduction sur la mémoire et des exercices ludiques.



**Retraités
autonomes**



**Atelier de 12 à
15 personnes
Web-atelier**



**9 séances
de 2h**

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. Composé d'exercices pratiques de mise en situation d'équilibre et d'activités physiques ou motrices, il 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 ».



**Retraités
autonomes**



**Atelier de 12 à
15 personnes
Web-atelier**



**12 séances
d'1h**

MA SANTÉ AU MENU



Cet atelier permet aux seniors d'évaluer leurs besoins en alimentation et en activité physique et de savoir y répondre. Une diététicienne et un animateur sportif se complètent pour apporter leur expertise. Un podomètre est remis à chaque participant pour qu'il évalue de manière objective son activité physique quotidienne.

Cet atelier peut également être proposé sous forme de stage de deux journées.



**Retraités
autonomes**



**Atelier de 12 à
15 personnes
Web-atelier**



**6 séances
de 2h30**

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 ».



**Retraités
autonomes**



**Atelier de 12 à
15 personnes
Web-atelier**



1h

MÉDICAMENT SOUVENIR



Cette représentation théâtrale interactive « Médicament souvenir » 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 ?



**Retraités
autonomes**



**Théâtre-forum
de 15 à 60
personnes**



1h30

ATELIER « 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 en activité physique adaptés. Pour assurer la sécurité du groupe, le nombre maximum de participants est limité à 10 personnes maximum avec un certificat de pratique à la danse.



**Retraités
autonomes**



10 personnes



**6 séances
de 2h**

ATELIER « 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, bilan des habitudes alimentaires, cours individuel de sport adapté, ...).



**Retraités
autonomes**

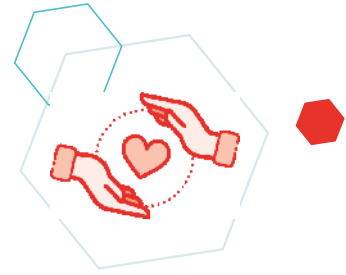


30 personnes



3h

SANTÉ DES AIDANTS



ET MOI, ÉMOI



Cette représentation théâtrale interactive «Et moi, émoi !» 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 ».



Aidants



**Théâtre-forum de
15 à 60 personnes**



1h30

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 ! ».



Aidants



**Atelier de
15 personnes
Web-atelier**



**9 séances
de 2h**

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



MOUSTI KO



Cet atelier participatif transmet aux participants des conseils pour lutter contre le fléau des moustiques, vecteur de maladies comme Chikungunya et Zika. Il permet notamment de connaître des astuces pour prévenir la prolifération des moustiques (dont les moustiques tigres), de savoir se protéger des piqûres et d'apprendre à fabriquer un piège à moustiques, fait maison, avec des matériaux recyclés.



Tout public



**Atelier de
15 personnes
Web-atelier**



2h

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 baby-phone, le four micro-ondes et les antennes relais sont passés au crible.



Tout public



**Atelier de
15 personnes**



2h

"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.



Tout public

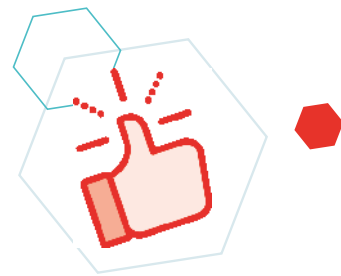


Atelier de 15 personnes



2h

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



PARENTS IMPARFAITS, ET ALORS ?



Ce cycle de quatre ateliers permet d'aborder la posture parentale à la lumière des compétences psychosociales. Les ateliers sont animés par une psychologue qui propose aux participants des temps d'échanges et des mises en situation pour les aider à se positionner auprès de leurs enfants ou petits-enfants.

Atelier 1 : L'éducation positive : Quoi ? Quand ? Comment ?

Atelier 2 : Gérer ses émotions, ça s'apprend !

Atelier 3 : Comme des grands ! Les accompagner vers l'autonomie.

Atelier 4 : La bienveillance : l'ingrédient clé d'une famille apaisée ?

Pour une approche globale, nous préconisons le cycle dans son intégralité, il est toutefois possible de proposer les ateliers individuellement.



Parents



Atelier de 15 personnes ou en conférence Web-atelier



4 séances de 2h30

LES DOIGTS DE FÉES



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 ».



Tout public



Atelier de 12 à 15 personnes



1 séance de 3 h

ATELIER PRENDRE SOIN DE SOI



Cet atelier basé sur l'image sociale, animé par un conseiller en image, engage les participants dans une démarche positive. Il reprend les fondamentaux de l'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi. Il aborde également la communication non-verbale et transmet des techniques de mise en valeur du visage et de la silhouette.



Tout public

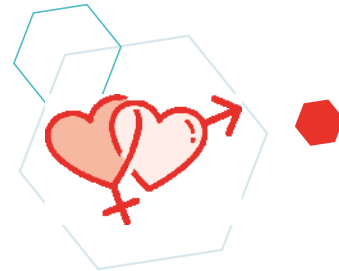


12 à 15 personnes



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

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 ».



Etudiants



Théâtre-débat



1h15

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 !* ».



Tout public

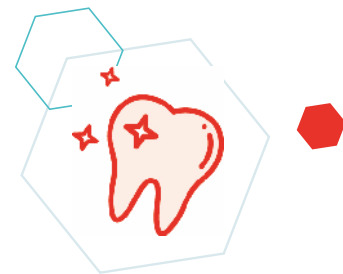


Atelier de 15 personnes ou en webinaire



2h

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 ou être proposé en complémentarité avec l'action de l'offre nationale « Croquez la vie ».



Tout public

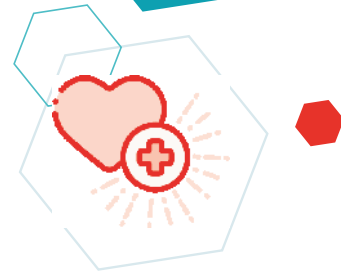


Rendez-vous individuel



15 min

SANTÉ GLOBALE



GESTES PÉDIATRIQUES DE 1^{ers} 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 ? ».



**Parents et
grands-parents**

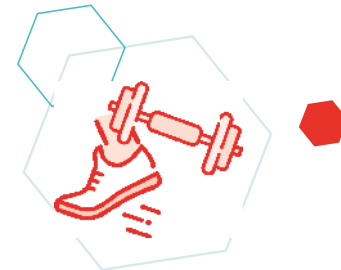


**Atelier de 15
personnes**



3h

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 ».



Tout public



**Atelier de
6 personnes**



1h

SPORT DATING



Cet évènement est déclinable en deux versions, il 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 Gong, 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 réalisé 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...



Tout public



Forum santé
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 ».



Actifs en milieu
professionnel



Stand
Web-atelier



2h

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 ».



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 15 personnes



3h

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.

Cet atelier peut être complété par l'action de l'offre nationale « Balle o taf' »



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 15 personnes



2h

TOUT, TOUT DE SUITE !



Cette représentation théâtrale interactive «Tout, tout de suite ! » 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 scènes, «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...



Actifs en milieu professionnel

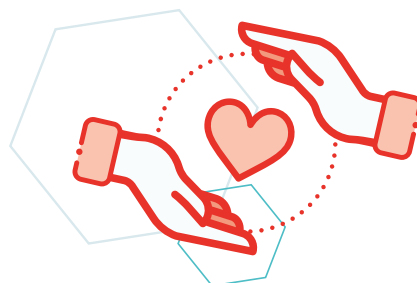


Théâtre-forum de 15 à 60 personnes



2h dont 1h15 de débat

SANTÉ DES AIDANTS



JE VIS SEUL MAIS PAS ISOLÉ !

Afin de lutter contre l'isolement des seniors, la Mutualité Française propose des ateliers autour de plusieurs thématiques animés par des professionnels :

- Des ateliers « Cuisine » pour créer des liens entre les participants à travers la réalisation de mises-en-bouche et d'un cocktail bio à partir de produits locaux. Les diététiciennes leur prodiguent des conseils pour inciter à l'utilisation et la cuisine d'aliments du terroir et bio favorisant une alimentation saine et équilibrée, en début et en fin de session.
- Des ateliers « Psychologie », animés par une psychologue, abordent le concept d'isolement et de solitude, la question de la dépression, ainsi que des pistes pour éviter l'isolement, en début et en fin de session.
- Des ateliers « Estime de soi » animés par une socio-conseillère en image qui intervient à la fois de manière théorique et pratique sur l'estime de soi chez la personne âgée.
- Des ateliers « Art-thérapie » offrent aux seniors un cadre pour créer des relations sociales, gérer les stress et l'anxiété, revaloriser l'image de soi, éveiller leurs sens et leur créativité, et stimuler la motricité du corps. Tout ceci en partageant un moment convivial.

En complément, les participants pourront également participer à un atelier d'une heure d'activité physique adaptée au cours duquel chacun recevra une brochure conseil.

À l'issue de la session, chaque participant recevra :

- une brochure conseils-recettes réalisée avec le concours des diététiciennes,
- une brochure du PNNS intitulée « 50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus »,
- un souvenir utile (bidon *spring* 600ml).



**Retraités
autonomes**



Atelier



**7 séances de
1h30 à 3h**

ACTION RELAYABLE AUPRES DE VOS ADHERENTS

LA CUISINE ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR DÉCOMPRESSER



Afin d'améliorer la santé des aidants, la Mutualité Française Martinique propose 12 ateliers combinant cuisine et activité physique adaptée avec la collaboration de 2 diététiciennes et 2 animateurs en activité physique adaptée.

Les thèmes qui seront abordés en cuisine sont :

- Les aliments indispensables à la lutte contre la dénutrition,
- Les aliments permettant l'hydratation de la personne âgée,
- L'assiette équilibrée,
- La réalisation de recettes faciles avec les produits du terroir.

En complément, les participants pourront également participer à un atelier d'une heure d'activité physique adaptée au cours duquel chacun recevra une brochure conseil.



Aidants



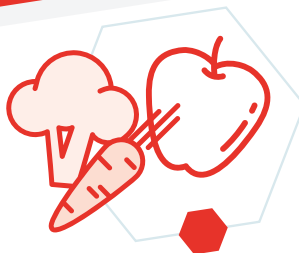
Atelier



2h

ACTION RELAYABLE AUPRES DE VOS ADHERENTS

ALIMENTATION



« NUTRITION SANTÉ À MATOURY »



Ce programme vise à encourager la réflexion sur l'acte de manger, à découvrir les aliments et à prendre conscience que manger est un plaisir et passe par les 5 sens.

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, se réjouir et se réunir.

Ce programme est aujourd'hui mis en place dans les écoles primaires de Matoury dans le cadre de la politique de la ville. Néanmoins, le projet est adaptable à différents publics.



**Parents
Jeunesse
Retraités autonomes**



**Atelier
(grand public et/ou milieu scolaire)**



**1 séance d'approche à l'alimentation d'1h30
1 séance nutrition d'1h
1 séance de cuisine d'1h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE EN PARTENARIAT AVEC L'ARS DE GUYANE ET LA VILLE DE MATOURY

« HUM...PLAISIR DE MANGER »



Ce programme global a pour but d'allier la prévention nutritionnelle à la sophrologie. Ces deux disciplines permettent de poser un autre regard sur l'image corporelle et les comportements alimentaires et de donner ainsi des réponses pratiques pour cultiver le bien-être, gérer le stress et les émotions. Il est aujourd'hui mis en place dans les écoles primaires de Cayenne dans le cadre de la politique de la ville. Néanmoins, le projet est adaptable à différents publics.



**Jeunesse
Parents
Tout public**



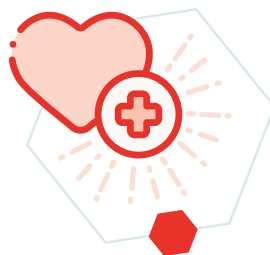
Atelier



**1 séance d'approche à l'alimentation d'1h30
2 séances nutrition d'1h
2 séances de sophrologie d'1h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE EN PARTENARIAT AVEC L'ARS DE GUYANE ET LA VILLE DE CAYENNE

SANTÉ GLOBALE



SANTÉ DES ÉTUDIANTS



Le projet « Santé à proximité » a pour objectif de proposer des actions de prévention à destination des étudiants de l'université de Guyane au sein de leur campus. Des conseils leur sont proposés en matière d'alimentation, santé visuelle, sommeil, bien-être (respiration, méditation qui ont un effet positif sur la concentration...)



Étudiants



Rendez-vous individuel - diététicien > 9 créneaux de 2h

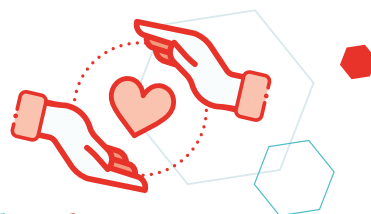
Tests individuels - opticien > 3 créneaux de 2h

Stand d'information et de dépistage diabète > 2 créneaux de 2h

Stand d'information - sommeil > 1 stand/an

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE EN PARTENARIAT AVEC L'ARS DE GUYANE ET LA VILLE DE CAYENNE

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-social ou de promotion de la santé. Un des périmètres d'actions du collectif est la Journée nationale des aidants qui a lieu début octobre chaque année. L'intérêt de cette journée est de sensibiliser à la reconnaissance des aidants et de pouvoir leur apporter aide et soutien.



Tout public



Stand

Conférence - débat

Atelier

Webinaire



2h

à ½ journée

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE EN PARTENARIAT AVEC L'ARS DE GUYANE, LA COLLECTIVITE TERRITORIALE DE GUYANE ET LA CONFERENCE DES FINANCEURS DE 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. Le stress peut s'installer : difficulté à faire face, épuisement, sentiment de solitude et de détresse..., crainte d'une contamination.



Tout public



Webinaire



1h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE EN PARTENARIAT AVEC LA CONFERENCE DES FINANCEURS DE GUYANE

PAROLES D'AIDANT(E)S



Ces ateliers d'écriture 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 « écrire » un quotidien contraint.

12 ateliers sont proposés de janvier à juin, soit 2 ateliers d'écriture par mois.



Tout public
Aidants



Atelier
Webinaire



12 séances de 2h

SANTÉ AU TRAVAIL



PRÉVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX EN MILIEU PROFESSIONNEL



Un environnement de travail de qualité permet d'améliorer les risques psychosociaux. Cela passe par la qualité des relations interpersonnelles qui est la clé de la réussite et de l'épanouissement de tout un chacun à titre individuel et au niveau professionnel. Une sensibilisation à la communication non violente peut permettre de trouver cet équilibre.



Actifs en milieu
professionnel



Atelier
Conférence - débat



2h / atelier
1h30 à 1 journée

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 débuter 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.



Tout public

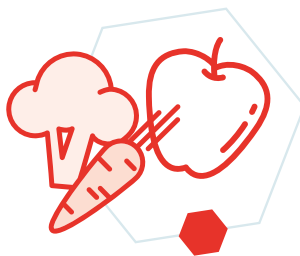


Atelier



4h

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.



Parents
Enfants



Atelier



1h

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.



Tout public



Atelier
Conférence
Stand



2h

MALADIES CHRONIQUES



L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL, PARLONS-EN !

Afin de prévenir les risques liés à l'accident vasculaire cérébral (AVC) et de favoriser une prise en charge rapide, cette action de prévention permet d'informer et sensibiliser sur les facteurs de risques des AVC, la reconnaissance de leurs symptômes et la marche à suivre en cas d'AVC. Le professionnel de santé apporte des conseils et oriente, si nécessaire, vers le médecin traitant.



Tout public



Atelier
Conférence
Stand



2h

CANCER, QUELLE PRÉVENTION ?

On estime qu'environ 40 % des cancers seraient imputables aux comportements individuels et à des facteurs environnementaux sur lesquels il est possible d'agir en limitant les agressions contre notre organisme. Il s'agit d'apporter les informations nécessaires aux participants pour adopter de bonnes attitudes au quotidien. Informer sur le dépistage permet de diagnostiquer très tôt certains cancers, avant l'apparition de symptômes, de mieux les soigner et de limiter les séquelles liées aux traitements.



Tout public



Atelier
Conférence
Stand



2h

PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



DÉPISTAGE DU DIABÈTE

Mise en place d'actions de prévention et de dépistage du diabète afin d'informer et sensibiliser la population sur les facteurs de risques et les conséquences de cette maladie chronique.



Tout public



Conférence
Stand



2h

DÉPISTAGE DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Mise en place d'actions de prévention et de dépistage de l'hypertension artérielle afin d'informer et sensibiliser la population sur les facteurs de risques et les conséquences de cette maladie chronique.



Tout public



Conférence
Stand



2h

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.



Retraités
autonomes



Conférence
Stand



2h

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

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



CELLULE MOBILE D'ÉCOUTE ET DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE POST COVID-19



Cette action propose une cellule d'écoute mobile constituée de psychologues afin de permettre à la population d'échanger sur les souffrances engendrées par la crise sanitaire (Covid-19).



Tout public

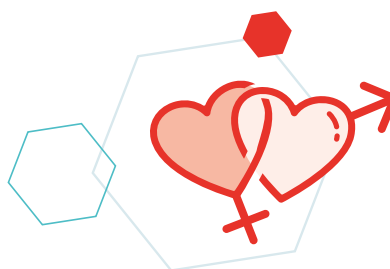


Groupe d'information
et d'échanges



2h

SANTÉ SEXUELLE



PRÉVENIR LES COMPORTEMENTS À RISQUE



Réaliser des actions de prévention en direction des jeunes avec les professionnels de santé, sociologues, psychologues, acteurs du milieu associatif et personnalités pour donner des conseils, inciter et convaincre les jeunes de diminuer les comportements à risques, informer sur les IST et inciter à faire le TROD (Test de dépistage rapide du VIH).



Parents
Jeunesse
Enfants



Atelier
Conférence
Dépistage



2h

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.



Tout public



Atelier de 12
personnes maximum



1 séance de
1h

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.



Tout public



Stand



½ journée

VÉLO À SMOOTHIE

Le participant choisit avec un animateur des fruits et légumes frais. Puis il s'installe sur le vélo et pédale pendant 1 à 3 minutes pour mixer son smoothie. La dégustation du smoothie se fait en échangeant avec l'animateur. Cette action ludique permet de rappeler les bénéfices sur la santé de privilégier les fruits et légumes, et de bouger plus.



Tout public



Stand



½ 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.



Tout public



Stand



½ journée

Pour aller *plus loin...*

Fédération nationale de la Mutualité Française

Isabelle LEGEAY

isabelle.legeay@mutualite.fr
01 40 43 63 94

Fédération nationale de la Mutualité Française

Leslie ROUSSEL

leslie.rousseau@mutualite.fr
01 40 43 64 29 - 06 86 44 47 17

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

Emilie HARDY

emilie.hardy@murec.fr
06 45 29 75 56

Union régionale Corse

Arnaud MOREL

a.morel@mutualite-corse.fr
06 15 49 33 48

Union régionale Grand Est

Vanessa ROUGIER

vrougier@mfge.fr
06 11 01 31 52

Union régionale Guadeloupe

Mélinda DURIMEL

m.durimel@mutualiteguadeloupe.fr
06 90 71 61 38

Cindy JACQUET

c.jacquet-cetides@mutualiteguadeloupe.fr
06 90 53 01 85

Union régionale Guyane

Géraldine DOMINGO

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

Union régionale Hauts-de-France

Aurélien KLEIN

aurelien.klein@mutualite-hdf.fr
07 86 90 47 09

Union régionale Île-de-France

Stéphanie DUPART

sdupart@mutualite-idf.fr
01 55 07 57 71 - 06 11 60 62 50

Mutualité Française 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

Antony MOSCA

antony.mosca@n.aquitaine.mutualite.fr
06 37 84 25 52

Union régionale Occitanie

Eve JAUMES

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

Union régionale Pays-de-la-Loire

Emile DUVAL

contact@mfpl.fr
06 88 21 90 01

Union régionale Réunion

Frédéric ANNETTE

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

Union régionale Sud

Julie DESSIRIER

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