

CATALOGUE DE L'OFFRE PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

pour les partenaires

➤ ÉDITION 2025



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

La Mutualité Française Grand Est développe une politique de prévention et promotion de la santé, afin de contribuer au maintien et à l'amélioration de la santé de la population du Grand Est.

Ce document présente l'offre de prévention et de promotion de la santé globale proposée par la Mutualité Française Grand Est pour vous accompagner dans la construction et la mise en œuvre de vos politiques de prévention.

Grâce à son expérience de terrain, à ses compétences en ingénierie de projet et en animation de Santé publique, la Mutualité Française Grand Est élabore des services clés en main et à la demande, en lien avec des partenaires locaux.

SOMMAIRE

1. La Mutualité Française Grand Est 6

2. Des Rencontres santé partout et pour tous ! 10

- **ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE**
- **ALIMENTATION**
- **AUDITION-VISION**
- **MAINTIEN DE L'AUTONOMIE**
- **MALADIES CHRONIQUES**
- **PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE**
- **SANTÉ DES AIDANTS**
- **SANTÉ AU TRAVAIL**
- **SANTÉ ENVIRONNEMENTALE**
- **SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE**

3. Des formations Prévention & promotion de la santé 34







1

LA MUTUALITÉ FRANÇAISE
GRAND EST



La Mutualité Française Grand Est est la fédération des 136 mutuelles présentes dans la région, qui protègent plus de 2,3 millions de personnes (42% de la population du Grand Est).



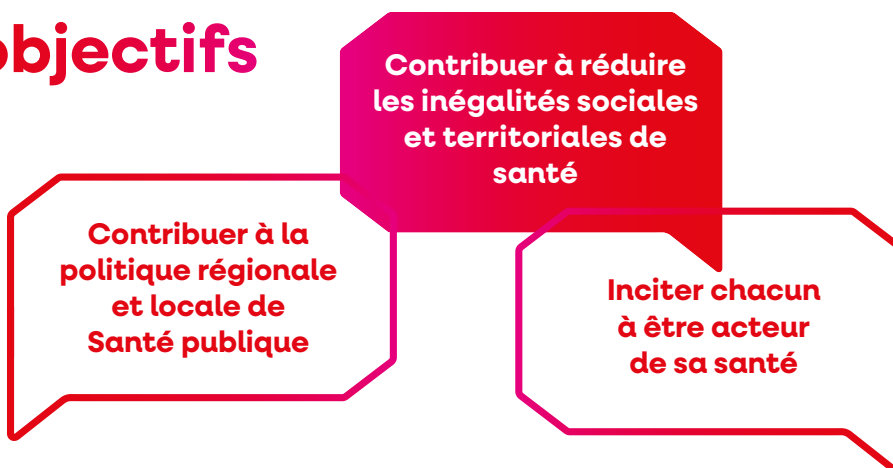
Concrètement, la Mutualité Française Grand Est :

- **PORTE ET MET EN ŒUVRE LES POSITIONS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE** auprès des décideurs locaux et régionaux.
- **DÉVELOPPE DES PARTENARIATS SUR LE TERRITOIRE DU GRAND EST.**
- **AGIT POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DE TOUS** en déployant une politique en prévention et en promotion de la santé.

À cet effet, la Mutualité Française Grand Est organise des Rencontres Santé gratuites et ouvertes à tous qui reposent sur une démarche participative. Cela permet à chacun de devenir acteur de sa santé, en lien avec les acteurs locaux et grâce à des partenariats avec les collectivités territoriales.

Ces actions permettent d'accompagner les adhérents des mutuelles ainsi que la population régionale afin de contribuer au maintien et à l'amélioration de la santé de tous.

→ Ses objectifs



➤ **La Mutualité Française Grand Est ce sont également 166 services de soins et d'accompagnement proposent une offre de santé globale sur l'ensemble du territoire, ouverts à tous les assurés sociaux.**



UN ACCOMPAGNEMENT À LA CONSTRUCTION DE VOTRE OFFRE PRÉVENTION

La Mutualité Française Grand Est, par son équipe pluridisciplinaire régionale, peut vous apporter les services suivants :

- » Appui et conseil en méthodologie de projet.
- » Animation d'actions de prévention et promotion de la santé. par nos professionnel·les et/ou notre réseau d'intervenants
- » Animation de formations en promotion de la santé.



Les actions de prévention et promotion de la santé,

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

En complément de sa programmation annuelle, la Mutualité Française Grand Est déploie des actions de prévention et de promotion de la santé pour les partenaires qui la sollicitent, moyennant un financement.

À la suite d'un premier contact identifiant les besoins et attentes du partenaire, une proposition détaillée est transmise.

Les actions peuvent être conduites sur l'ensemble du Grand Est (milieux urbain, périurbain, rural), auprès de toutes populations (de la petite enfance au grand âge, en passant par le milieu professionnel), sur toutes thématiques de santé (santé mentale positive, santé environnementale, nutrition, santé sensorielle, sommeil, ...).

Le Pôle prévention et promotion de la santé de la Mutualité Française Grand Est intervient directement ou bien fait appel à son réseau d'intervenants.

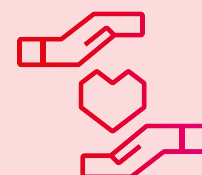
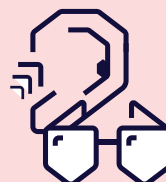
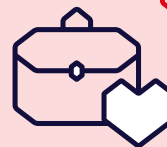
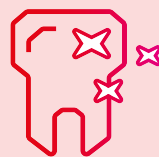
CONTACT :

Mutualité Française Grand Est
Vanessa ROUGIER
Responsable du Pôle
prévention et promotion de la santé
vrougier@mfge.fr / 06.11.01.31.52



→ Nos principes de travail

- Des actions basées sur **une approche positive et globale de la santé.**
- Des **messages non culpabilisants** et adaptés aux publics.
- Des interventions sur les **savoirs, savoir-faire et savoir-être.**
- Des méthodes d'**animation ludiques et interactives** : quizz, photo-expression, confection de produits, roue de la santé...
- Dans le **respect des croyances et des choix** des personnes.
- La prise en compte des représentations des participants.
- La **valorisation des attitudes positives.**



2

DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !



Présentiel

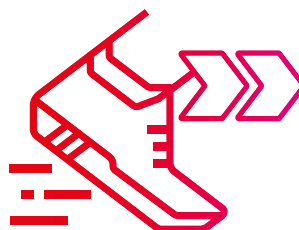


Distanciel



Commandable en
prestations de services

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



➤ Pour votre cœur, bougez plus !

La sédentarité est un des facteurs majeurs de survenue de pathologies, notamment cardiovasculaires.

Comment sensibiliser les personnes sédentaires et favoriser une activité physique suffisante pour prévenir les maladies cardiovasculaires ?

Au cours de deux séances, un éducateur sportif lève le voile sur les recommandations en termes d'activité physique et conseille les participants souhaitant débiter une activité en toute sécurité. Évaluation de leur niveau, choix d'un sport, définition des objectifs de chacun, autant de thèmes abordés pour encourager chacun à bouger plus au quotidien.



INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel
Tout public



Atelier de 15 à 30 personnes
Web-atelier



2 séances de 1 h à 2 h

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

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

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



INFORMATIONS



Tout public



Webinaire

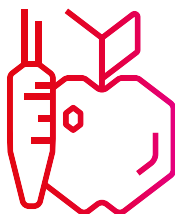


1h



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

ALIMENTATION



➤ Ma santé au menu

Afin d'améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, mais aussi d'augmenter l'activité physique et de diminuer la sédentarité à tous les âges, ce stage de deux jours permet de mêler théorie et pratique, de prendre le temps d'échanger et de conseiller personnellement les participants.

Accompagnés par un diététicien et un animateur sportif, ils sont sensibilisés aux recommandations nutritionnelles et les mettent en pratique en confectionnant leur repas ensemble et en s'amusant à composer des menus équilibrés, en n'oubliant pas le plaisir et le budget. De même, après un échange sur l'importance de la marche et de l'activité physique, ils pratiquent une séance d'activité physique d'une heure.



INFORMATIONS



Tout public



**Atelier de
15 personnes**



**2 journées
de 7 h**

➤ Lecture des étiquettes

Afin d'améliorer la qualité nutritionnelle des achats alimentaires, cet atelier propose une première partie sur les bases de l'équilibre alimentaire, puis des analyses d'emballages et étiquettes de produits du quotidien. Il permet ainsi aux participants de mieux connaître les recommandations nutritionnelles, de mieux comprendre les indications mentionnées sur les étiquettes et les encourage à être acteurs de leur santé en favorisant notamment une cuisine « fait-maison ».

Un focus sur les produits allégés peut être ajouté afin de sensibiliser les participants à l'intérêt de s'interroger également sur ces produits.



INFORMATIONS



**Tout public
Actifs en milieu
professionnel**



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



1 h à 2 h



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

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

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



INFORMATIONS



**Enfants, parents et
futurs parents**

**Professionnels
et futurs
professionnels de la
petite enfance**



Atelier



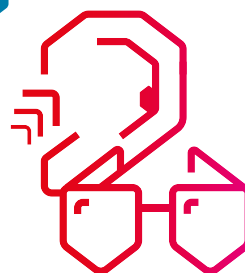
2 h à 3 h





DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

AUDITION-VISION



➤ Goûters de la prévention sensorielle

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

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

Ils sont animés par des chargés de projets mutualistes.



INFORMATIONS



Enfants



Ateliers
de 7 à 30 personnes



3 séances de 2h

➤ Restez à l'écoute de ses oreilles !

Les troubles auditifs sont encore souvent négligés et mal interprétés. Pourtant, les pertes auditives peuvent rendre la vie quotidienne et les relations sociales plus difficiles; elles peuvent être sources d'un isolement social et renforcer un déclin cognitif.

Cet atelier permet, à l'aide d'une exposition, de mieux comprendre le fonctionnement de ses oreilles, l'évolution de l'audition au fil des âges et comment la préserver. Un test auditif est ensuite réalisé avec un audioprothésiste qui oriente si besoin le participant vers un médecin ORL (oto-rhino-laryngologiste).



INFORMATIONS



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Atelier de
5 à 8 personnes
Test individuel



45 min

➤ Longue vie à la vue

La prévalence des troubles de la vue augmente avec l'âge. La cataracte, la conjonctivite et les yeux secs, par exemple, touchent le plus souvent les seniors. Mal diagnostiqués, ces troubles peuvent entraîner d'autres complications : difficulté à conduire, mobilité réduite, perte d'autonomie, isolement social, impossibilité de profiter de certaines activités (mots croisés, lecture, etc.).

Cet atelier vise à encourager les participants, et en particulier les seniors, à préserver leur vue. Des échanges sur la base d'une exposition, puis un test de la vue sont proposés par un opticien qui oriente si besoin le participant vers un ophtalmologiste.



INFORMATIONS



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Atelier de
5 à 8 personnes
Test individuel



45 min



➤ Jeux de sons, jeux de signes

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

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



INFORMATIONS



**Enfants
de 8 à 12 ans**



**Ateliers
de 7 à 30 personnes**



1h à 1h30

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



➤ Psychologie positive - être bien avec soi

Cycle d'ateliers de psychologie positive permettant à chacun de travailler sur la connaissance de soi et de ses forces, sur l'autoévaluation positive, sur sa communication avec les autres, sur ses émotions et la gestion du stress.

Des exercices pour apprendre à porter son attention de manière intentionnelle au moment présent, à ses émotions, à ses sensations corporelles ou des exercices de cohérence cardiaque, technique de respiration guidée, sont aussi proposés.

- **Atelier 1** - Cultiver la bienveillance envers soi : comment positiver sur soi et ce qui nous entoure ?
- **Atelier 2** - Cultiver ses forces : prendre conscience de ses forces et ses qualités.
- **Atelier 3** - Gérer son stress : comprendre les mécanismes du stress et apprendre à le gérer.
- **Atelier 4** - Gérer ses émotions : mieux les connaître pour mieux les gérer.
- **Atelier 5** - Cultiver son bien être : apprendre à prendre soin de soi et s'affirmer.



INFORMATIONS



Retraités autonomes



**Atelier
de 7 à 15 personnes**



**Webinaire
5 séances de 1h**



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

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.



INFORMATIONS



Retraités autonomes



Ateliers
de 7 à 15 personnes



6 séances de 2h

➤ Trucs et astuces contre les chutes

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

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



INFORMATIONS



Retraités autonomes



Atelier
de 7 à 15 personnes
Webinaire



1h

➤ Sommeil, mon allié santé

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

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

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



INFORMATIONS



Retraités autonomes



Atelier
de 7 à 15 personnes
Webinaire



3 séances de 2h



➤ 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, conducteur de vélo ou de trottinette...) 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 « Rester à l'écoute de ses 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.



INFORMATIONS



Retraités autonomes



Atelier (collectif et individuel) de 7 à 20 personnes



Atelier collectif de 2h et séances individuelles de 45 mn

➤ 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'échanges. 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).



INFORMATIONS



Retraités autonomes



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



**réunion de présentation
12 séances d'1h (présentiel)
6 séances d'1h (distanciel)**



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

➤ Café de l'audition

Bien que la perte d'audition (presbycousie) soit un phénomène naturel lié à l'avancée en âge, il existe des solutions pour qu'elle ne devienne pas un handicap au quotidien (repli sur soi, désintérêt pour les activités habituelles...). Nombreux sont les seniors qui se posent des questions sur leur audition, l'appareillage et son financement.

Lieux de rencontre conviviaux, les cafés de l'audition ont pour but de sensibiliser les participants et leur permettre d'échanger entre eux et avec l'animateur (chargé de prévention, audioprothésiste, association de malentendants) sur leur problématique. Un test de l'audition peut leur être proposé, avec une orientation si besoin vers un médecin ORL (oto-rhino-laryngologiste).



INFORMATIONS



Retraités autonomes



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



1 h 30 à 2 h 30

➤ Balade santé

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



INFORMATIONS



Retraités autonomes



**Marche en
petit groupe**



2 h 30 à 3 h

➤ Cafés de la prévention sensorielle

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

5 grands thèmes sont identifiés : la vue, l'audition, le toucher, l'odorat et le goût.



INFORMATIONS



Retraités autonomes



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



3 séances de 2 h



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

➤ Le sens des arts

Diverses études mettent en évidence les déclin sensoriels liés à l'âge et leurs 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 à posteriori, de tests de repérage auditif et visuel, ainsi que d'informations sur le rôle des professionnels et le parcours de prise en charge.



INFORMATIONS



Retraités autonomes



**Ateliers
de 7 à 15 personnes**



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.



INFORMATIONS



**Retraités
autonomes**



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



1 h 30 à 2 h 30



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

➤ **P'art à chute**

L'art au service de la prévention des chutes

Comment le vieillissement impacte-t-il nos capacités sensorielles et notre équilibre ?

Pour le découvrir, un professionnel de la prévention avec, à ses côtés, un professionnel de santé (opticien, diététicien, podologue...) et un artiste (photographe, musicien, danseur...), proposent des ateliers interactifs et très ludiques. Pas question pour les participants de rester contemplatifs. Chacun expérimente, de manière innovante, les effets de l'âge sur leur équilibre. Les participants découvrent le fonctionnement de la vue, de l'audition, du goût et du mouvement... Ils repartent avec de nombreux conseils et astuces pour préserver leurs sens.



INFORMATIONS



Retraités autonomes

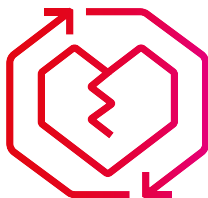


**Ateliers
de 7 à 15 personnes**



**4 séances
de 2h à 2h30**

MALADIES CHRONIQUES



➤ **Prévention solaire**

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

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



INFORMATIONS



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



Stand

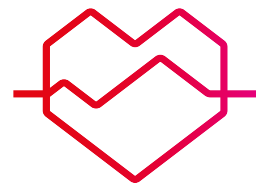


1h à 1 journée



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



➤ Votre santé sur mesure Glycémie-tension

Afin de prévenir les risques liés aux maladies cardiovasculaires (diabète et hypertension) et de favoriser une prise en charge précoce, ce parcours prévention comprend une partie informative et de sensibilisation, qui s'appuie sur une exposition sur les risques cardiovasculaires, complétée par des tests individuels de mesure de la glycémie et de la tension effectués par un professionnel de santé.

Ces tests simples et rapides incitent les personnes présentes à prendre en main leur santé et à agir sur les facteurs de risques modifiables (alimentation, tabac, sédentarité, etc.). Le professionnel de santé apporte des conseils et oriente, si nécessaire, vers le médecin traitant.



INFORMATIONS



**Tout public
Actifs en milieu
professionnel**



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



45 min

➤ Cycle cœur de femmes

Les maladies cardiovasculaires (MCV) et les accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont la 1^{ère} et 2^e cause de décès chez la femme, bien avant le cancer du sein. Et pourtant, ces maladies sont souvent méconnues. Des facteurs non « modifiables », comme l'âge ou le sexe, influencent les risques de ces maladies.

Ainsi, la femme est plus vulnérable à 3 périodes de sa vie : la contraception, durant la grossesse et à la ménopause. Elle est donc plus exposée aux facteurs de risques que les hommes. Afin d'informer et de prévenir les maladies cardiovasculaires chez la femme, cette action se décline en un cycle de 5 ateliers composés d'une séance de sensibilisation aux risques cardiovasculaires, de 2 séances sur l'alimentation et 2 sur l'activité physique.



INFORMATIONS



Femmes adultes



Atelier



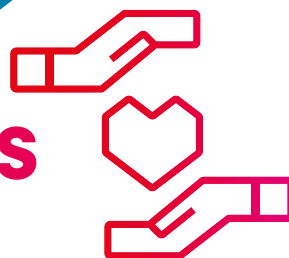
5 séances de 2 h





DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

SANTÉ 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.

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

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



INFORMATIONS



Tout public



Forum et atelier
Webinaire et
web-atelier



4 séances
de 2 h ou 3 h

➤ Cafés des aidants

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



INFORMATIONS



Aidants



Groupe d'information
et d'échange
de 5 à 12 personnes



1h30 à 2h par
séance



➤ Proches aidants - du temps pour prendre soin de nous

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

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



INFORMATIONS



Aidants



Atelier de 5 à 15 personnes



Séance de 1h à 2h tous les 15 jours

➤ 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.



INFORMATIONS



Aidants



Stand Exposition



2,5 jours

➤ Aidants et scènes de vie

Cycle de 3 séances animé par un psycho-gérontologue (ou un psychologue) et un comédien. Ces ateliers ont pour objectif de permettre aux aidants de mieux connaître et comprendre la maladie ou le handicap de leur proche mais aussi d'outiller les aidants qui font face à des situations difficiles et qui se sentent démunis lorsque leur proche présente des troubles de l'humeur et du comportement.

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



INFORMATIONS



Aidants



Atelier de 5 à 10 personnes

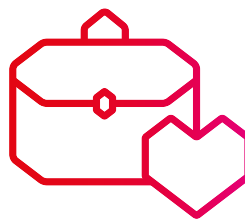


3 séances de 3h



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

SANTÉ AU TRAVAIL



➤ Télétravail : prendre soin de sa posture

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

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



INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Webinaire



1 h

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

Les parents ayant un enfant dorment en moyenne 17 minutes de moins par nuit que les adultes n'ayant pas d'enfant. Ceux ayant deux enfants dorment en moyenne 25 minutes de moins par nuit. Et le nombre d'heures de sommeil diminue considérablement chez les nouveaux parents. Les nouveaux parents dorment peu d'heures et ont plus de troubles du sommeil.

En moyenne, ils ne retrouvent pas un sommeil satisfaisant avant le sixième anniversaire de leur enfant. Ce sont particulièrement les femmes, qui manquent de repos.

Cette Rencontre santé donne des clefs pour mieux dormir au quotidien avec un jeune enfant.



INFORMATIONS



Parents et futurs parents



Webinaire



1 h

➤ Le bonheur à portée de main

Aujourd'hui, selon l'OMS, une personne sur quatre dans le monde est atteinte d'un trouble psychique au cours de sa vie. Ces différents troubles peuvent entraîner des problèmes de sommeil, ainsi que des difficultés à exprimer et à contrôler ses émotions.

Loin de promouvoir une vision « individualiste » de la psychologie positive, cet atelier vise à promouvoir la santé mentale des populations en encourageant un développement de l'esprit critique, en s'appuyant sur les données probantes pour permettre à chacun d'être acteur de son adaptation à l'environnement qui l'entoure, acteur de son bien-être et de celui de ses proches.



INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



**Atelier
Web-atelier**



2 h



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

➤ En route pour la retraite

Le passage de l'activité professionnelle à la retraite est un moment important. Moment attendu pour les uns, transition difficile pour les autres, cette étape de la vie est capitale pour chacun. Il est donc important d'accompagner le passage à la retraite afin d'adopter des attitudes favorables à un vieillissement réussi et en bonne santé.

Cette Rencontre santé propose trois ateliers autour de la retraite et ses représentations, la découverte d'activités tournées vers soi, et vers les autres. Un chargé de prévention formé ou expérimenté sur la thématique bien vieillir, ainsi que des professionnels spécialisés (psychologue, éducateur sportif, sophrologue, etc.), sont présents pour animer les échanges et répondre aux interrogations des participants.



INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 15 personnes



1 journée ou 3 ½ journées

➤ Prenons soin de ceux qui aident

Les aidants représentent 11 millions de personnes en France, dont la moitié a une activité professionnelle. L'objectif de cette Rencontre santé est d'informer les aidants sur l'impact de leur rôle sur leur propre santé et les solutions pour la préserver, de permettre le cas échéant aux participants de se reconnaître en tant qu'aidant, et enfin, d'orienter vers les ressources mobilisables sur le territoire répondant à la situation de l'aidant.

Lorsque l'action se déroule en milieu professionnel, elle permet également de mieux comprendre le vécu des collègues concernés. Si besoin, un échange individuel avec l'animateur permet d'exposer sa situation particulière et de bénéficier d'une orientation personnalisée.



INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 5 à 6 personnes



30 min

➤ Sommeil, mon allié santé

Le sommeil participe à notre bien-être, il est indispensable à notre bon équilibre physique et psychique. Le manque de sommeil peut avoir d'importantes conséquences sur la santé, comme une diminution de la capacité de concentration, une fatigue ou somnolence au cours de la journée, la mauvaise humeur ou encore une sensibilité exacerbée. Les actifs, par les contraintes quotidiennes et le rythme soutenu des vies professionnelle, familiale et personnelle, peuvent ainsi connaître des troubles du sommeil.

Cette Rencontre santé permet d'informer des bienfaits lui étant associés, de mieux comprendre les mécanismes du sommeil et propose d'améliorer la qualité de son sommeil par la sophrologie.



INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



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

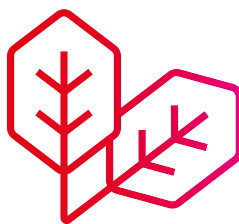


3 séances d'1 h à 2 h



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



➤ 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 réduire 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 chargé-es de projets mutualistes formé-es à la santé environnementale, aborde des sujets comme l'eau, les cosmétiques et les produits d'entretien, les contenants et ustensiles de cuisine, ou tout sujet d'actualité.



INFORMATIONS



Tout public



Stand exposition



1 h à 1 journée

➤ Comment devenir consom'acteur ?

Ces ateliers abordent l'alimentation sous l'angle de la santé des humains, des animaux et de la planète, dans le concept « One health » (une seule santé). Ces ateliers visent à apprendre à consommer de manière plus adaptée pour la planète et pour sa santé :

- **Module 1 :** Acheter, cuire, conserver : comment mieux consommer ?
- **Module 2 :** Eau, gaspillage : comment préserver nos ressources et la planète ?
- **Module 3 :** Recette faciles et rapides : comment éviter le gaspillage alimentaire ?

Ils peuvent être mis en place séparément ou combinés.



INFORMATIONS



Adultes



Atelier de 7 à 15 personnes



3 séances 2h

➤ Mousti Ko : faites la chasse au moustique tigre !

Dès les premières chaleurs venues, ils s'invitent dans nos jardins, sur nos terrasses, dans nos activités de plein air et jusque dans nos chambres ! Porteurs de maladies virales comme le chikungunya ou Zika, le moustique tigre et ses comparses sont en forte recrudescence et le Grand Est n'y échappe désormais plus.

Au programme de cette Rencontre santé : comment identifier les moustiques et plus particulièrement le moustique tigre ? Comment prévenir la prolifération des moustiques ? Comment se protéger des piqûres de moustiques ? Fabrication possible d'un piège à moustique avec des matériaux recyclés.



INFORMATIONS



Tout public
Parents et futurs parents



Atelier
pour 7 à 15 personnes
Webinaire



1h à 2h



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

➤ Un air plus sain dans mon logement

Au quotidien, chacun utilise beaucoup de produits pour nettoyer sa maison. Mais sont-ils tous bons pour notre santé ?

Au programme de cette Rencontre santé : informations sur la qualité de l'air intérieur avec un focus particulier sur les produits ménagers ; les alternatives simples, écologiques et économiques pour une meilleure qualité de l'air intérieur.

L'atelier se termine par la confection d'un produit ménager.



INFORMATIONS



Tout public
Parents et futurs parents



Atelier
pour 7 à 15 personnes
Webinaire



1h à 2h

➤ Ma cuisine sans polluant

« Que ton alimentation soit ton médicament » disait Hippocrate en 400 ans avant JC.

Cette Rencontre santé donne des clefs pour faire des choix favorables à la santé, lors des courses alimentaires, pour stocker ses aliments et les cuisiner.

Au programme de cette Rencontre santé : informations sur les sources de pollution (aliments, matériaux, modes de cuisson et de conservation), échanges sur les alternatives concrètes pour diminuer l'exposition aux polluants.



INFORMATIONS



Tout public
Parents et futurs parents



Atelier
pour 7 à 15 personnes
Webinaire



1h à 2h

➤ Des produits sains dans ma salle de bain

Parmi la profusion des produits cosmétiques qui existent, il est parfois difficile de s'y retrouver. Cette Rencontre santé donne des clefs favorables à la santé, pour choisir ses cosmétiques. Liste des ingrédients, labels, composants à éviter, sont passés en revue.

Au programme de cette Rencontre santé : sensibilisation aux différents modes d'exposition aux substances toxiques dans les cosmétiques, informations sur les composants pour mieux choisir ses produits d'hygiène. Un focus peut être fait sur les produits à limiter pendant la grossesse et ceux à proscrire.



INFORMATIONS



Tout public
Parents et futurs parents



Atelier
pour 7 à 15 personnes
Webinaire



1h à 2h






DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !


➤ La chambre de bébé, un cocon sans pollution


Avant la naissance de bébé, la rénovation et l'aménagement de la chambre du futur occupant, sont souvent un sujet de réflexion. Pour son futur enfant, on souhaite éviter un maximum de polluants.


Au programme de cette Rencontre santé : informations sur les sources de pollution dans la chambre de bébé et échanges sur les alternatives concrètes pour limiter les polluants (choix du mobilier, des équipements, du matelas, babyphone, mobiles, veilleuse, textiles, jouets ...).



INFORMATIONS

 **Tout public**
Parents et futurs parents

 **Atelier**
pour 7 à 15 personnes
Webinaire




 **1h à 2h**

➤ L'eau, une ressource à préserver


Au cours de cette Rencontre santé, l'intervenant aborde les différents types d'eaux (minérale, de source, du robinet), le cycle de l'eau, le circuit de l'eau traitée de nos canalisations.


L'occasion également de parler de l'eau sous un angle écologique, pour faire prendre conscience que l'eau est une ressource qu'il faut préserver !


Au programme de cette Rencontre santé : informations sur les sources et voies d'exposition aux perturbateurs endocriniens et sur l'eau en France.



INFORMATIONS

 **Tout public**
Parents et futurs parents




 **Atelier**
pour 7 à 15 personnes
Webinaire

 **1h**


➤ Zoom sur les 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 a pour objectif de comprendre où se cachent les perturbateurs endocriniens, quel est leur impact sur la santé et comment s'en protéger.



INFORMATIONS

 **Tout public**
Parents et futurs parents

 **Atelier**
pour 7 à 15 personnes
Webinaire

 **1h**






DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !




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

Les femmes enceintes et les jeunes enfants sont particulièrement sensibles et fragiles face à la pollution environnementale. Les scientifiques s'accordent à dire que la santé de l'enfant se joue beaucoup de la grossesse aux trois ans de l'enfant, soit les 1000 premiers jours. Les polluants peuvent, agir sur le développement du fœtus et générer des implications sur les générations futures.

Cette Rencontre santé permet aux futurs parents et aux parents de jeunes enfants de mieux choisir les cosmétiques qu'ils utilisent pour eux-mêmes et pour leurs enfants.



INFORMATIONS

-  **Parents et futurs parents**
-  **Atelier pour 7 à 15 personnes**
Webinaire
-  **1h**

➤ Jeu des boissons / jeu des eaux

Au cours de cette Rencontre santé, l'animateur aborde la thématique des boissons, notamment les différents types d'eaux (minérale, de source, du robinet), l'impact environnemental de la consommation d'eau en bouteille, le cycle de l'eau, le circuit de l'eau traitée de nos canalisations.

Elle permet la dégustation à l'aveugle des différents types d'eaux et d'aborder également l'eau sous un angle écologique, pour faire prendre conscience que l'eau est une ressource qu'il faut préserver !

Peuvent également être échangés : les différents types de jus de fruits (100% pur jus, à base de concentré, à base de jus de fruits), la question du sucre, des fibres et des sensations gustatives.



INFORMATIONS

-  **Tout public**
-  **Atelier pour 7 à 15 personnes**
Stand
-  **1h à 1 journée**

➤ Podcasts l'environnement au cœur de ma santé

Nous observons un changement des usages en termes de prévention et de promotion de la santé. La tendance est à l'adoption de contenus numériques, nomades, facilement accessibles, validés scientifiquement.

Les podcasts répondent à ces nouveaux usages. La Mutualité Française Grand Est innove en proposant des thèmes en lien avec la santé environnementale animés par des experts et des professionnels expérimentés sur la thématique, qui proposent des solutions applicables dans son quotidien de manière simple, économique et écologique.



INFORMATIONS

-  **Adultes**
-  **Podcast**
-  **20 minutes**



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

➤ Chez moi, je dis stop aux polluants !

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

« Chez moi, je dis stop aux polluants » est composé de 2 modules minimum, avec un 1^{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 ou plusieurs modules suivants :

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



INFORMATIONS



Tout public
Jeunes, parents et
futurs parents



Conférence
ou webinaire
et Atelier ou
web-atelier



2 à 5 séances
d'1 h à 1 h 30

➤ Programme femmes enceintes environnement & santé (FEES)

Les femmes enceintes représentent une population particulièrement sensible et fragile face à la pollution environnementale. En effet, les scientifiques et l'état actuel des recherches s'accordent à dire que la santé de l'enfant à naître se joue beaucoup pendant la grossesse et durant les 1000 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.



INFORMATIONS



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



Formation en distanciel
Atelier



Professionnels :
2 journées
Parents : 2h30

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



➤ Psychologie positive - cultivons nos forces !

Cycle d'ateliers de psychologie positive permettant à chacun de travailler sur la connaissance de soi et de ses forces, sur l'autoévaluation positive, sur sa communication avec les autres, sur ses émotions, la gestion du stress.

Des exercices pour apprendre à porter son attention de manière intentionnelle au moment présent, à ses émotions, à ses sensations corporelles ou des exercices de cohérence cardiaque, technique de respiration guidée, sont aussi proposés.



INFORMATIONS

 **Adultes**
Actifs en milieu professionnel

 **Ateliers**
de 7 à 15 personnes
Web-atelier

 **5 séances de 2h**

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

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé mentale positive est un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter des tensions normales 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 de risque de la dépression, 3^{ème} facteur de mortalité à horizon 2030 selon l'OMS.


Aujourd'hui, de nouveaux modèles de promotion de la santé mentale se développent à partir de travaux de psychologie positive pour aider les personnes à se focaliser aussi sur ce qui va bien et sur leurs potentiels positifs, afin de promouvoir un sentiment de bien-être et d'épanouissement.

Cette Rencontre santé a pour objectif de découvrir la psychologie positive aussi appelée la « science du bonheur », d'expérimenter sous forme de 10 conseils, des exercices pratiques de psychologie positive.



INFORMATIONS

 **Adultes**
Retraités autonomes

 **Atelier**
pour 7 à 15 personnes
Webinaire

 **1 à 2h**

➤ Bien dans ma tête, bien dans ma vie

Cette action mise en place en établissements scolaires, vise à contribuer au renforcement des compétences psychosociales des lycéens, c'est-à-dire leurs compétences de vie.

Six lycées du Grand Est bénéficient d'un débat théâtral pour les élèves « Comment ça va ? » et de cinq séances de 2h en demi-classes sur l'autoévaluation positive, l'identification et la gestion de leurs émotions. Ces séances sont coanimées par les chargés de projets mutualistes et des personnels des lycées, tous formés sur la thématique.



INFORMATIONS



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



**Formation des
personnels
Débat théâtral
Ateliers en milieu
scolaire**



2h par séance

➤ Gestion des émotions - mieux les connaître pour mieux les gérer

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

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



INFORMATIONS



**Adultes
Actifs en milieu
professionnel
Retraités autonomes**



**Atelier
de 7 à 15 personnes
Webinaire**



1h

➤ Développer l'estime de soi

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

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



INFORMATIONS



**Adultes
Retraités autonomes**



**Atelier de 7 à 15
personnes
Webinaire**



1h

➤ Santé mentale des jeunes

Au cours de cette action, la santé mentale des jeunes est abordée grâce à un partenariat avec les professionnels sociaux, qui accompagnent les jeunes en Mission Locale et en Foyer de Jeunes Travailleurs.

Elle débute par un webinaire introductif sur la psychologie positive pour les personnels, puis elle se poursuit par des formations aux Premiers Secours en Santé mentale et des ateliers « Cultivons nos forces » parallèlement animés pour les personnels et les jeunes.

Elle se termine par un accompagnement méthodologique des équipes, pour envisager des actions de psychologie positive ultérieures.



INFORMATIONS



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



**Webinaire
Formation
Ateliers**



**1h (webinaire)
2 jours (formations)
5 séances de
2h (ateliers)**

3

DES FORMATIONS PRÉVENTION & PROMOTION DE LA SANTÉ



Présentiel

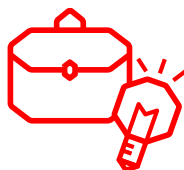


Distanciel



Commandable en
prestations de services

FORMATIONS



➤ Premiers secours en santé mentale – module standard

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 premiers 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 ou deux formateurs accrédités par l'association 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 mentale.



INFORMATIONS




-  **Adultes volontaires**
Tout public
-  **Formation pour 8 à 16 personnes (10 en distanciel)**
-  **14h sur 2 jours ou 4 demi-journées en présentiel ou 7 séances de 2h en distanciel**

➤ Développer les compétences psychosociales des élèves : l'auto-évaluation positive et les émotions

Cette formation vise à transmettre les concepts des compétences psychosociales aux personnels des lycées, à leur permettre d'expérimenter sur eux-mêmes des exercices et à les outiller pour qu'ils puissent à leur tour animer des séances sur les compétences psychosociales auprès de leurs élèves.



INFORMATIONS

-  **Personnels des lycées volontaires**
-  **Formation pour 8 à 16 personnes**
-  **14 h sur 2 jours**

➤ Santé environnementale

Vous souhaitez connaître l'étendue du champ de la santé environnementale ? En apprendre davantage sur les grandes recommandations ?

Au cours de cette formation, le formateur aborde les notions clés et le contexte en Santé environnementale, tels que le système hormonal, les perturbateurs endocriniens, la vulnérabilité de la femme enceinte et du nourrisson, les 1 000 premiers jours de vie, les pathologies en lien avec l'environnement, les voies d'expositions aux substances, le changement climatique et ses conséquences, le principe de précaution, la dose journalière acceptable, la bioaccumulation, l'exposome, la réglementation, les politiques et acteurs en Santé environnementale.

Les champs sur lesquels chacun peut agir sont ensuite détaillés, comme la qualité de l'air intérieur, les produits ménagers, l'alimentation et les cosmétiques.

Des outils pratiques illustrent chacune des étapes.



INFORMATIONS



**Élus et
professionnels**



**Formation
pour 8 à 16 personnes**



14h sur 2 jours

NOS PARTENAIRES



Les actions de prévention et promotion de la santé de la Mutualité Française Grand Est sont mises en place avec le soutien de nos différents partenaires.

Ces partenariats ont vocation à s'inscrire dans la durée et permettre ainsi la mise en place d'actions pertinentes sur tout le territoire du Grand Est.

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

Agence régionale de santé (ARS), Conseil régional, Conseils départementaux, Conférences des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA), Villes et communautés de communes, Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (CARSAT), Caisse d'assurance maladie des industries électriques et gazières (CAMIEG), Régime Local Alsace-Moselle, Mutualité sociale agricole (MSA), Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt (DRAAF), Direction Régionale de l'environnement, de l'aménagement et du logement (DREAL), Education Nationale (Rectorats), universités (laboratoires de recherche), établissements scolaires, associations inter-régimes - « Label Vie » en Champagne-Ardenne et Lorraine, « Atout Âge » en Alsace...

PARTENAIRES MUTUALISTES

Unions territoriales mutualistes, Services de soins et d'accompagnement mutualistes, mutuelles...

PARTENAIRES ASSOCIATIFS

Associations régionales et locales œuvrant dans le domaine de la santé, associations de patients et familles, centres sociaux, Centres (inter)communaux d'action sociale (CCAS et CIAS), centres locaux d'information et de coordination gériatrique (CLIC), Instance locale de coordination gériatrique (ILCG), réseaux de santé et de professionnels...

PRESTATIONS DE SERVICE

- ✦ Les mutuelles
- ✦ La Mutualité Française Lorraine SSAM (UTML)
- ✦ L'association EC-CO (08)
- ✦ Les CCAS de Châlons-en-Champagne (51), Villerupt (54)
- ✦ Les Centres socio-culturels de Bétheny (51), Charleville-Mézières (08), Contrexéville (88), Villers-Lès-Nancy (54), Metz (57)
- ✦ Les CLIC Nord Rémois (51), Sud Est Marnais (51)
- ✦ Les Communautés d'agglomération du Val de Fensch (57), Portes de France (57), Remiremont (88)
- ✦ Le Conseil Départemental de la Marne (51)
- ✦ La Maison de Santé Pluridisciplinaire de Tomblaine (54)
- ✦ Les Restaurants du Cœur (75)
- ✦ Réseau SYNAPSE (Grand Est)
- ✦ L'Unité Recrutement Formation et Qualification- DISP Strasbourg Grand-Est (67)
- ✦ La Mairie de Vandœuvre-Lès-Nancy (54)
- ✦ La Résidence Landsberg (67)
- ✦ Le Maison d'arrêt de Nancy (54)
- ✦ La CPAM 54
- ✦ La MDPH de Bar-le-Duc (55)
- ✦ Le Conseil Départemental de la Marne (51)
- ✦ Le Syndicat national des travailleurs de la recherche scientifique (75)
- ✦ L'Association LorEEN (Lorraine)
- ✦ Le Relais Petite Enfance de Montigny-Lès-Metz (57)

CONTACT :

Mutualité Française Grand Est
Dominica FAMILIARI - Chargée de
mission Prévention Promotion Santé
prevention@mfge.fr
06.32.32.94.53



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

Mutualité Française Grand Est
Vanessa ROUGIER - Responsable du Pôle
prévention et promotion de la santé
vrougier@mfge.fr / 06.11.01.31.52

