



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

---

Février 2021



# 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

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

8-16

- ALIMENTATION
- ACTIVITÉ PHYSIQUE
- AUDITION-VISION
- SOMMEIL
- PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE
- SANTÉ ENVIRONNEMENTALE
- SANTÉ DES AIDANTS
- RETRAITE
- SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE
- BUCCODENTAIRE

Des Rencontres santé **en régions**

17

Pour aller **plus loin...**

108



# Une offre globale *d'accompagnement*

## Un accompagnement à la construction de l'offre prévention des mutuelles

La Mutualité Française, au travers de ses équipes pluridisciplinaires nationales et régionales, peut vous apporter une aide dans l'élaboration de votre offre prévention et sa mise en œuvre pour l'ensemble de vos adhérents dans le cadre de vos contrats individuels et collectifs.

### Aide à la définition de votre stratégie de prévention :

- Clarification des enjeux, conseils au choix de thématiques prévention par vos soins par la mise à disposition d'outils d'aide à la décision. Exemples : questionnaire qualité de vie au travail, étude populationnelle, note de positionnement dans le domaine de la prévention, *benchmark* partenaires prévention...
- Formation aux enjeux et aux principes de la prévention et promotion de la santé de vos publics internes (élus, salariés), sensibilisation des commerciaux aux enjeux de la prévention en milieu professionnel,
- Diagnostic pour une politique de santé et bien-être au travail : sensibilisation des acteurs à la qualité de vie au travail (QVT), état des lieux des habitudes de vie et de la conciliation vie privée/vie professionnelle des collaborateurs et préconisation d'un plan d'actions prévention personnalisé.



### Appui à la conception et/ou la mise en œuvre, par vos soins, d'actions prévention :

- Appui et conseil en méthodologie,
- Mobilisation de partenaires, mise en relation avec les experts de notre réseau ou des ressources locales (exemple : conseiller en environnement intérieur, ergothérapeute, psychologue, diététicienne...),
- Mise à disposition de documentation grand public et outils d'animation (exemples : prêt d'outil, flyer...),
- Évaluation et bilan.

### Ces services peuvent être déclinés selon deux modalités :

- Accompagnement et outils mutualisés : inclus dans la cotisation,
- À usage exclusif pour votre mutuelle ou plusieurs mutuelles d'un même groupement : payants sur devis.



## À QUI M'ADRESSER ?

### Les régions à contacter selon votre besoin et le lieu de mise en œuvre pour les services d'aide à la définition de votre stratégie :

- **Clarification des enjeux et aides au choix des thématiques :** toutes les Unions régionales et la FNMF,
- **Formation :** toutes les Unions régionales et la FNMF,
- **Diagnostic QVT :** Mutualité Française Auvergne-Rhône-Alpes, Hauts-de -France (droit à la déconnexion), Ile-de-France, Nouvelle-Aquitaine et Provence-Alpes-Côte d'Azur.

L'appui à la conception et à la mise en œuvre d'actions de prévention est réalisable par l'ensemble des Unions régionales.

Ce service est complété par des visites individuelles à domicile et en établissement recevant du public sur la qualité de l'air intérieur réalisées par des conseillers en environnement : Mutualité Française Auvergne-Rhône-Alpes, Bourgogne-Franche-Comté et Centre-Val de Loire.



## La médiathèque prévention : des contenus éditoriaux et des supports d'animation

La Mutualité Française met à votre disposition des contenus rédactionnels et des supports d'animation en prévention (ex. quiz, infographies, vidéos, articles...) pour enrichir vos supports *print* et digitaux destinés aux adhérents en individuel ou en collectif. Ces contenus sont disponibles clés en main ou à la demande et utilisables, en grande majorité, en marque blanche.

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** : payant sur devis.

**PLUS DE 800 CONTENUS DISPONIBLES  
AU SERVICE DE VOTRE MUTUELLE**

**20 THÉMATIQUES**

### Comment accéder et utiliser les contenus ?

Les contenus de la Mutualité Française sont disponibles clés en main sur l'espace extranet Mutweb :

<https://www.mutweb.fr/fr/mediatheque-2>

Pour plus d'information sur les contenus à usage exclusif, prenez contact avec votre référent mutuelle FNMF ou par email à :

[offreprevention@mutualite.fr](mailto:offreprevention@mutualite.fr)



## 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 complément de l'offre en présentiel, la plupart des régions proposent des Rencontres santé en format distancié pour vos adhérents.

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€ HT<sup>1</sup> 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.

<sup>1</sup> - 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.

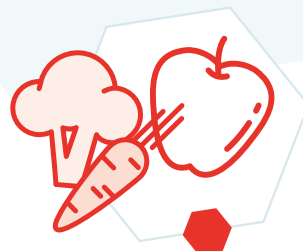
Les actions  
proposées abordent  
de nombreux  
thèmes de santé.

**Elles sont élaborées  
avec vous et selon  
vos besoins.**

Nous avons  
sélectionné pour vous un  
catalogue de Rencontres  
santé disponibles pour  
tous vos adhérents dans le  
cadre des contrats  
individuels ou collectifs.

# Des Rencontres santé *partout et pour tous !*

## ALIMENTATION



### MANGEZ, BOUGEZ C'EST FACILE EN MILIEU PROFESSIONNEL !

L'activité physique et l'alimentation sont des facteurs déterminants de santé. Cette 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**



**Atelier de  
15 personnes**



**2h**

### LIGHT IS LIGHT

Produits «lights», «allégés», «à faible teneur calorique», «à 0 % matières grasses» : ces produits font de plus en plus d'adeptes. Mais sont-ils réellement si légers ? Comment comprendre les indications qui figurent sur les emballages et comment les décrypter ? Avec un diététicien, les participants s'attachent à mieux connaître les produits qu'ils consomment à partir des étiquettes de leurs produits préférés, pour une approche plus personnalisée.



**Tout public  
Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de  
15 personnes**



**2h ou  
1h30**

### SAVOIR DÉCHIFFRER LES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES

Afin d'améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, il est conseillé d'augmenter sa consommation de produits faits maison, de diminuer ses apports en sel ainsi que les produits avec un nutri-score D et E. Mais comment choisir les meilleurs produits pour sa santé ? Comment s'y retrouver entre les différents labels ? Avec un diététicien, les participants apprennent à mieux déchiffrer les étiquettes alimentaires et la signification des différentes mentions et ainsi être mieux sensibilisés à la quantité de sucre, gras et sel contenus dans leur alimentation.



**Tout public**



**Atelier de  
15 personnes**



**2h**

## 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

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

### 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.



Tout public



Atelier de 15 à  
30 personnes



2 séances  
de 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.



Retraités  
autonomes



Atelier de 8 à  
15 personnes



1 réunion de  
présentation  
+ 12 séances d'1h

## 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 autonome 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  
12 personnes**



**1 réunion de  
présentation +  
11 séances d'1h ou 2h**

## 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.



**Actifs en milieu  
professionnel**



**Atelier de  
6 personnes**



**30 min**

## 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**

# AUDITION-VISION



## 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**

## 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**



**2h 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**

## CAFÉ DE L'AUDITION

Bien que la perte d'audition (presbycusie) 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**

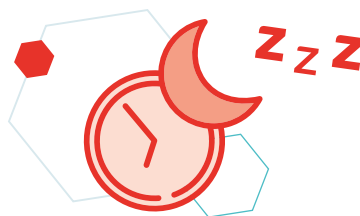


**Groupe d'échange  
de 8 à 20 personnes**



**2h à  
2h30**

## SOMMEIL



### 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**



**3 séances  
de 2h**

## DORMIR EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Le sommeil est souvent source de préoccupations avec l'avancée en âge. Il existe une modification naturelle au cours des années et sa rythmicité se modifie. À la fois un « lâcher-prise » physiologique et psychologique, le sommeil est influencé par de nombreux facteurs environnementaux et individuels. Cette Rencontre santé propose aux participants de venir découvrir, ou redécouvrir le fonctionnement du sommeil lors d'une conférence-débat, suivie de différents ateliers pratiques pour favoriser un sommeil de tout repos : initiation à la gestion du stress, découverte de la cohérence cardiaque, découverte du *Do-In* (auto massage), plantes et sommeil.



**Actifs en milieu  
professionnel**



**Conférence-débat  
Ateliers de  
20 personnes**



**3 séances  
de 2h à 3h**



# 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 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**

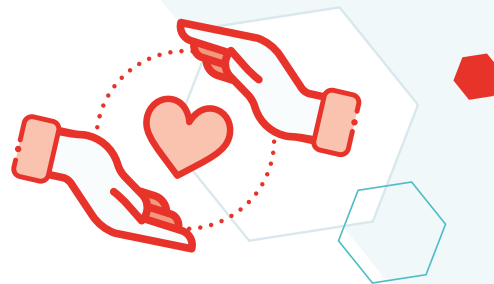


**Atelier de**  
**12 personnes**



**1h30**

# SANTÉ DES AIDANTS



## 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.



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



**Atelier de**  
**5 à 6 personnes**



**30 min**

# RETRAITE



## 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.



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

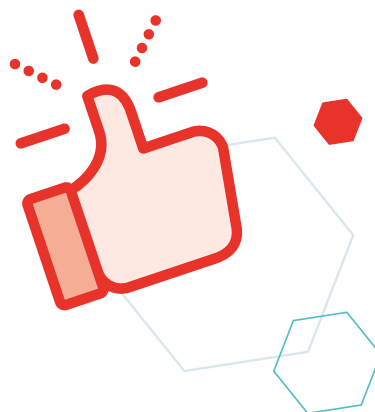


**Atelier de**  
**15 personnes**



**1 journée ou**  
**3 ½ journées**

# 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.



**Retraités  
autonomes**



**Ciné-débat**



**3h**

## PRENDRE SOIN DE SOI

Le renforcement de l'estime de soi est une piste innovante pour maintenir l'autonomie des seniors. Cette Rencontre santé permet, dans un esprit bienveillant et ludique, de renforcer l'image positive de soi-même. Une conseillère en image accompagne les participants pour leur transmettre des conseils de mise en valeur de leur visage et de leur silhouette. Elle les aide à être attentifs à leurs besoins et les encourage à s'affirmer. Éléments clés pour renforcer l'estime de soi-même ! Ces séances sont également l'occasion de décrypter les recommandations de santé et d'échanger sur la notion de bien vieillir.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de  
15 personnes  
maximum**



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

## 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**

# 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**



**45 min à 1h30**

**En milieu professionnel : temps flash de 15 min  
sur le temps du midi**

# Des Rencontres santé *en régions*

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



## Des Rencontres santé en Auvergne-Rhône-Alpes



### 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, 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 à 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

Avec l'avancée en âge, la force musculaire, la capacité respiratoire et la masse osseuse diminuent. Les artères peuvent se durcir et les articulations perdre de leur souplesse. La pratique régulière d'une activité physique permet de retarder le vieillissement naturel, améliore la qualité de vie en conservant son autonomie et en préservant les liens sociaux, réduit le risque de chute et l'incidence de certaines maladies liées à l'âge. Un parcours est proposé aux participants pour les encourager à la pratique d'activités physiques en proposant des solutions adaptées à chacun.



Retraités  
autonomes



Conférence  
Atelier de 12 personnes  
Distanciel possible



1h à 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  
Atelier de 12 personnes  
Distanciel possible**



**1h à 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  
Distanciel possible**



**1h à 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**



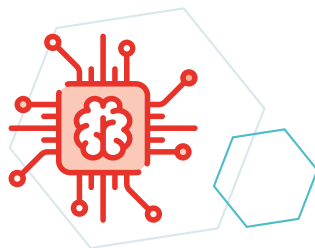
**Atelier de 12 personnes  
Distanciel possible**



**1h à 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



## POUR UN USAGE RAISONNÉ DES ÉCRANS

La tendance au « tout numérique » questionne de plus en plus les professionnels de santé et les parents sur les conséquences de cette confrontation quotidienne aux écrans. Cette action vise donc à informer et sensibiliser les enfants (jusqu'à 12 ans) ainsi que leur entourage familial et professionnel à un usage raisonné et éclairé.



**Jeunesse  
Parents**



**Conférence-débat**



**1h30 à 2h30**

## SAURIEZ-VOUS VAINCRE LE MÉGA ÉCRAN ?

Les Français n'ont jamais eu autant d'équipements numériques dans leur foyer : télévisions, ordinateurs, tablettes, smartphones, consoles de jeux vidéo. Les enfants sont férus d'énigmes et de mystères, c'est pourquoi 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 une ou plusieurs modalités : 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  
Distanciel possible**



**20 min. à 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 de 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 expo (ent. indiv.)  
Atelier de 12 personnes  
Distanciel possible**



**1h à 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**

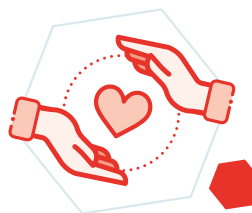


**Stand expo (ent. indiv.)  
Atelier de 12 personnes  
Distanciel possible**



**1h à 1 journée**

## SANTÉ DES AIDANTS



### ACCOMPAGNER SANS S'ÉPUISER

Ce programme d'ateliers d'accompagnement consiste à former et à accompagner un aidant s'occupant d'un proche âgé dépendant vivant à domicile quelle que soit sa pathologie. Plusieurs séances abordent les thèmes suivants : comprendre le vieillissement, les principales pathologies liées au vieillissement, l'aidant et la relation d'aide, les aides possibles au quotidien à domicile.



**Aidants**



**Atelier de 12 personnes  
Distanciel possible**



**4 séances de 3h**

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

## FIL MAUVE®

Ce programme d'ateliers d'accompagnement permet aux aidants, dont le proche vit à domicile, d'échanger pour mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et d'acquérir les savoirs et les compétences nécessaires pour faire face aux besoins du malade qu'ils accompagnent. Il les aide à sortir de l'isolement et à trouver des aides extérieures, sociales, juridiques ou financières.



**Aidants**



**Atelier de 8 personnes**  
Distanciel possible



**4 séances de 2h**  
et 2 séances d'1h

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**  
Stand expo  
Atelier de 12 personnes  
Distanciel possible



**1h à 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.



**Enfants**  
Parents



**Conférence**  
Stand expo  
Atelier de 12 personnes



**1h à 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**

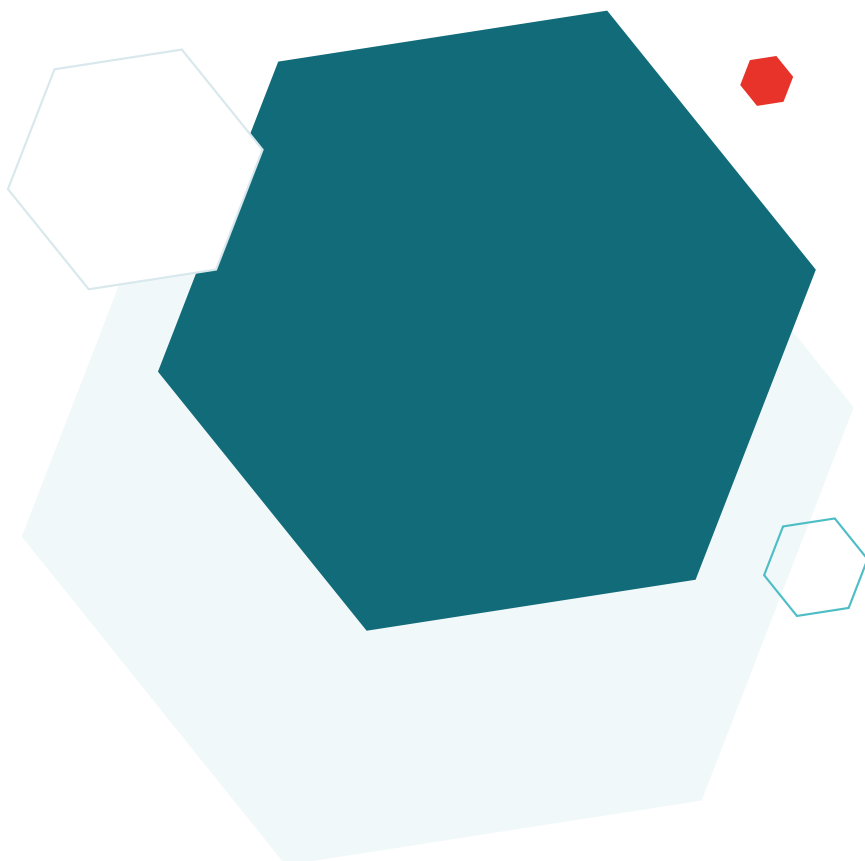


**Forum**  
**Atelier de 12 personnes**  
**Distanciel possible**



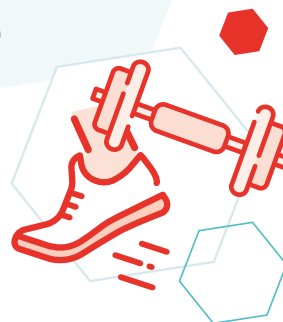
**1h et 1 journée**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS



## Des Rencontres santé en Bourgogne-Franche-Comté

### ACTIVITÉ PHYSIQUE



#### BOUGER EN DOUCEUR, STOP À LA DOULEUR BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS

L'activité physique permet de réduire les douleurs, notamment par le renforcement musculaire. Pour être bénéfique et apporter souplesse, coordination, équilibre et force musculaire, la pratique doit toutefois être adaptée à chacun en fonction de ses capacités. L'activité physique permet également de prévenir les maladies cardiovasculaires, intervient dans le traitement des pathologies chroniques, réduit le risque de certains cancers et joue un rôle fondamental dans le maintien d'un poids de forme.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 8 à  
12 personnes  
Distanciel  
possible**



**5 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 EN RYTHME, C'EST LA SANTÉ BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS

Les mouvements rythmés et la danse, par une combinaison d'actions telles que tourner, sauter, se courber ou s'étirer, permettent d'inventer une infinité de gestes qui se révèlent être protecteurs pour un vieillissement en bonne santé. Ces activités concourent à une approche globale de la santé en sollicitant en douceur les capacités physiques et en facilitant le lien social. Il s'agit d'intervenir sur les trois dimensions de la santé (physique, psychique et sociale) pour prévenir la perte d'autonomie, tout en conservant la notion de plaisir.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 6 à  
12 personnes  
Distanciel  
possible**



**6 séances  
de 1h 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

65% des plus 60 ans se plaignent de trous de mémoire, sans que cela ne relève d'un problème de santé. Il peut s'agir d'un manque d'entraînement. Selon les recherches en neurosciences, le cerveau peut se modifier favorablement dans sa structure et son fonctionnement à la suite de stimulations appropriées, quel que soit l'âge. Cet atelier permet de comprendre le fonctionnement de la mémoire et de la stimuler en l'associant à une activité physique, dans le but de maintenir et d'améliorer les capacités cognitives : un travail essentiel pour maintenir l'autonomie des personnes âgées.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 8 à  
12 personnes  
Distanciel  
possible**



**9 séances  
de 1h30**

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

Un bon entretien du pied est essentiel pour prévenir la perte d'autonomie. Une personne qui ne marche plus, en raison d'une pathologie des pieds, aura tendance à s'isoler et à ne plus pratiquer d'activité physique. Les affections ou déformations podologiques sont présentes chez 30 à 50% des personnes âgées. L'objectif de cette action est de donner des conseils théoriques et pratiques aux participants et de les encourager à reprendre ou poursuivre une activité physique adaptée à leur condition physique et leurs envies.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 8 à  
12 personnes  
Distanciel  
possible**



**4 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 EN MUSIQUE

### BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS

Les mouvements rythmés et la danse, par une combinaison d'actions telles que tourner, sauter, se courber ou s'étirer, permettent d'inventer une infinité de gestes qui se révèlent être protecteurs pour un vieillissement en bonne santé. Ces activités concourent à une approche globale de la santé en sollicitant en douceur les capacités physiques et en facilitant le lien social. L'objectif de cet atelier est de lutter contre la sédentarité, proposer des exercices qui mettent en jeu la créativité, la prise de décision, les relations interpersonnelles, la conscience de soi et la gestion des émotions au travers du mouvement.



**Personnes en  
situation de  
handicap de  
60 ans et plus**



**Atelier de 6 à 8  
personnes**



**4 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

## FORCE ET FORME AU QUOTIDIEN

### ATELIERS BONS JOURS

De nombreuses études montrent qu'une activité physique quotidienne permet de retarder les effets du vieillissement et de mener une vie de meilleure qualité. Qui dit activité physique, ne dit pas forcément sport et compétition : cela inclut également la marche, les tâches ménagères ou encore le jardinage. Au cours de cet atelier, les participants pratiquent des activités physiques adaptées, sous l'encadrement d'un expert formé spécifiquement pour répondre aux besoins des personnes de 60 ans et plus. La première et la dernière séances sont destinées à évaluer les aptitudes des participants et à constater les progrès et bienfaits de l'atelier. Chaque participant bénéficie en plus d'un programme de 30 minutes d'exercices à réaliser une fois par semaine, à domicile et en toute autonomie.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 10 à  
12 personnes**



**14 séances  
de 30 min  
à 1h30**

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

## L'ÉQUILIBRE, OÙ EN ÊTES-VOUS ?

### ATELIERS BONS JOURS

Les ateliers d'exercices physiques, par le maintien de la fonction d'équilibration, ont prouvé leur efficacité pour réduire le taux de chute et améliorer la qualité de vie. Cet atelier est mené par un expert en activité physique formé spécifiquement pour répondre aux besoins des personnes de 60 ans et plus. Les objectifs sont de réveiller et stimuler la fonction d'équilibration, d'apprendre à se relever du sol, de développer la confiance en soi et de sensibiliser à l'aménagement de son intérieur pour limiter le risque de chute. À chaque séance, l'animateur propose des exercices à réaliser seul à domicile.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 10 à  
12 personnes**



**12 séances  
de 1h**

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

## EN PLEINE FORME

### LES ATOUTS DE L'ÂGE EN RÉSIDENCES AUTONOMIES

Cet atelier a pour objectif de maintenir ou développer en douceur son endurance, sa force et sa souplesse grâce à des exercices ludiques. Complémentaires, les séances permettent de faire le point sur les capacités physiques et les faire évoluer durant 9 semaines, puis de mesurer les compétences acquises à la fin de l'atelier. Durant leur parcours, les participants apprennent à réaliser des exercices simples et variés, avec notamment des objets du quotidien (bouteilles d'eau, boîtes de conserve...), facilement reproductibles en autonomie.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 12 à  
16 personnes**



**11 séances  
de 1h30**

ACTION EN PARTENARIAT AVEC LA CARSAT BFC ET LES MSA

## ADDICTIONS

### MA SANTÉ AU QUOTIDIEN

#### BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS



Les conséquences des conduites addictives chez les personnes âgées peuvent aggraver leur état physique, psychologique et social. Les substances psychoactives consommées régulièrement sont l'alcool, le tabac et les médicaments psychotropes (anxiolytiques, hypnotiques, antidépresseurs). On peut aussi évoquer le jeu pathologique. Le concept de dépendance a deux composantes, l'une psychique et l'autre physique. C'est sur la première que la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté se propose d'intervenir avec cette action. L'objectif est d'informer les participants sur les conduites addictives et d'apprendre à les gérer au quotidien.



**Retraités  
autonomes**



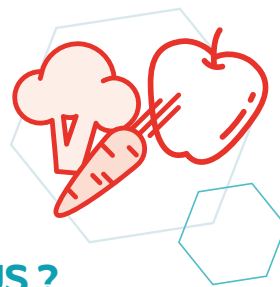
**Atelier de 8 à  
15 personnes  
Distanciel  
possible**



**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

# ALIMENTATION



## LA NUTRITION, OÙ EN ÊTES-VOUS ?

### ATELIERS BONS JOURS

Les besoins nutritionnels évoluent avec le temps. Contrairement à une idée reçue, ils ne diminuent pas avec l'âge et certains augmentent. L'objectif de cet atelier est de s'informer de façon ludique et participative autour d'un expert de la nutrition formé spécifiquement pour répondre aux besoins des personnes de 60 ans et plus. Au programme : des échanges autour des recommandations alimentaires et de l'activité physique, des conseils pour prévenir les pathologies les plus courantes, ou encore des informations sur les bonnes habitudes alimentaires.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 10 à  
12 personnes  
Distanciel  
possible**



**9 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 CNRACL ET L'IRCANTEC

## PASS ALIMENTATION EN EHPAD

L'alimentation est un élément clé de la préservation de la qualité de vie. Le maintien d'un bon état nutritionnel limite la survenue de maladies et réduit le risque de chute ou encore de perte d'autonomie. Or, la dénutrition peut toucher jusqu'à 30% des personnes en institution (Source : PNNS - Livret d'accompagnement destiné aux professionnels de santé). L'objectif principal de ce module est d'accompagner les établissements à développer un environnement favorable afin de prévenir et limiter la dénutrition des personnes âgées.



**Retraités  
en perte  
d'autonomie  
Professionnels**



**Atelier de 12  
résidents et 6  
professionnels**



**7 séances  
de 1h30 à 2h**

ACTION FINANCÉE AVEC L'AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ

## NUTRITION

### MA SANTÉ, J'Y TRAVAILLE

Une alimentation équilibrée combinée à une activité physique régulière quotidienne contribue à préserver sa santé physique et psychique. Les facteurs nutritionnels sont protecteurs dans le cas des maladies cardiovasculaires, des cancers, de l'obésité, de l'ostéoporose ou du diabète de type 2. Encore faut-il avoir les bons réflexes pour bouger suffisamment et manger équilibré notamment dans le cadre de la vie professionnelle. Au cours de cet atelier, les participants pourront échanger sur les recommandations en matière d'alimentation et d'activité physique, identifier les freins dans leur quotidien pour tenir ses recommandations, obtenir des astuces pour améliorer leur alimentation ou leur niveau d'activité physique dans le cadre de leur activité professionnelle.



**Actifs en milieu  
professionnel**



**Atelier de 6 à  
12 personnes  
Distanciel  
possible**



**1h**



## INSTANT SANTÉ ALIMENTATION

Cette action vise à interroger et mettre en lien ce qui est bon pour soi, pour l'environnement, et pour la société tout en intégrant l'aspect souvent problématique du budget. Il consiste à sensibiliser aux enjeux de l'alimentation durable sous forme d'information « flash » et de quiz pour éveiller la conscience des participants aux questions de l'alimentation durable. Ce stand/vidéo leur permettra de s'interroger sur leur mode de consommation alimentaire et d'avoir des repères pour adopter une alimentation responsable et durable.



Tout public



Stand ou vidéo

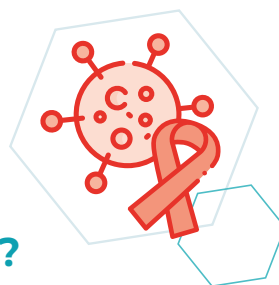


Stand :

15 min à 1h

Vidéo : 2 min

## CANCER



### 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. Afin d'apporter les informations nécessaires pour adopter de bonnes attitudes au quotidien, un stand interactif et ludique est proposé lors des manifestations ou des campagnes de dépistages organisés. Un jeu de questions / réponses conçu sous forme de roue à faire tourner, permettra d'aborder les différents facteurs de risques liés aux cancers colorectaux, du sein et du col de l'utérus. Des professionnels de la prévention apporteront des informations et des conseils personnalisés sur différentes thématiques.



Retraités  
autonomes  
Actifs en milieu  
professionnel



Stand  
Distanciel  
possible



20 min à 3h

## MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



### MIEUX VIVRE CHEZ SOI ATELIERS BONS JOURS

Pour vieillir chez soi, il est parfois nécessaire d'adapter son logement. Cela peut passer par des aménagements simples ou par des travaux. Durant cet atelier, les participants obtiennent des conseils pratiques pour se sentir bien et en sécurité chez eux. Ils peuvent découvrir les aides publiques existantes. Enfin, des mises en situation et des tests de matériel leur permettent de se projeter. Toutes les séances sont animées par un ergothérapeute diplômé d'Etat. Il est accompagné d'un technicien bâtiment, expert en conseil relatif aux aides à l'habitat.



Retraités  
autonomes



Atelier de 10 à  
12 personnes  
Distanciel  
possible



3 séances  
de 2h

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



## PEP'S EURÊKA

### ATELIERS BONS JOURS

65% des personnes de plus de 60 ans et 70% des plus de 70 ans se plaignent de trous de mémoire sans que cela ne relève pour autant d'un problème de santé. Il peut s'agir d'un manque d'entraînement des fonctions cérébrales. Les recherches ont établi que le cerveau peut se modifier favorablement, dans sa structure et dans son fonctionnement, sous l'effet de stimulations constantes et appropriées, quel que soit l'âge. L'entraînement des fonctions cérébrales est l'objectif cet atelier. Plusieurs stratégies de mémorisation sont proposées, ainsi que des astuces quotidiennes afin de limiter les trous de mémoire et améliorer la confiance en soi.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 10 à  
12 personnes**



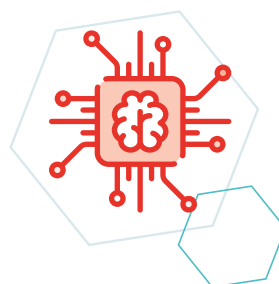
**10 séances  
de 2h30**

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

## NUMÉRIQUE

### NUMÉRIK SANTÉ

### BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS



Les inégalités d'usages des technologies numériques touchent particulièrement les personnes âgées. Néanmoins, les seniors ne sont pas réfractaires aux nouvelles technologies et se montrent, dans l'ensemble, désireux de mieux les connaître et de les partager avec leur génération ou avec leurs proches. Aussi, la dématérialisation des démarches administratives peut engendrer un accroissement des inégalités. Au programme de cet atelier : découverte du smartphone, bons usages du numérique, internet au quotidien, utilisation des réseaux sociaux, pratique d'activités physiques en ligne...



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 8 à  
12 personnes  
Distanciel  
possible**



**7 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, EN PARTENARIAT AVEC MSA SERVICES

## PREVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE

### J'AI MA SANTÉ À COEUR

### BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS



Avec l'âge, certaines pathologies se manifestent, notamment celles touchant le système cardiovasculaire. Il est toutefois possible de retarder leur apparition en modifiant ses habitudes et en adoptant de bons comportements. Cet atelier apporte des connaissances théoriques et des solutions pratiques pour limiter les facteurs de risque et découvrir les bons comportements à adopter pour prévenir les maladies cardiovasculaires. Les participants aux ateliers en présentiel pourront également tester leur glycémie, mesurer leur tension et tester leur niveau d'activité.



**Retraités  
autonomes**



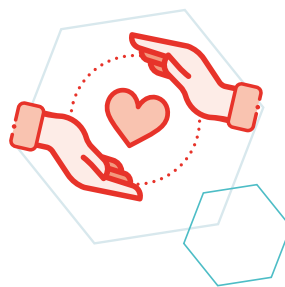
**Atelier de 10 à  
24 personnes  
Distanciel  
possible**



**45 min**

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, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN

Un Français sur six accompagne au quotidien un proche en situation de dépendance, en raison de son âge, d'une maladie ou d'un handicap. On constate que les aidants ont souvent tendance à négliger leur bien-être, voire même leur santé. Cet atelier a pour objectif de favoriser la conciliation du rôle de l'aidant et de sa santé ou encore de découvrir l'existence de réponses tant pour la personne accompagnée (financières, humaines, techniques, etc.) que pour lui-même (répit, soutien, etc.). Cette action est mise en place en partenariat avec l'Association française des aidants.



**Aidants**



**Atelier de 6 à  
12 personnes  
Distanciel  
possible**



**3 séances  
de 1h30**

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

# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## LA SANTÉ ENVIRONNEMENTALE, PARLONS-EN

La qualité de l'environnement est en lien étroit avec la santé des populations. L'OMS estime qu'un environnement plus sain permettrait d'éviter chaque année près de 13 millions de décès. Or, les pollutions environnementales, qu'elles soient physiques, biologiques ou chimiques sont le plus souvent imperceptibles à l'œil nu. Cet atelier a pour objectif de sensibiliser les participants à l'importance d'une bonne qualité de l'air intérieur et de les encourager à adopter des habitudes plus respectueuses de l'environnement.



**Tout public**



**Atelier  
Distanciel  
possible**



**1h30 à 2h**

FINANCÉE AVEC L'AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ

## LA SANTÉ ENVIRONNEMENTALE AU CŒUR DE VOS PRATIQUES

Les professionnels de santé sont des interlocuteurs de confiance pour les Français. L'objectif de cette action est de leur permettre de garantir la bonne information de leurs patients, compte tenu de la masse d'informations disponibles, souvent sans caution scientifique. En 2021, un référentiel socle de connaissances et de compétences minimales dans le domaine de la santé environnement sera élaboré dans le cadre de Plan national de santé environnementale. Il concernera tous les professionnels de santé médicaux, paramédicaux et médico-sociaux..



**Professionnels  
Futurs  
professionnels  
de santé**



**Atelier  
Distanciel  
possible**



**1h à 1h30**

FINANCÉE AVEC L'AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ

## PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Selon l'Anses, les perturbateurs endocriniens sont des substances qui dérèglent le fonctionnement hormonal des organismes vivants et peuvent entraîner ainsi des effets néfastes sur la santé et l'environnement. Les enfants constituent une population vulnérable en raison de différents facteurs. Leur métabolisme et leurs défenses sont différents, ils sont dans une phase de différenciation et de prolifération cellulaire active. Aussi, les périodes de la pré-puberté et de la puberté s'accompagnent de modifications hormonales et de différenciation de certains tissus. Cette action vise à sensibiliser les professionnels de la naissance et de la petite enfance aux effets des perturbateurs endocriniens. Un accompagnement et une formation, visant à modifier les pratiques pour une meilleure protection des enfants, sont proposés.



**Professionnels  
de structures de  
petite enfance**



**Conférence en  
distanciel et  
accompagnement  
personnalisé**



**1h à 7h**

FINANCÉE AVEC L'AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ, LE CONSEIL RÉGIONAL ET L'ADEME

## ÉCOCITOYENNETÉ ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

Il est dorénavant acquis que les citoyens des pays industrialisés sont pleinement responsables de la dégradation de notre environnement à l'échelle planétaire, autant sur le point du changement climatique, de la perte de biodiversité, des ressources (eau, sol, air) que de notre santé et notre cadre de vie. Nous croyons souvent à tort que la défense de notre santé et notre environnement n'est pas de notre ressort. Cette action vise à sensibiliser aux enjeux environnementaux et au développement durable. Elle permet d'une part d'échanger sur nos propres représentations et d'autre part de partager des gestes écocitoyens, simples, sensés, responsables, écologiques, efficaces et de surcroît économiques.



**Tout public  
Actifs en milieu  
professionnel**

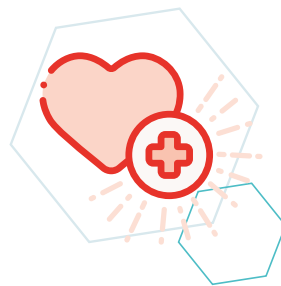


**Atelier de 6 à  
12 personnes  
Distanciel  
possible**



**1h30 à 2h**

# SANTÉ GLOBALE



## DE LA VIE QUAND ON VIEILLIT BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS

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 Bourgogne-Franche-Comté est particulièrement confrontée au vieillissement de sa population. Cet atelier propose une approche philosophique du vieillissement. L'objectif est de dédramatiser le vieillissement et de comprendre l'impact de la prévention sur la santé.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 8 à  
15 personnes  
Distanciel  
possible**



**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

## PRENDRE SOIN DE SOI AUTREMENT BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS

Les médecines complémentaires sont des pratiques médicales non conventionnelles, que l'on appelle également médecines « douces », « parallèles », « naturelles » ou « différentes ». Elles permettent de défendre le capital santé et de prendre soin de soi par des moyens naturels. Aujourd'hui, plus de 400 médecines complémentaires sont répertoriées par l'Organisation mondiale de la santé. Cette action permet aux participants de découvrir les techniques naturelles pour prendre soin de soi et d'obtenir des repères pour une utilisation optimale des médecines complémentaires.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 8 à  
15 personnes  
Distanciel  
possible**



**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

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS

Au même titre que pour le reste de la population, des risques liés à l'avancée en âge apparaissent pour les personnes en situation de handicap. Cela se traduit notamment par des chutes, des troubles de la mémoire, de l'ostéoporose, des dénutritions, des affections buccodentaires, des effets iatrogéniques ou encore des dépressions. Avec l'âge, l'origine de certains handicaps prédispose en outre les personnes concernées à une incidence plus fréquente de certaines pathologies. Cet atelier a pour objectif de sensibiliser les participants à prendre soin de leur santé, au travers de la pratique d'une activité physique et d'une bonne alimentation. L'action peut être adaptée en fonction du public et du lieu d'intervention.



**Personnes en  
situation de  
handicap de  
60 ans et plus**



**Atelier de 6 à  
10 personnes**



**5 séances de  
1h30 à 4h30**

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

## BON'US TONUS

### ATELIERS BONS JOURS

Cet atelier bi-thématique propose de mieux comprendre sa prise médicamenteuse, afin de démontrer que ce n'est pas un geste « banal ». Mais aussi d'obtenir des solutions simples et économiques pour optimiser la qualité de l'air de son logement, dans lequel un senior passe en moyenne 16 heures par jour. L'animation est assurée par différents intervenants : médecins, pharmaciens, conseillère médicale en environnement intérieur, formateur en éducation à la santé. Sont ainsi abordés la définition, la composition et la conservation du médicament, les particularités liées à l'âge, les médecines complémentaires et alternatives, l'équilibre de notre santé, l'adaptation au changement, la santé à la maison et la pharmacie familiale.



**Retraités autonomes  
y compris en  
résidences autonomie**



**Atelier de 10 à  
12 personnes  
Distanciel possible**



**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

## QUESTIONS DE SENS

### ATELIERS BONS JOURS

Vue, ouïe, goût, odorat et toucher permettent de capter les informations nécessaires à la survie de l'individu et à sa constante adaptation à son environnement. Le corps ne peut par exemple pas se nourrir et se mouvoir sans faire appel à ses sens. Durant cet atelier, les participants découvrent comment évoluent les sens au fil de l'âge et comment les préserver. Ils peuvent également tester leur vue et se fixer un objectif santé.



**Retraités autonomes  
y compris en  
résidences autonomie**



**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

## VITALITÉ

### ATELIERS BONS JOURS

La retraite est désormais vécue comme une « deuxième vie » modifiant l'approche traditionnelle de l'avancée en âge. C'est donc le moment pour adopter des comportements favorables et protecteurs pour sa santé physique, mentale et sociale. Cet atelier est une première porte d'entrée pour appréhender la prévention à partir de 60 ans. Il s'agit de savoir comment appréhender positivement cette nouvelle étape de vie. Mais aussi de connaître les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible (nutrition, équilibre, sommeil, mémoire, relaxation...) et d'obtenir, au choix, des exercices physiques, des recommandations pour rendre sa maison plus sûre et adaptée, ou des conseils pour développer l'estime de soi.



**Retraités  
autonomes**



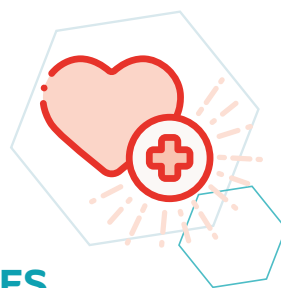
**Atelier de 10  
à 12 personnes  
Distanciel  
possible**



**6 séances  
de 2h30**

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 FC, LES MSA, LA CNRAEL ET L'IRCANTEC

# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## DU SOLEIL DERRIÈRE LES NUAGES BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS

Les personnes âgées font face à de multiples stressseurs psychosociaux (isolement, veuvage, précarité, perte de l'autonomie...) qui peuvent être à l'origine de d'actes désespérés. C'est pourquoi la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté, en partenariat avec l'Institut régional d'éducation pour la santé, propose un atelier visant à renforcer les facteurs protecteurs favorisant la santé mentale des seniors.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 6 à  
12 personnes**



**6 séances  
de 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 POUR SE SENTIR BIEN BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS

Les personnes en situation de handicap étant plus vulnérables, il est important de les sensibiliser pour la préservation de leur capital santé. Au même titre que pour le reste de la population, des risques liés à l'avancée en âge apparaissent. L'atelier vise à accompagner le groupe dans des activités ludiques autour de l'activité physique, et de l'hygiène et ses représentations. Un lien avec l'estime de soi complètera l'action afin de leur permettre de devenir acteurs de leur santé. L'action peut être adaptée en fonction du public et du lieu d'intervention.



**Personnes en  
situation de  
handicap de  
60 ans et plus**



**Atelier de 6 à 8  
personnes**



**4 séances  
de 1h30**

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

## ESTIM'& VOUS EN EHPAD

L'entrée en Ehpad constitue une épreuve psychique, une rupture existentielle et représente la fin d'une vie autonome. La perte du domicile, le renoncement et le deuil d'une vie individuelle sont difficiles à vivre. De nombreuses personnes au sein d'Ehpad sont confrontées à une baisse d'autonomie croissante et à un changement corporel pouvant entraîner un glissement vers une souffrance plus ou moins exprimée, voire un repli sur soi. Cet atelier basé sur l'estime de soi a pour objectif de renforcer l'épanouissement, de remobiliser le résident sur des pertes « ressenties » et de modifier son regard sur lui-même et sur les autres. Des exercices pratiques lui permettent de faire un travail pour retrouver sa valeur propre, ses qualités et ses besoins.



**Retraités  
en perte  
d'autonomie**



**Atelier de 8 à  
10 personnes**



**9 séances  
de 1h à 3h**

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

## EQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE/VIE PERSONNELLE

### MA SANTÉ, J'Y TRAVAILLE

Le déséquilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle peut engendrer du stress voire une détresse et provoquer des « troubles mentaux ». Les entreprises sont de plus en plus conscientes du rôle qu'elles ont à jouer dans le bien-être de leurs salariés. Au cours de cet atelier, les participants pourront échanger sur la notion d'équilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle, découvrir 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. Les participants découvriront également des techniques de relaxation, et des conseils et astuces pour un rituel bien-être au travail.



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de 6 à 15 personnes**  
**Distanciel possible**



**1h**

## GESTION DU STRESS

### MA SANTÉ, J'Y TRAVAILLE

Le stress est souvent cité comme la « maladie » du 21<sup>e</sup> siècle. En effet, chacun d'entre nous y est confronté à une intensité et une fréquence variables. D'après l'Organisation mondiale de la santé, notre pays est le 3<sup>ème</sup> à enregistrer le plus grand nombre de dépressions en lien avec le travail. Au cours de cet atelier, les participants apprendront à mieux identifier les principaux facteurs de stress, leurs conséquences et ainsi apporter des solutions et ressources pour mieux le gérer. Ils pourront faire le point sur leur rythme de vie, découvrir les symptômes du stress au quotidien, comprendre les causes du stress professionnel et personnel (environnement, technologies, pressions, responsabilités, etc).



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de 6 à 15 personnes**  
**Distanciel possible**



**1h**

## INSTANT SANTÉ BIEN-ÊTRE

Construire une politique de bien-être au travail permet à la fois de réduire les risques psychosociaux et d'agir sur le climat collectif et sur la motivation dans le travail. En effet, il existe une technique qui permet d'atténuer les douleurs liées aux tensions musculaires, de favoriser le sommeil, de stimuler la circulation sanguine, d'évacuer les tensions dues au stress, d'améliorer le sommeil et d'apaiser le système nerveux. Cette action est une initiation à la pratique de l'automassage à faire chez soi ou sur son lieu de travail. Elle s'adresse à tous ceux qui souhaitent relâcher les tensions accumulées. L'auto-massage peut également être appelé « relaxation active » et peut s'insérer dans la vie de tous les jours.



**Tout public**



**Stand ou vidéo**



**Stand : 15 min à 1h**  
**Vidéo : 2 min**



# SÉCURITÉ ROUTIÈRE



## EN VOITURE, JE ME RASSURE ATELIERS BONS JOURS

Se déplacer permet de préserver son autonomie et sa vie sociale, notamment en milieu rural en raison d'une offre de transports limitée et inadaptée aux besoins des retraités. Pourtant, 40% des conducteurs seniors rencontrent des appréhensions sur la route, telles que la peur d'avoir un accident ou de conduire de nuit ou par mauvais temps. Cet atelier permet de reprendre confiance en soi et en sa conduite, et d'être sensibilisé aux dangers de la route, grâce à des quiz, des mises en situation ou une simulation de conduite. Il est animé par des bénévoles de l'association Prévention routière.



**Retraités  
autonomes**



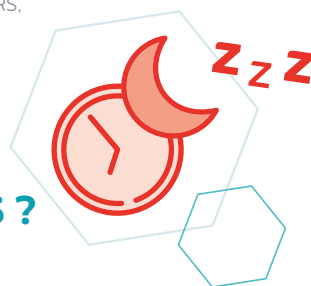
**Atelier de 10 à  
12 personnes**



**6 séances  
de 2h**

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

# SOMMEIL



## LE SOMMEIL, OÙ EN ÊTES-VOUS ? ATELIERS BONS JOURS

Le sommeil est un besoin physiologique et fondamental. Dès 60 ans, le temps de sommeil diminue et le délai d'endormissement s'allonge. La recherche a mis en évidence de nombreux facteurs sur lesquels il est possible d'agir afin d'améliorer la qualité du sommeil. Avec cet atelier, les participants vont : comprendre les mécanismes du sommeil et les facteurs modulateurs ; identifier la nature des troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences ; avoir des repères, des conseils et des recommandations favorisant une bonne hygiène du sommeil ; savoir organiser leur journée, leur sommeil et leur repos en fonction de leur rythme de vie.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 10  
à 12 personnes  
Distanciel  
possible**



**8 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

## BONNE NUIT MA SANTÉ J'Y TRAVAILLE

Les troubles du sommeil et de la vigilance touchent une large partie des Français, et peuvent entraîner fatigue, anxiété, troubles de l'humeur, somnolence, risques à terme pour la santé. A quoi servent les différentes phases du sommeil ? Comment en améliorer la durée et la qualité ? Comment mieux réguler ses rythmes et adapter son hygiène de vie pour des nuits sereines ? Cet atelier permet aux participants de comprendre la physiologie du sommeil et son rythme veille-sommeil, de cerner les causes pouvant être à l'origine des troubles du sommeil, et de découvrir des exercices simples et les bons comportements pour retrouver un sommeil réparateur.



**Actifs en milieu  
professionnel**



**Atelier de 6 à  
15 personnes**



**1h**



## Des Rencontres santé en Région Bretagne

# 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 au lien 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 (achats, modes de cuissons, de conservation...).

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 séances  
de 2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



### MA MAISON CHANGE D'AIR !

Ces 3 ateliers permettent d'informer et d'échanger sur les sources possibles de pollution intérieure et de leur impact sur la santé. L'atelier « pour tous » aborde les plastiques, les cosmétiques, les produits d'entretien, de décoration ou les ondes. « Nesting » cible l'environnement du nouveau-né et du jeune enfant et s'adresse aux futurs parents, parents de jeunes enfants, grands-parents ou professionnels de la petite enfance. Et le dernier « fabrication » permet de réaliser quelques produits « maison » à rapporter chez soi (cosmétique et produit d'entretien).

Ces ateliers interactifs, véritables lieux d'échange et d'information, utilisent des exercices ludiques pour informer mais aussi pour inciter les participants à exploiter leur expérience personnelle et leurs propres connaissances.



Tout public



Atelier de  
12 personnes



3 séances  
de 2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS



# 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. L'exposition « Prenons soin de ceux qui aident » vient compléter cette action.



**Aidants  
Professionnels**



**Conférence**



**2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## VISION



## GROUPE D'INFORMATION ET D'ÉCHANGE SUR LA DMLA

Première cause de handicap visuel chez les plus de 50 ans, la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) touche 8% de la population française. Cette maladie très invalidante est souvent difficile à accepter. Un soutien psychologique peut alors permettre d'accompagner les changements que ce handicap engendre dans la vie quotidienne.

Un groupe d'information et d'échange est proposé chaque mois aux personnes atteintes de DMLA, animé par un psychologue et un opticien mutualiste spécialisé en basse vision. Ce temps de parole convivial et bienveillant vise à rompre l'isolement et à renforcer le lien social mais aussi à s'informer sur différentes thématiques (aides techniques...) afin de rester autonome le plus longtemps possible.



**Personnes  
souffrant  
de DMLA**



**Groupe d'échange  
de 10 personnes**



**1h30**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

# RETRAITE



## UNE MATINÉE POUR PARLER DE VOS DROITS EN SANTÉ

Selon le baromètre du renoncement aux soins de 2019, plus d'1/4 des assurés de la CPAM ont déjà renoncé à des soins au cours des 12 derniers mois, dont 18% ont plus de 60 ans.

Pour les seniors, échanger sur les droits et aides, et mieux comprendre le système de santé, est donc nécessaire.

Sous la forme d'un forum, plusieurs mini-conférences, stands et documentations apportent des informations pratiques au public senior et permettent d'aborder aussi des situations plus personnelles. Le reste à charge, les dispositifs 100% santé, l'accès aux soins, les aides techniques à domicile, les droits en tant que patient sont autant de sujets qui y sont exposés.



**Retraités  
autonomes**



**Forum**



**1/2 journée  
à 1 journée**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## MATTHIEU ET MIREILLE DEVIENNENT VIEUX ET VIEILLE, ET ALORS !\*

Matthieu et Mireille ont attrapé un « Je deviens vieux ! » et sont dans la salle d'attente du meilleur spécialiste de cette maladie. Mireille ne se préoccupe pas de son âge, elle vit tout simplement. Matthieu, à l'inverse, inspecte son corps depuis des années à l'affût de toutes ses modifications. Ils souhaitent tous les deux obtenir une ordonnance, avec de bons médicaments efficaces !

Mais existe-t-il un remède miracle ou un vaccin ? Attraper un « Je deviens vieux » est-ce réellement une maladie ou un temps à construire, à imaginer, à apprivoiser ? Une comédie sérieuse, drôle et tendre.

Matthieu et Mireille se parlent et nous parlent finalement du «devenir vieux». Cette pièce de théâtre est suivie d'un temps d'échanges avec le public en présence d'intervenants locaux.

\*textes et mise en scène de Loïc Chôneau



**Retraités  
autonomes**



**Théâtre-débat**



**3h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## ET VOUS COMMENT ÇA VA ?

### BIEN DANS MA TÊTE

Des périodes de stress, d'anxiété, voire de dépression, des événements de vie parfois douloureux à surmonter, 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 qu'il est pourtant possible de surmonter. Commençons déjà par les déstigmatiser et en parler avec simplicité et sans tabou autour d'une conférence en distanciel.

Pour prolonger cette action, 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.



**Tout public**



**Conférence  
en distanciel**



**1h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## PRÉVENTION DE LA SOUFFRANCE PSYCHIQUE ET DU SUICIDE PRÉVENIR, COMPRENDRE, REPÉRER, ORIENTER

Avec près de 740 décès par suicide (9 000 en France) et 6 500 hospitalisations liées à une tentative de suicide (89 000 en France) par an en Bretagne, la souffrance psychique est une priorité de santé publique risquant de s'accroître avec la crise actuelle.

En s'appuyant sur ses 12 collectifs de prévention du suicide qu'elle anime et son réseau d'intervenants experts, la Mutualité Française Bretagne développe de nombreuses actions : journées thématiques pour les professionnels, formations, soirées grand public (conférences ou cinés-débats) ou pour un public de professionnels, élus ou bénévoles.

De nombreux angles permettent d'aborder la thématique (bonheur, isolement, solitude, dépression, travail, parentalité, transitions de vie, violences, deuil...) et de promouvoir les ressources à disposition.



**Tout public  
Professionnels**



**Formation  
Conférence  
Soirée-débat**



**2h à  
1 journée**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS



## JE SUIS RESTÉ.E CHEZ MOI\*

Personne n'a vécu, ni même imaginé, une période comme celle que nous vivons avec la COVID-19 et le confinement. Elle aura certainement 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 traverse de manière singulière et, pour certains, échanger serait bénéfique pour parler de son vécu, ses ressentis, ses inquiétudes, ses espoirs...

Pour faciliter cette expression, rien de mieux que les conférences décalées de Micheline et Mélodie à l'humour parfois caustique mais toujours sensible. Après avoir écouté leurs digressions, partagé leurs moments de vie de ces derniers mois, le temps sera venu d'échanger et partager avec des professionnels du territoire. \*textes et mise en scène de Loïc Chôneau



**Tout public**



**Théâtre-débat**



**3h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## Des Rencontres santé en Région Centre-Val de Loire

# ACTIVITÉ PHYSIQUE



### 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 d'une activité physique quotidienne autant pour les enfants que pour les professionnels.



Tout public



Atelier  
Conférence  
Distanciel possible



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  
Conférence  
Distanciel possible



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  
Conférence  
Distanciel possible



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  
Conférence  
Distanciel possible**



**2h**

## Des Rencontres santé en Région Corse



# ACTIVITÉ PHYSIQUE



### INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE

L'inactivité physique représente le facteur majeur de l'accroissement de la sédentarité en France. Cette action a vocation à susciter l'intérêt d'une pratique physique à travers la découverte d'une nouvelle activité, accessible à tous, et permettant une réalisation autonome par la suite. Pratiquée en groupe et en plein air, la marche nordique consiste en une marche accélérée avec bâton. Il s'agit d'un exercice physique complet qui sollicite l'ensemble des chaînes musculaires. Non traumatisante, elle soulage les articulations et convient à tout âge, quel que soit son niveau de condition physique. Les séances sont ponctuées d'exercices de coordination sous forme de jeux, de renforcement musculaire et d'étirements.



**Tout public**



**Atelier de  
15 personnes  
maximum**



**6 séances  
d'1h30**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA POLITIQUE REGIONALE SPORT SANTE EN PARTENARIAT AVEC L'ARS DE CORSE

### INITIATION AU LONGE-CÔTE

L'activité physique est un facteur déterminant de la santé. Cette action est accessible à tous et offre la possibilité d'une pratique autonome. Le longe-côte se pratique en mer, en groupe, et consiste à marcher dans l'eau en ayant le corps immergé jusqu'à la taille. L'objectif est d'avancer dans l'eau en faisant une succession de grands pas. La pratique en milieu aquatique permet un travail en impesanteur qui diminue les contraintes articulaires et permet d'entretenir la mobilité : on se sent plus léger ! Cette activité favorise également le renforcement musculaire qui s'accompagne d'un travail circulatoire en favorisant le retour veineux. Enfin, l'effet minéralisant de l'eau de mer et l'air marin apportent leurs lots de minéraux pour renforcer votre organisme.



**Tout public**



**Atelier de  
12 personnes**



**6 séances  
d'1h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA POLITIQUE REGIONALE SPORT SANTE EN PARTENARIAT AVEC L'ARS DE CORSE

### YOGA DU RIRE

Le rire est bon pour la santé physique et mentale. Le concept est basé sur un fait scientifique : le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé. Dans les 2 cas, le pratiquant en retire les mêmes bienfaits physiologiques et psychologiques. Cette activité associe yoga, exercices de rire, de respiration et de relaxation. Le nombre de séances est modulable, allant de l'initiation à un format annuel.



**Tout public**



**Atelier de  
15 personnes  
maximum**



**1h**



## 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 ballades 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 (prévu par chaque participant) 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**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA POLITIQUE REGIONALE SPORT SANTE EN PARTENARIAT AVEC L'ARS DE CORSE

## 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**



**45 min à 1h**

# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## 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**



**Distanciel**



**1h**

## MA MAISON - MA SANTÉ

Cet atelier pratique d'information et de sensibilisation au décryptage des polluants du quotidien donne à tous les moyens d'agir pour vivre dans un environnement intérieur le plus sain possible. Partager ses attentes, trouver des réponses à ses questions, échanger ses recettes et s'informer sur les bonnes pratiques, tels sont les objectifs des ateliers ludiques proposés sur différentes thématiques : les produits ménagers et l'air intérieur, les aliments et leurs contenants, les cosmétiques, les jouets et la décoration. Cette action est proposée dans le cadre d'un partenariat avec WECF.



Tout public



Atelier de  
10 personnes



1h ou 2h

## ATELIER NESTING

### « GRANDIR DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN »

Les ateliers *Nesting* (faire son nid en anglais) visent à préserver la santé de la femme enceinte, des jeunes parents, du nouveau-né et des enfants par l'adoption d'alternatives plus saines, simples et économiques au quotidien. La démarche de la Mutualité Française de Corse est basée sur la participation du public et l'appropriation des messages par tous grâce à des techniques d'animation interactives. Ces ateliers sont modulables sous forme de cycle ou de séance unique selon la demande et le public concerné : soit par une approche généraliste, un atelier de 2h abordant les différents polluants présents dans la maison, soit par une approche thématique autour de l'air intérieur, l'alimentation et/ou les cosmétiques (possibilité de choisir une ou plusieurs thématiques). Cette action est proposée dans le cadre d'un partenariat avec WECF.



Parents  
Professionnels de  
la petite enfance



Atelier de  
10 personnes



1h ou 2h

## ADDICTIONS



### AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE

Le programme mené en partenariat avec l'ANPAA de Corse vise à inciter et soutenir tous les fumeurs volontaires d'une même entreprise dans leur démarche d'arrêt au tabac, via un accompagnement à la fois collectif et individuel. Sont proposés 5 ateliers collectifs sur le lieu de travail où interviendront, au fil des séances, éducateur spécialisé, psychologue et diététicienne, pour soutenir les salariés fumeurs dans leur démarche de sevrage et amplifier leur motivation. Contenu des ateliers : bilan tabagique, aides à l'arrêt, arrêt du tabac et diététique, hypnose. Parallèlement un suivi individuel avec le médecin addictologue est proposé directement au centre de soins de l'ANPAA.



Actifs en milieu  
professionnel



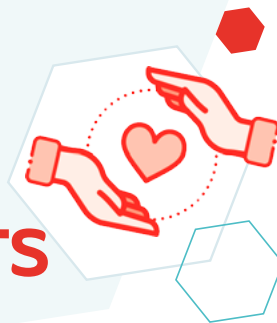
Atelier de  
15 personnes  
maximum



1h

## Des Rencontres santé en Région Grand Est

# 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. Cette action 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, où les professionnels proposent des échanges 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'échanges de  
7 à 12 personnes  
Distanciel possible**



**2h à 2h30  
par séance**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## PRÉVENTION DES MALADIES CHRONIQUES



### SENIORS EN SANTÉ, SENIORS ENCHANTÉS

Cette action vise à faciliter l'avancée en âge en bonne santé des seniors. Elle contribue au lien social et favorise les échanges. Elle apporte des connaissances aux participants et renforce les comportements favorables à la santé. Elle se décline en :

- un temps fort : ciné-débat, forum, conférence, théâtre-débat
- suivi d'ateliers qui abordent 3 thématiques parmi les suivantes : sommeil, alimentation, activité physique, relations affectives et sexuelles, santé environnementale, bon usage des médicaments, détente/sophrologie, prévention de la dépression, vision et audition, conduite automobile, prévention des accidents domestiques...

Des professionnels de santé et en éducation pour la santé accompagnent les seniors, pour les aider à garder une bonne santé tout au long de la vie.



**Retraités  
autonomes**



**Conférence  
Théâtre-débat  
Forum de  
30 à 300 personnes  
Atelier de 7 à 15 personnes  
Distanciel possible**



**4 à 10  
séances  
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## LYCÉEN, BOUGE... UNE PRIORITÉ POUR TA SANTÉ

Issue du programme national « Bouge, une priorité pour ta santé ! », cette action mise en place en lycée vise à contribuer au bien-être des lycéens par le bien-vivre ensemble, le développement de l'activité physique et l'éducation alimentaire des élèves.

Des chargés de projet mutualistes accompagnent les équipes éducatives des lycées, afin de faire émerger des actions spécifiques à chaque établissement, en lien avec les trois thématiques de l'action.

Des séances sur les compétences psychosociales sont mises en place sur l'ensemble des établissements bénéficiaires.



**Jeunesse**



**Accompagnement des  
équipes éducatives  
Action en milieu  
scolaire**



**3 années  
scolaires**

## DÉPRESSION : COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

Cette action vise à renforcer les ressources des seniors face aux risques de dépression et permet d'avoir une approche globale et positive de ce problème majeur de santé mentale.

Elle se décline en trois conférences-débats :

- « Stress, déprime et dépression : ne pas confondre » animée par une consultante en ressources humaines,
- « L'alimentation et l'activité physique : mes armes anti-déprime » animée par un éducateur sportif et un diététicien,
- « Sommeil et dépression : quels liens ? » traitée par un sophrologue.



**Retraités  
autonomes**



**Conférence  
de 30 à 300  
personnes  
Distanciel possible**



**3 séances  
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

# SÉCURITÉ ROUTIÈRE



## ZEN'IORES 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.

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.

Moniteur auto-école et 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

# ALIMENTATION



## CHARLOTTE ET PAPILLOTES FAITES LE MÉNAGE EN CUISINE !

Les données scientifiques récentes ne cessent de rappeler l'importance capitale d'une alimentation de qualité.

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 privilégier ? Mais aussi quels contenants utiliser ?

Des réponses simples, des gestes qui ne bouleversent pas notre façon de vivre mais permettent de réduire nos expositions aux polluants ; c'est ce que propose cette action. Elle se compose de quatre ateliers, dont le dernier est un atelier cuisine.

Elle est animée par des chargés de projet mutualistes formés sur la thématique et un diététicien.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de  
7 à 20 personnes**



**4 séances  
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## 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.

Cette action se compose :

- d'un temps-fort sous la forme d'une conférence-débat, d'un ciné-débat, forum ou théâtre-débat, animé par des spécialistes, qui abordent des sujets comme les perturbateurs endocriniens ou le microbiote ;
- d'ateliers modulables, sur les grands thèmes de l'air intérieur, des produits d'entretien, des cosmétiques et de l'alimentation. Animés par des chargés de projet mutualistes formés sur la thématique, ils utilisent des outils interactifs et pratiques.



**Tout public**



**Conférence  
Théâtre-débat  
Forum de  
30 à 300 personnes  
Atelier de  
7 à 15 personnes**



**2h par  
séance**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## GRANDIR AU NATUREL

Les ateliers « Grandir au naturel » permettent de renforcer les connaissances des futurs et jeunes parents sur l'impact des polluants de l'environnement sur la santé et les moyens d'agir, d'améliorer les savoir-faire des participants autour de pratiques simples (alternatives). Ils favorisent les échanges et le lien social entre les participants.

Ils se déclinent sous forme d'ateliers modulables, autour de grands thèmes, tels que l'air intérieur et les produits ménagers, les cosmétiques, l'alimentation, la chambre de l'enfant et la sensibilité aux perturbateurs endocriniens. Des outils interactifs et pratiques sont utilisés..

Cette Rencontre santé est animée par des chargés de projet mutualistes formés sur la thématique.



**Parents**



**Atelier de  
7 à 15 personnes  
Distanciel possible**



**4 séances de  
1h30 à 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

# ADDICTIONS AUX ÉCRANS



## LES ÉCRANS : UN JEU D'ENFANTS ?

Les écrans sont omniprésents : réseaux sociaux, télévision, ordinateur, jeux-vidéo. Rares sont les moments où nos yeux ne se posent pas sur un écran et les enfants maîtrisent tout particulièrement ces technologies.

Cette action vise à contribuer à l'usage raisonné et raisonnable des écrans (quantité et qualité des contenus). Elle informe les parents, grands-parents et professionnels des risques liés à l'usage des écrans par les enfants et plus précisément de leur impact sur le développement de leur cerveau. Elle permet aussi de renforcer la capacité des professionnels à accompagner les familles face à l'usage des écrans.

La conférence-débat est animée par un spécialiste du domaine tel qu'un orthophoniste, un psychologue ou autres.



**Parents  
Retraités  
autonomes**



**Conférence-débat  
de 30 à 300  
personnes  
Distanciel possible**



**2h par  
séance**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## Des Rencontres santé en Région Hauts-de-France



# MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

## POINT SANTÉ

### DÉCONSTRUIRE LES IDÉES REÇUES EN DÉBATTANT SUR DES SUJETS DE SANTÉ



Chaque année, l'espérance de vie s'accroît. En 2040, près d'un quart de la population régionale aura 65 ans ou plus. Les jeunes seniors, entre 65 et 74 ans, sont majoritairement autonomes. L'enjeu est donc de prévenir la perte d'autonomie au sein de cette population pour qu'elle puisse vieillir en bonne santé le plus longtemps possible.

Des conférences interactives sur des thématiques diverses et variées sont organisées avec la présence d'un expert local (professionnel de santé) : *sommeil, audition/vision, alimentation, médicaments/vaccins, remboursement et accès aux soins*.

Le débat santé débute par un *brainstorming* sur la thématique, puis les participants commentent l'actualité sur le sujet, échangent avec l'expert qui répond à toutes les questions en collectif puis en individuel si besoin.



**Retraités  
autonomes**



**Conférence-débat**



**2h**

## SENIORS EN MOUVEMENT

### LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT SOCIAL ET AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DES SENIORS

Plusieurs enquêtes ont mis en exergue le besoin d'informations qu'ont les seniors vis-à-vis des facteurs protecteurs de santé liés aux pathologies du vieillissement, mais aussi et surtout leur besoin d'écoute et de reconnaissance, le besoin d'estime de soi, leur désir de se sentir utile et l'importance de se sentir libre dans leurs pensées pour améliorer leur qualité de vie.

Ainsi un programme participatif est mis en place. Les seniors réfléchissent à des actions pérennes autour du bien vieillir. A ce titre un « Déjeuner quiz » est organisé. Lors d'un repas, les participants répondent à des questions sur des thèmes de santé qui les intéressent puis des ateliers sont proposés pour réfléchir à des actions visant à améliorer leur qualité de vie. Ces ateliers ont aussi pour objectif d'autonomiser les seniors et les acteurs du territoire pour pérenniser les projets de santé.



**Retraités  
autonomes**



**Quiz  
Atelier**



**8h**

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



# MALADIES CHRONIQUES

## UNE GÉANTE POUR LA SANTÉ

### SENSIBILISER À L'IMPORTANCE DE FAIRE LES 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



Théâtre  
Exposition



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



## DES PISTES POUR MA SANTÉ

### SENSIBILISER SUR L'IMPORTANCE DES DÉPISTAGES ORGANISÉS ET SUR LES GESTES DE PRÉVENTION DES CANCERS

Les cancers sont la première cause de mortalité en France. Les dépistages organisés des cancers du sein et du côlon existent depuis plusieurs années mais la participation reste encore trop faible.

Afin de promouvoir le dépistage organisé des cancers, un programme est mis en œuvre.

En trois parties : d'une part, les professionnels de structures sociales sont sensibilisés aux principaux messages sur les dépistages organisés, dans le but d'accompagner les usagers. Puis s'en suit une série de trois ateliers abordant les représentations de la santé, la nutrition et les addictions, pour déboucher sur les dépistages des cancers. En fil rouge, des ateliers « art et santé » permettent de travailler sur les représentations de la santé à travers l'art.

Le programme se termine par un forum santé avec une pièce de théâtre. C'est l'occasion pour les participants de présenter leurs créations.



**Tout public**



**Atelier  
Forum**



**12h à 18h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS.  
PROPOSÉE DANS LE CADRE D'UN FINANCEMENT DE L'AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ

## AVEC LES MÉDICAMENTS, AYEZ LE BON RÉFLEXE !

### IDENTIFIER LES BONNES PRATIQUES DANS L'UTILISATION DES MÉDICAMENTS AFIN D'EN LIMITER LES RISQUES

En France, près d'1 personne sur 2 consomme au moins un médicament chaque jour.

Migraine, mal de dos, stress... les médicaments peuvent nous aider à soulager ces maux du quotidien. Mais l'automédication peut avoir des conséquences non négligeables.

Cette conférence interactive sur les médicaments aborde donc différents sujets : l'automédication, les médicaments génériques et les pharmacies familiales. Dans un dernier temps, un focus est fait sur les « bonnes pratiques » pour éviter les accidents.



**Tout public**



**Conférence  
Distanciel possible**



**2h**



## 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  
Distanciel possible**



**1h à 2h**

## SANTÉ AU TRAVAIL

### MIEUX ME CONNECTER DANS MON ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

#### AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL GRÂCE À UNE MEILLEURE UTILISATION DES TECHNOLOGIES DE L'INFORMATION ET DE LA COMMUNICATION (TIC)

En quelques années, les conditions de travail ont beaucoup évolué avec l'utilisation croissante des technologies de l'information et de la communication.

Cette transformation numérique est porteuse d'une amélioration de l'efficacité du travail. Cependant, elle peut être à l'origine d'un sentiment de sollicitation permanente, de surcharges informationnelles, d'interruptions successives provoquant stress et anxiété.

Le droit à la déconnexion est un outil pour une meilleure articulation entre vie privée et professionnelle, donc de prévention des risques psychosociaux. Or, savoir se déconnecter est une compétence qui se construit à un niveau individuel mais qui a besoin d'être soutenue par l'entreprise.

Cette action permet d'établir un état des lieux de l'utilisation des outils numériques dans l'entreprise. Puis, un ou plusieurs ateliers sont animés selon les besoins. Ensuite, un accompagnement peut être proposé (conseils hebdomadaires envoyés aux salariés, mise en place de démarches (charte) encourageant la déconnexion.



**Actifs en milieu  
professionnel**



**Atelier et  
accompagnement  
Distanciel possible**



**À définir avec  
l'entreprise**



## MÉTRO BOULOT AIDANTS

### SENSIBILISER L'ENTREPRISE ET LES SALARIÉS AIDANTS SUR L'IMPACT DE LA RELATION D'AIDE

Actuellement en France, 8,3 millions de personnes de 16 ans et plus sont aidants. Le terme « aidant » comprend toute personne qui vient en aide régulièrement/quotidiennement à un proche atteint d'une maladie qui l'empêche d'accomplir certains actes de la vie de tous les jours. Agés de 52 ans en moyenne, les aidants sont pour la plupart actifs (48%).

Sous forme de conférences à distance, la première session permet aux managers de l'entreprise de mieux comprendre le quotidien des aidants et le rôle que peut avoir l'entreprise pour les accompagner.

La seconde session dédiée aux salariés permet d'échanger sur le statut d'aidant et d'apprendre à concilier la vie personnelle et professionnelle.



**Actifs en milieu  
professionnel**



**Atelier  
Distanciel possible**



**1h**

## ADDICTIONS AUX ÉCRANS



### LÂCHE TON ÉCRAN

### SENSIBILISER LES PARENTS À L'ÉDUCATION AUX ÉCRANS ET ÉCHANGER SUR L'UTILISATION DES RÉSEAUX SOCIAUX ET DES JEUX-VIDÉO

L'addiction aux écrans est reconnue depuis juin 2018. En moyenne les 11-17 ans passent 4h10 devant un écran par jour en dehors du temps scolaire et ce sont 60% des 11-12 ans qui ont un compte Facebook, alors que l'âge légal est de 13 ans.

La conférence se déroule de manière interactive sous forme de quiz. Un premier travail sur les représentations de chacun est fait. Ensuite, l'addiction est définie et sont abordés l'introduction des écrans en fonction des âges des enfants et les conseils pour en faire bon usage. Pour terminer, les compétences psychosociales sont présentées ainsi que des exemples d'activités à reproduire par les parents avec leurs adolescents pour développer ces compétences.

À la suite de la conférence, des ateliers sur l'estime de soi, la communication avec l'enfant et la gestion des émotions sont organisés.



**Parents  
Jeunesse**



**Conférence  
Atelier  
Distanciel possible**



**2h**

# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

## UN POLLUANT EN MOINS, UNE CHANCE EN PLUS

### IDENTIFIER LES SOURCES DE POLLUTION DANS L'HABITAT POUR AMÉLIORER SON ENVIRONNEMENT INTÉRIEUR

Nous passons environ 80% de notre temps à l'intérieur de bâtiments. Or, c'est là que se concentrent bon nombre de polluants de l'air intérieur, responsables de maladies chroniques et de problèmes respiratoires.

En version conférence, un quiz interactif sur les liens entre environnement et santé est animé par notre expert. Tout est décrypté : qualité de l'air, alimentation, cosmétiques. Un atelier peut être proposé pour de plus petits groupes. À l'aide d'une maison miniature, les sources de pollution sont identifiées, puis des conseils de prévention pour limiter les polluants sont donnés. Une séance de fabrication de produits (ménagers ou cosmétiques) peut également être proposée.



Tout public



Conférence  
Atelier  
Distanciel possible



1h à 2h

# SANTÉ DES AIDANTS

## AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN

### SENSIBILISER À L'IMPACT DE LA RELATION D'AIDE SUR LA SANTÉ DES AIDANTS

Être aidant est une relation unique à l'Autre, et peut constituer une expérience significative. Certains aidants témoignent de la difficulté de cette situation qui provoque bien souvent un phénomène d'épuisement physique et psychologique.

Afin de sensibiliser le public à l'impact de la relation d'aide sur la santé des proches aidants, un théâtre-débat ou table ronde avec des experts lance le programme et permet les échanges portant sur les répercussions du rôle d'aidant.

Ensuite plusieurs ateliers sont mis en place et traitent des trois dimensions de la santé (physique, psychologique et sociale...) tant sur le plan théorique que pratique (sophrologie, atelier cuisine...).



Aidants



Théâtre-débat  
Atelier  
Distanciel possible



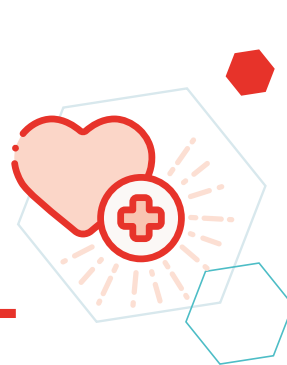
8h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS,

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

## Des Rencontres santé en Région Île-de-France

# 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  
Distanciel possible**



**1 journée**

### ARRÊTER DE FUMER : GROUPE DE MOTIVATION

L'arrêt du tabac est une démarche individuelle éprouvante. La volonté ne suffit pas toujours et les personnes se sentent souvent seules. Afin de garder la motivation, il est essentiel de bénéficier de conseils pratiques pour limiter les effets secondaires du sevrage et de se sentir soutenu. Ce programme permet un accompagnement centré sur les besoins des participants. Afin de réussir son sevrage tabagique, 6 séances sont proposées pour analyser ses habitudes et travailler sur les freins et les motivations réelles à arrêter, bénéficier de conseils d'un tabacologue pour un sevrage facile et une diététicienne pour retrouver le plaisir des saveurs sans prendre de poids. Les ateliers de groupe permettent une cohésion, une identification qui renforcent la motivation et les chances de réussite.



**Actifs en milieu  
professionnel**



**Atelier  
de 6 à 12 personnes  
Distanciel possible**



**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  
Distanciel possible**



**3 séances  
d'1h**

## MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

Les nombreux messages autour de l'alimentation orientent la population, désireuse de faire attention à sa santé, dans des calculs de calories, des «droits» de consommer tels ou tels aliments. Cela favorise une réflexion culpabilisante, qui est source de troubles de comportements alimentaires. Manger en pleine conscience est une démarche de prévention santé qui permet de se reconnecter avec ses besoins, de reprendre confiance en ses sensations personnelles, et d'intégrer sans culpabilité le plaisir du repas et du partage. Démarche positive, méditative et anti-stress de la nutrition, cette initiation au «manger en pleine conscience» est animée par un diététicien spécialisé. Elle propose une présentation participative, suivie d'une mise en situation pour améliorer son quotidien.



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de 6 à 12 personnes**  
**Distanciel possible**



**1h30**

## LA POSTURE ET LA SANTÉ

L'activité physique et la lutte contre la sédentarité sont des facteurs protecteurs de la santé. Selon l'ANSES, 63% des adultes pratiquent au moins 150 minutes hebdomadaires d'activité physique. Suivre les recommandations de l'OMS implique de préserver sa posture, pour agir favorablement sur son autonomie. La conférence est animée par un podologue posturologue. Dans un premier temps, le podologue explique les causes des déséquilibres posturaux pour comprendre le corps comme un tout qui s'adapte et compense. Puis on observe l'impact de la posture du corps sur l'autonomie et la prévention des maladies rhumatismales, métaboliques et cardiovasculaires. Un temps d'échange permet de répondre aux interrogations et apporter des solutions aux troubles posturaux et/ou leurs conséquences.



**Actifs en milieu professionnel**



**Conférence en distanciel**



**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



Conférence  
en distanciel



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  
maximum



2h



## Des Rencontres santé en Région Normandie



# 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



5 à 10  
séances  
d'1h30 à 2h

# ACTIVITÉ PHYSIQUE



## 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, l'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

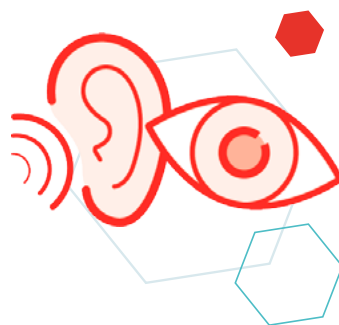


Atelier  
Distanciel possible



1 ou 2  
séances de  
2h à 3h

# AUDITION-VISION



## LOTO DES 5 SENS

Chacun des cinq sens, que sont la vue, le goût, l'ouïe, l'odorat, le toucher, permet à l'individu d'interagir avec son environnement. Avec le grand âge, ces derniers s'émoussent et la personne âgée ne perçoit plus avec la même acuité le monde extérieur. Cette évolution sensorielle peut être à l'origine d'un repli sur soi si elle n'est pas compensée. Le loto des 5 sens permet aux participants de comprendre la façon dont ils évoluent. Sous un format ludique, il apporte des solutions pour compenser d'éventuels troubles liés à l'avancée en âge.



Retraités  
autonomes



Atelier



2h

# 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 pourtant, dans la plupart des cas, être évités. L'initiation 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'URGENCES / ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE

Un Français sur six accompagne un proche en situation de dépendance, en raison de son âge, de sa maladie ou de son handicap. L'aide apportée a de nombreuses conséquences sur la vie du proche aidant, et notamment sur sa santé. Dans ce contexte, 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. Le nombre restreint de participants permet aux aidants de s'exprimer sur leurs difficultés quotidiennes et aux animateurs d'apporter des réponses adaptées et des conseils personnalisés.



Aidants

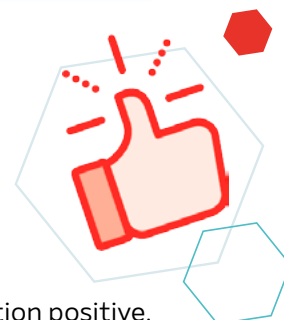


Atelier



2 séances  
de 2h

# SANTÉ MENTALE / BIEN-ÊTRE



## ACCOMPAGNEMENT À LA PARENTALITÉ

Diversification alimentaire, développement de l'enfant, usage des écrans, éducation positive, sommeil de l'enfant... Etre 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  
Distanciel possible



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  
Distanciel possible



Entre 5 et  
10 séances  
d'1h à 2h

## L'ART DE BIEN COMMUNIQUER

Dans un contexte personnel ou professionnel, la communication bienveillante permet d'apprivoiser le stress et les tensions émotionnelles pour exprimer les choses sans violence verbale, sans casser la relation, même les choses les plus difficiles à dire. Animée par un professionnel, cette action vise à transmettre les clés d'une communication bienveillante en toute situation. Elle est composée d'une conférence suivie d'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**  
**et atelier**  
**Distanciel possible**



**Entre 5 et 8**  
**séances d'1h**

## 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, un atelier ludique sous forme de jeu 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**

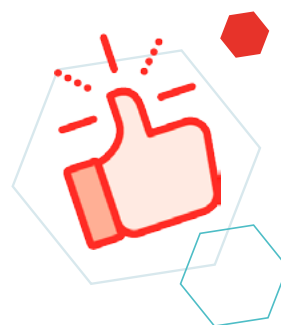


**Atelier**



**1h30**

## 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. Cette démarche volontaire apporte « un plus » significatif dans leur expérience professionnelle.



**Jeunesse**  
**Étudiants**



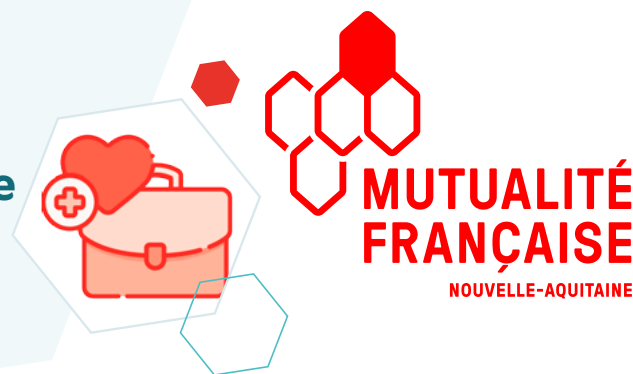
**Journée de**  
**sensibilisation**



**1 journée**

## Des Rencontres santé en Région Nouvelle-Aquitaine

# 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  
Distanciel possible**



**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)  
Distanciel possible**



**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<sup>ères</sup> 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  
d'orientation**



**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**

## Des Rencontres santé en Région Nouvelle-Aquitaine



# 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  
Distanciel possible**



**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  
Distanciel possible**



**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  
Distanciel possible**



**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  
Distanciel possible**



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

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS



## Des Rencontres santé en Occitanie

# 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 et 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**  
**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de 10 à 12 personnes**  
**Distanciel possible**



**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 10 à 12 personnes**  
**Distanciel possible**



**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**

## MA PLANÈTE POUR DEMAIN !

Comment fabriquer ses produits ménagers écologiques ? Comment choisir ses cosmétiques ? Comment faire un compost pour son jardin ? Autant de réponses apportées par les différents professionnels mobilisés lors de ce forum pour conseiller les familles. En parallèle, les enfants peuvent assister à une représentation théâtrale afin qu'eux aussi deviennent acteurs de leur santé et de leur environnement !



**Tout public**



**Forum santé**



**1 journée**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## NAÎTRE ET GRANDIR DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN

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**



**2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## 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.



**Tout public  
Actifs en milieu  
professionnel**



**Atelier de 20 personnes  
Distanciel possible**



**2h**

# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## 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**  
**Actifs en milieu**  
**professionnel**



**Atelier de 12 personnes**  
**Distanciel possible**



**2h**

## LES BIENFAITS DU RIRE SUR LA SANTÉ

Le rire induit des phénomènes physiques et neurophysiologiques favorables à notre santé. Il permet de mieux réguler nos émotions, a des vertus antidépressives, mobilise un grand nombre de muscles et constitue un réflexe de protection face à un quotidien parfois stressant. Le temps d'un fou rire autour d'un film, cette action propose d'aborder avec des professionnels les mécanismes du rire favorables à la santé, de manière à nous donner envie de rire au quotidien, pour améliorer notre qualité de vie !



**Tout public**



**Ciné-débat**



**2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## LE RIRE AU SECOURS DE SON BIEN-ÊTRE

La détresse sociale, la solitude et l'isolement sont des maux touchants plus fréquemment les seniors. Il paraît essentiel de travailler au bien-être et au développement des liens sociaux en proposant des moments partagés et conviviaux. Des ateliers de yoga du rire permettront de stimuler les cerveaux des participants pour libérer les hormones du bonheur (sérotonine, dopamine, endorphine). Au-delà de ces débordements hormonaux, il s'agira de provoquer des fous rires communicatifs, et de développer du lien social favorable à la santé.



**Retraités**  
**autonomes**



**Atelier de 15**  
**à 20 personnes**



**8 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

# 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 en toute quiétude de la toile !



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 10 à 12 personnes  
Distanciel possible**



**2h**

## SENIORS CONNECTÉS

Fracture numérique : ce terme douloureux décrit la déconnexion ressentie par bon nombre de seniors. Aujourd'hui, de plus en plus de démarches nécessitent d'être en capacité d'utiliser des outils numériques. Ceux qui ne savent pas les utiliser s'en trouvent isolés, ils perdent en autonomie, se sentent dépassés et leur estime de soi est affectée. Pour y remédier, des cycles de 8 séances avec un formateur permettent de se familiariser avec les outils informatiques, d'effectuer des démarches simples tout en levant les craintes sur les questions de sécurité que peuvent susciter ces outils.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier  
de 10 personnes**



**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

# ADDICTIONS



## PROMIS, DEMAIN J'ARRÊTE !

Lorsqu'une personne développe une dépendance très forte à un produit entraînant une conduite compulsive, comment peut-elle s'en défaire ? Il n'est pas simple de décrypter le mécanisme produisant cette dépendance. C'est pourtant souvent une des clefs permettant d'amorcer un changement. Avec l'appui de spécialistes, les participants découvrent les bonnes pratiques favorisant le détachement des addictions et comment lutter contre leurs effets délétères.



**Tout public  
Actifs en milieu  
professionnel**

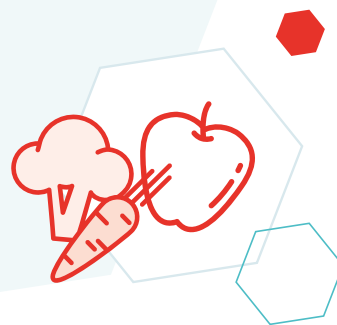


**Atelier de 20 personnes  
Distanciel possible**



**2h**

# 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**  
**Actifs en milieu**  
**professionnel**



**Atelier de 10**  
**à 12 personnes**



**2h**

## CONSOMM'ACTEUR !

Les stratégies des publicitaires pour favoriser l'acte d'achat sont très élaborées. Au sein des supermarchés, l'aménagement et l'emplacement des produits sont étudiés pour orienter l'acheteur. En matière d'alimentation, des arguments « santé » sont souvent avancés pour le séduire. Il est parfois difficile d'avoir toutes les clefs pour faire des choix éclairés de consommation. Cet atelier a pour but d'amener les participants à poser un regard critique sur leur façon de consommer.



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



**Atelier de 20 personnes**  
**Distanciel possible**



**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**  
**Actifs en milieu**  
**professionnel**



**Atelier de 20 personnes**  
**Distanciel possible**



**2h**

## À TABLE ZOÉ

Une petite fille qui ne veut pas manger de légumes, un champignon magique, un torchon-surprise et... des carottes malicieuses! À travers le spectacle de magie «À table Zoé!» les plus jeunes peuvent mieux comprendre l'importance d'une alimentation équilibrée et adaptée. En présence d'un diététicien et de différents intervenants, les parents peuvent échanger et trouver des solutions pour réussir la diversification et l'éveil au goût.



**Tout public**



**Forum santé**



**½ journée**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## LA FÊTE DE L'ALIMENTATION

Des questions sur la diversification alimentaire du tout-petit? Le goûter des enfants à l'école? La *lunch-box* pour aller travailler? L'alimentation des seniors? Cette action propose aux participants un tour d'horizon des recommandations sur l'alimentation quel que soit son âge. Des professionnels donnent des conseils et des astuces pour manger équilibré, tout en prenant soin de son budget, sans oublier de se faire plaisir !



**Tout public**



**Forum santé**



**1 journée**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## GARDER LE PLAISIR DE L'ALIMENTATION

Idées de menus équilibrés, à petit budget, mais aussi astuces et conseils pour utiliser les épices et bien conserver ses aliments, autant de thèmes abordés lors de ce cycle d'ateliers dédié aux seniors. Un diététicien guidera les participants pour retrouver bien-être et plaisir dans l'assiette !



**Retraités  
autonomes**



**Atelier  
en distanciel**



**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

## AU CŒUR DE L'ASSIETTE DES SENIORS

Couleurs, saveurs, qualités nutritionnelles sont au cœur de l'alimentation. Comment dresser une assiette adaptée aux besoins des seniors ? Une diététicienne apporte ses conseils avec au menu : recommandations nutritionnelles, lecture des étiquettes, modes de cuisson, alimentation et petit budget, sans oublier le plaisir lié au temps du repas.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier  
en distanciel**



**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

# ACTIVITÉ PHYSIQUE



## 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 débiter 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 de 20 personnes**  
**Distanciel possible**



**2h**

## 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**  
**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de 12 personnes**  
**Distanciel possible**



**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**  
**Actifs en milieu professionnel**



**Rendez-vous individuel**



**30 minutes**  
**par personne**

# 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**  
**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de 20 personnes**  
**Distanciel possible**



**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**



**Théâtre-débat**  
**Café-débat**  
**Distanciel possible**



**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**  
**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de 10 à 12 personnes**



**2h**



# SÉCURITE ROUTIÈRE



## EN VOITURE, LES PETITS !

Le transport d'un enfant en voiture nécessite, selon l'âge, des précautions particulières. La réglementation ou le matériel, ont connu des évolutions dont nous ne sommes pas toujours informés. Un spécialiste rappelle les risques liés à certains comportements au volant et les bonnes pratiques pour protéger son enfant. Les différents moyens de protection existants, le choix du siège auto, et la façon de les utiliser de manière optimale sont également présentés.



**Tout public**



**Atelier  
de 20 personnes**



**2h**

## 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. 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**



**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

# RETRAITE



## L'ÉCOLE BUISSONNIÈRE

Le départ à la retraite peut être perçu comme un déclin, une sortie de route. Faire l'école buissonnière, c'est apprendre à marcher sur de nouveaux sentiers, développer sa curiosité, ses centres d'intérêt en s'enrichissant de son environnement. Sur ce chemin, des cycles d'ateliers sont proposés aux nouveaux retraités durant trois mois. Au programme : cuisine et équilibre alimentaire, randonnée, contes et légendes, découverte des plantes et jardinage.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier  
de 15 personnes**



**12 séances  
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE EN PARTENARIAT AVEC LA CARSAAT

## BIENTÔT LA RETRAITE

Désirée ou redoutée, la retraite constitue un passage important qu'il est opportun de préparer au mieux. Autour d'un film évoquant cette période de la vie très riche en changements, un psychologue apportera quelques recettes pour bien vivre sa retraite, dans le cadre d'un débat avec la salle. Lors de cet échange, des représentants de la CARSAT pourront également répondre aux questions du public. Les participants pourront ensuite s'inscrire aux ateliers « En route vers la retraite ».



**Actifs**  
**Retraités autonomes**



**Ciné-débat**



**2h**

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

## MAINTIEN DE L'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**  
**Distanciel possible**



**2h**

## 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**  
**Distanciel possible**



**2h**

## ATTENTION, FRAGILE !

La fragilité, c'est cette période qui précède la dépendance des personnes âgées et dans laquelle il est encore temps d'intervenir pour maintenir l'autonomie. Le repérage et la prise en charge précoce de ces fragilités sont primordiaux pour prévenir les risques (chutes, dénutrition, etc.) et permettre aux personnes concernées de vieillir dans les meilleures conditions possibles. Cette action met en lumière le concept de fragilité et les signaux d'alerte.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier  
Distanciel possible**



**2h**

ACTION PROPOSÉE EN PARTENARIAT AVEC LE GÉRONTOPOLE

## 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  
Distanciel possible**



**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

## BOUGER : UN DÉFI POUR VOTRE SANTÉ !

L'activité physique est un déterminant majeur du maintien de l'autonomie des seniors. Pourtant celle-ci a tendance à diminuer avec l'avancée en âge et il apparaît essentiel de remobiliser des seniors avec une activité physique adaptée. C'est le défi que propose ces cycles de 8 séances. En association avec des enseignants en activité physique adaptée, des diététiciens et des clubs locaux, chacun des participants sera accompagné pour bouger dans les meilleures conditions et s'inscrire durablement dans un comportement actif favorable à sa santé.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier  
en distanciel**



**8 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

## ENTREZ DANS LA DANSE

Forme d'expression artistique, vecteur de lien social, d'éducation et d'épanouissement, la danse est également une activité physique très favorable à la santé. Présenté par un chorégraphe, un spectacle de danse permettra de questionner le corps, son image et son évolution avec l'âge. En s'appuyant sur ces représentations, un médecin répondra aux questions des participants et proposera des solutions pour le maintien de l'autonomie dans le temps. À l'issue de ce spectacle-débat, chacun pourra participer à des séances d'expression corporelle avec le chorégraphe. Pas besoin de savoir danser pour participer, chacun peut entrer dans la danse !



**Retraités  
autonomes**



**Spectacle-débat  
et atelier  
en distanciel**



**9 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, À VOUS DE JOUER !

À travers une série de jeux, portant sur l'alimentation, l'activité physique et les représentations liées au vieillissement, ces cycles d'ateliers permettront aux participants de mieux comprendre les déterminants de leur santé et de poser leurs questions, de manière ludique, à des professionnels (diététicien, enseignant en activité physique, psychologue) pour préserver la meilleure qualité de vie possible et agir, au quotidien, sur le maintien de leur autonomie.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier  
en distanciel**



**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

## 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

# AUDITION - VISION



## PRÉSERVEZ VOTRE VUE ET VOTRE AUDITION

Les déficiences visuelles et auditives font souvent l'objet de renoncements aux soins ou d'acceptations liées à des représentations du vieillissement. Elles ont pourtant des conséquences majeures sur la qualité de vie et le maintien de l'autonomie. Suite à un concert, un échange avec un audioprothésiste et des musiciens permettra de mieux comprendre l'audition et son évolution avec l'âge. La vision sera, quant à elle, abordée lors d'ateliers photo durant lesquels un opticien et un photographe établiront des parallèles entre le fonctionnement de l'œil et l'appareil photo. Chaque participant pourra ensuite, s'il le souhaite, bénéficier de tests individuels optiques et auditifs.



**Retraités  
autonomes**



**Concert-conférence  
Atelier et test**



**3 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

## RESTEZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE AUDITION

À travers la reprise de grands succès musicaux des années 30 à nos jours, un groupe musical animera ce concert-santé qui rappelle qu'une bonne audition participe au vivre ensemble. Un audioprothésiste présente le fonctionnement du son, les pathologies de l'oreille, et les aides existantes. Un test auditif est ensuite proposé aux participants.



**Retraités  
autonomes**



**Concert-conférence  
et test**



**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



## 1, 2, 3... SANTÉ ! (EN CRÈCHE)

Attentive à accompagner la démarche de différenciation des crèches mutualistes, la Mutualité Française Occitanie propose d'organiser au sein des structures petite enfance des ateliers à destination des parents et des professionnels. Ces actions portent sur des thèmes de santé du jeune enfant : alimentation, sommeil, santé environnementale, premiers secours, etc.



**Parents  
Professionnels  
de la petite enfance**



**Atelier de 20 personnes  
Distanciel possible**



**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, communication, prévention des accidents routiers et domestiques, environnement, motricité, autant de thèmes traités en lien avec des services de protection maternelle et infantile (PMI) et/ou des collectivités territoriales, lors de stands et ateliers par les professionnels présents.



**Parents  
Professionnels  
de la petite enfance**



**Forum  
Atelier  
Conférence**



**½ journée**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## MES RENDEZ-VOUS SANTÉ

À travers un éventail de thématiques, telles que le bien-être psychosocial, l'alimentation, l'activité physique et la relaxation, les participants sont accompagnés pour devenir acteurs de leur santé. Chaque rendez-vous est l'occasion de s'informer, d'échanger avec des spécialistes et de recueillir conseils et astuces sur les comportements favorisant le bien-vieillir. Ces rendez-vous permettent également de se rencontrer et d'établir des liens sociaux nécessaires au développement de la qualité de vie.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier  
en distanciel**



**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

## 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  
Actifs en milieu  
professionnel**



**Escape Game  
de 6 personnes**



**1h**

## Des Rencontres santé en région Pays de la Loire



# ACTIVITÉ PHYSIQUE



### SE RÉVEILLER EN DOUCEUR

Guidé par un éducateur sportif, cet atelier propose des exercices simples, et accessibles à tous, pour démarrer la journée de manière optimale. Il s'agit de préserver ses articulations et préparer ses muscles aux efforts de la journée grâce à des enchaînements alternant décontraction et tonification. Forme physique et mentale assurée pour la journée !



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



**Atelier en**  
**distanciel jusqu'à**  
**30 personnes**



**1h**

### UNE GYM POUR LE DOS

Le dos a besoin de mouvements mais pas n'importe lesquels. Guidés par un éducateur sportif, les enchaînements proposés permettront de soulager les contraintes du dos et de travailler les postures favorables au bien-être de toute la colonne dorsale. Au programme : tonification et assouplissements.



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



**Atelier en**  
**distanciel jusqu'à**  
**30 personnes**



**1h**

### 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 à**  
**partir de 50 ans**



**Atelier en**  
**distanciel jusqu'à**  
**30 personnes**



**1h**

## 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 en**  
**distanciel jusqu'à**  
**30 personnes**



**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 en**  
**distanciel jusqu'à**  
**30 personnes**



**1h**

## LA MARCHÉ NORDIQUE À LA MAISON ET SANS BÂTON !

La marche nordique à la maison et sans bâton ! Si, si, c'est possible. Cet entraînement invite à passer en revue les fondamentaux de la marche nordique : le tonus du haut du corps, la mobilité des jambes et le relâchement des épaules, sans oublier le plaisir de l'activité physique.



**Tout public**



**Atelier en**  
**distanciel jusqu'à**  
**30 personnes**



**1h**

## CARDIO ADAPTÉ

C'est en musique que se déroule cet atelier. Animé par un éducateur sportif, cette séance propose un enchaînement cardio alternant des rythmes doux et réguliers, suivis de rythmes plus intenses et rapides. L'objectif : faire battre le cœur des participants... en améliorant leur endurance, c'est à dire la résistance aux efforts dans la durée.



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



**Atelier en**  
**distanciel jusqu'à**  
**30 personnes**



**1h**



## BOUGER EN FAMILLE

Bouger en famille et en s'amusant : c'est ce que propose cet atelier dédié aux enfants, petits-enfants, parents, grands-parents. Sans s'en rendre compte, les participants feront de l'activité physique douce et bougeront grâce à des jeux, de la musique, des mouvements à deux... Un programme facile et réjouissant à faire en famille.



**Jeunesse  
Parents  
Retraités autonomes**



**Atelier en  
distanciel jusqu'à  
30 personnes**



**1h**

## SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



### QI GONG

Cet atelier propose de découvrir tous les bénéfices du Qi Gong, une pratique basée sur les principes de la médecine chinoise. Accessible 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 jusqu'à 30  
personnes  
Distanciel possible**



**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 personnel. Ces ateliers proposent un apprentissage et une pratique guidée 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, composé 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 jusqu'à 30  
personnes  
Distanciel possible**



**1 à 4 séances  
d'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 jusqu'à 30  
personnes  
Distanciel possible



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 jusqu'à 30  
personnes  
Distanciel possible



1 à 4 séances  
d'1h

## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



### LES PRODUITS MÉNAGERS COMMENT EN FAIRE BON USAGE ?

Hum, quelle bonne odeur de propre et de frais ! Et pourtant le propre n'a pas d'odeur. L'odeur de parfum peut même être le signe de la présence de composés organiques volatils, dont certains sont irritants. Cet atelier pratique et interactif a pour but de fournir des repères simples dans le choix et l'utilisation des produits ménagers, de faire la différence entre nettoyer, désinfecter, détartrer. Il permet de s'interroger sur nos pratiques afin d'avoir un usage des produits ménagers respectueux de notre santé et de notre planète.



Tout public



Atelier en  
distanciel jusqu'à  
30 personnes



45 min.

## LES PRODUITS COSMÉTIQUES

### POUR UN USAGE TOUT EN DOUCEUR

100% naturel, hypoallergénique, sans paraben... Comment se repérer parmi toutes les mentions figurant sur nos produits cosmétiques ? En spray, en roll up, en stick... ont-ils les mêmes efficacités, les mêmes effets ? Y a-t-il des produits à éviter ? Et quels risques possibles pour la santé ? Autant de questions que cet atelier passera au crible pour favoriser un usage en douceur des produits cosmétiques plus respectueux de notre santé.



**Tout public**



**Atelier en  
distanciel jusqu'à  
30 personnes**



**45 min.**

## ALIMENTATION ET POLLUANTS

### COMMENT LIMITER LA COHABITATION ?

E151, phtalates, bisphénol A, PFOA... autant de substances indésirables qui peuvent atterrir dans notre assiette sans qu'on y prenne garde. Cet atelier se propose de passer en revue le contenu des placards de la cuisine pour traquer les possibles polluants dans les aliments mais aussi dans les ustensiles et contenants alimentaires. Avec un contenu alternant apport de connaissances et réponses aux questions, les participants repartiront avec des conseils pratiques, simples et éclairés pour limiter la présence des polluants dans leur alimentation.



**Tout public**



**Atelier en  
distanciel jusqu'à  
30 personnes**



**45 min.**

## UN AIR SAIN POUR MON ENFANT

Les bébés et les enfants sont plus exposés que les adultes aux polluants intérieurs. Et l'immaturité de leur développement les protège d'autant moins. Alors comment les exposer le moins possible aux polluants de la maison ? Comment préparer la chambre de bébé ? Quelles recommandations pour sa toilette, ses vêtements, ses jouets ? Et son biberon, en verre ou en plastique ? Autant de questions que cet atelier d'information et d'échange abordera avec les futurs parents ou parents de jeunes enfants.



**Parents**



**Atelier en  
distanciel jusqu'à  
30 personnes**



**45 min.**

## UN AIR SAIN CHEZ MOI

L'air intérieur peut être jusqu'à 6 fois plus pollué que l'air extérieur. Mais quelles sont les sources de pollution dans un logement et comment les réduire ? Les plantes dépolluantes, est-ce que ça fonctionne ? Est-ce nécessaire d'aérer, si on a une bonne VMC ? Et les produits ménagers, ça nettoie ou ça pollue ? Autant de questions pratico-pratiques qui seront abordées dans cet atelier pour passer en revue le logement et partager des solutions pour avoir un air sain chez soi.



Tout public



Atelier en distanciel  
jusqu'à 30 personnes ou  
conférence en distanciel  
jusqu'à 100 personnes



45 min.

## ALIMENTATION



### CUISINES DE SAISON

#### L'ALIMENTATION AU RYTHME DES SAISONS

Consommer des produits faits maison est idéal pour la santé, le porte-monnaie et l'environnement. Mais comment s'y tenir tout au long de l'année ? Grâce à l'accompagnement d'une experte ! A l'occasion de périodes clefs (la rentrée de septembre, l'arrivée de l'automne, les fêtes de fin d'année et l'été), quatre rendez-vous sont proposés avec une diététicienne-nutritionniste pour faire le point sur les particularités des fruits et légumes de chaque saison, partager des idées de recettes gourmandes ou encore donner des conseils pour gérer astucieusement le quotidien des repas de chaque saison. Un agenda nutrition à ne pas manquer !



Tout public



Atelier en  
distanciel jusqu'à  
30 personnes



1 à 4 séances  
d'1h

### LES LÉGUMINEUSES, LES GRANDES OUBLIÉES !

Un peu fades, longues à cuire, difficiles à digérer... les légumineuses ont souvent mauvaise réputation et sont peu présentes dans la cuisine familiale. Elles ont pourtant de nombreux atouts. Les dernières recommandations de Santé Publique France les réhabilitent et invitent les familles à en consommer chaque semaine. Mais les légumineuses, quelles sont-elles ? Pourquoi les consommer ? Comment les préparer ? Une diététicienne-nutritionniste répondra à toutes les questions pour réintroduire ces grandes oubliées dans nos assiettes.



Tout public



Atelier en  
distanciel jusqu'à  
30 personnes



1h

## LES ÉTIQUETTES, QUEL CASSE-TÊTE !

Glucides, acides gras, sodium... Les étiquettes des aliments que nous achetons comportent de nombreuses données sur leurs compositions, pas toujours faciles à comprendre. Et pourtant, le nombre d'ingrédients, leur ordre d'apparition ou encore leur qualité nutritionnelle sont de précieuses informations pour savoir ce qu'on consomme. Comment s'y prendre pour déchiffrer les étiquettes ? Quoi regarder ? Quels sont les pièges à éviter ? Une diététicienne-nutritionniste apportera décryptages et conseils pour que les étiquettes ne soient plus un casse-tête !



Tout public



Atelier en  
distanciel jusqu'à  
30 personnes



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



Atelier en  
distanciel jusqu'à  
30 personnes



1h

## MOINS DE SUCRE POUR PLUS DE PLAISIR

Si limiter sa consommation de sucre fait partie de la trilogie «manger moins gras, moins sucré, moins salé», cela reste cependant un vrai défi : près de 80% des produits alimentaires vendus dans le commerce contiennent du sucre. Alors où débusquer les sucres cachés ? Comment limiter sa consommation tout en restant gourmand ? Où trouver les «bons sucres» ? A partir d'un documentaire diffusé sur France 2, deux experts nourriront les échanges avec le public. En fonction du contexte, la rencontre peut être suivie d'un temps de dégustation convivial pour démontrer que moins de sucre pour plus de plaisir, c'est possible !



Tout public



Ciné-débat



2h30

# AUDITION-VISION



## PRÉSERVER SON AUDITION

Animée par un professionnel de l'audition, cette conférence permettra aux participants de mieux comprendre le fonctionnement de l'oreille et l'évolution de l'audition au fil de l'âge. Elle s'attachera également à cerner les risques et identifier les moyens de préserver son audition. L'occasion de faire le point sur sa santé auditive en faisant le plein de connaissances pour rester à l'écoute de ses oreilles.



Tout public



Conférence en  
distanciel de  
100 personnes  
maximum



1h

## PRÉSERVER SA VUE

Animée par un professionnel de la vision, cette conférence permettra aux participants de mieux comprendre le fonctionnement de l'œil et l'évolution de la vision au fil de l'âge. Elle s'attachera également à mieux cerner les risques et identifier les moyens de préserver sa vision. L'occasion de faire le point sur sa santé visuelle en faisant le plein de connaissances pour assurer une longue vie à la vue.



Tout public



Conférence en  
distanciel de  
100 personnes  
maximum



1h

## MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



## AMÉNAGER MON LOGEMENT

### POUR PRÉSERVER MA QUALITÉ DE VIE

Les chutes à l'intérieur du logement sont l'une des principales causes de perte d'autonomie des personnes âgées. Pour concilier autonomie et sécurité, un aménagement adapté du logement devient alors capital. Cette conférence permettra de comprendre la nécessité d'adapter l'environnement intérieur aux déplacements quotidiens de la personne âgée, de découvrir les aides techniques pour aménager le logement, des plus classiques aux plus technologiques, sans oublier les astuces simples et de bons sens.



Tout public



Conférence en  
distanciel de  
100 personnes  
maximum



1h

## Des Rencontres santé en Région Sud, Provence-Alpes-Côte d'Azur

### ADDICTIONS



#### PRÉVENTION DES CONDUITES ADDICTIVES EN ENTREPRISE

Les ateliers sont basés sur l'interaction au sein du groupe. Les échanges se basent sur les connaissances qu'ont les consommateurs des produits, leurs motivations à consommer, et les répercussions que les conduites addictives peuvent avoir autant physiquement, socialement que professionnellement.



**Actifs en milieu  
professionnel**



**Atelier de  
15 personnes**



**2h**

#### ATELIER BUVETTE

C'est un atelier qui permet de travailler sur la notion d'unité d'alcool. En fonction du breuvage et des contenants (verre), le participant est invité à indiquer ce que représente pour lui une dose "normale". L'objectif est d'amener le participant à prendre conscience de ce qu'est une unité d'alcool standard et d'informer des risques de surconsommation.



**Tout public**



**Atelier  
15 personnes  
ou stand**



**15 min en  
stand,  
1h en atelier**

#### STAND FESTIF

Ce stand a pour but de permettre aux personnes qui assistent à un concert ou à une soirée d'avoir accès à des informations objectives sur les substances psychoactives et les maladies sexuellement transmissibles (VIH, hépatites, IST). Il permet à celles et ceux qui le souhaitent d'échanger avec l'intervenant autour de thématiques liées à la sexualité, au genre, à la consommation de psychotropes, aux addictions et autres questions relatives à la prise de risque en milieu festif. Enfin, du matériel visant à réduire l'exposition des participants à ces risques est mis à leur disposition (bouchons d'oreille, préservatifs, éthylo-tests...).



**Tout public**



**Stand**



**1 soirée  
maximum**

Action relayable auprès de vos adhérents

#### ATELIER ADDICTIONS

C'est un atelier de sensibilisation et de prévention aux addictions et aux conduites à risques. Il aborde les connaissances des produits, la relation entre drogues et société, le développement des habilités psychosociales et le cadre législatif.



**Jeunesse**



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



**2h**

Action relayable auprès de vos adhérents

## ATELIER ÉCRAN

Cette Rencontre santé comprend 3 modules d'1 heure, composés de :

- 1 atelier sur le sommeil et la manière de le favoriser,
- 1 atelier sur les écrans et les conseils pour un bon usage,
- 1 atelier sur la gestion des émotions.



**Jeunesse**

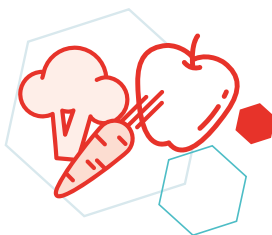


**Atelier en milieu scolaire (classe ou demi-classe)**



**3 séances d'1h**

## ALIMENTATION



### ENTRETIEN BILAN NUTRITIONNEL

Le bilan nutritionnel permet de faire le point sur ses habitudes alimentaires. Chaque participant répond à un questionnaire. En fonction des réponses et éventuellement de l'indice de masse corporelle (IMC) de la personne, une diététicienne délivrera des conseils. Elle pourra aussi fixer, avec chaque participant, un ou deux objectifs réalisables afin d'améliorer leurs habitudes alimentaires.



**Tout public**



**Stand (entretien individuel)**



**20 min par personne**

Action relayable auprès de vos adhérents

### ALIMENTATION EN BOÎTE

L'animateur dispose sur son stand de 8 boîtes. Sur le couvercle de chacune est notée une question en lien avec les repères du Programme national nutrition santé (PNNS) ou des questions ciblées par la thématique de la journée (questions sur le sucre lors d'un forum diabète par exemple).

Le participant répond à la question et découvre la bonne réponse inscrite à l'intérieur de la boîte. Un échange s'en suit avec une diététicienne qui complète la réponse et/ou répond aux questions du participant.



**Tout public**



**Stand**



**15 min par personne**

### VÉLO À SMOOTHIE

Le participant choisit avec une diététicienne des fruits et légumes frais de saison. 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 la diététicienne. Il est rappelé les bénéfices sur la santé de privilégier les fruits et légumes, et de bouger plus.



**Tout public**



**Stand**



**1/2 journée minimum**

Action relayable auprès de vos adhérents



## BIEN MANGER AVEC UN PETIT BUDGET

L'atelier se déroule en 3 parties :

1. Une diététicienne fait le point avec les participants sur ce qu'ils savent de l'équilibre alimentaire et l'intérêt qu'il peut avoir sur la santé.
2. Les participants sont regroupés par 3 ou 4 avec un support numérique (tablette ou ordinateur) et font leur course en ligne sur un site drive. Ils doivent ajouter à leur panier les éléments pour faire un repas équilibré pour 4 personnes au coût le plus bas possible.
3. Une fois les paniers terminés, une restitution est faite en groupe entier et chacun présente son repas. L'animateur utilise ces cas concrets pour donner des astuces pour bien manger à moindre coût.



**Tout public**



**Atelier de  
15 personnes**



**2h**

## ENCAS ÉQUILIBRÉ EN ENTREPRISE

L'atelier se déroule en 3 parties :

1. Echanges avec les participants sur l'équilibre alimentaire, leurs problématiques, leurs idées reçues et les repères du Programme national nutrition santé (PNNS)
  2. Confection d'encas équilibrés : chaque participant confectionne son propre encas à partir des denrées apportées par une diététicienne. Il doit choisir parmi un choix d'ingrédients : un féculent, une protéine, un légume, un produit laitier et un fruit. Des épices, huiles et herbes aromatiques sont à disposition pour aromatiser son plat.
- Le repas est pris en groupe, chaque participant peut commenter son repas et ainsi donner des idées aux autres.
3. Retour sur l'expérience et conclusion.



**Actifs en milieu  
professionnel**



**Atelier de  
15 personnes**



**3h**

## SÉCURITÉ ROUTIÈRE

### ROULER SANS RISQUE

Atelier en petits groupes pour faire ou refaire le point sur les connaissances ou méconnaissances des risques routiers, notamment ceux exacerbés dans le milieu professionnel.

Cela concerne les thématiques suivantes : vitesse & freinage, ceinture, vision, audition, fatigue, téléphone, alcool et psychotropes.

NB : il peut être intéressant de coupler cette intervention avec un bilan visuel et auditif.



**Tout public**



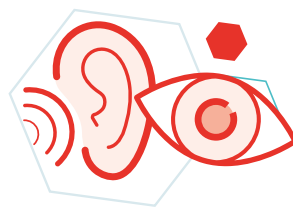
**Atelier de  
15 personnes**



**2h**



# AUDITION - VISION



## SOLEIL, ÉCRAN, ATTENTION LES YEUX

L'animateur échange et questionne les participants sur le fonctionnement de l'œil, les surfaces réfléchissantes, les troubles de la vue, les comportements à adopter pour protéger sa vue, les professionnels de la vision, la lumière bleue, les hallucinations visuelles.



**Jeunesse**



**Atelier de  
15 personnes**



**1h**

## RISKO

Un cd-rom est projeté et différentes questions sont posées aux participants sur leurs comportements d'audition à la maison, en concert ou en boîte de nuit. Le public, sur une grille qui lui est distribuée, coche ses réponses A, B, ou C. A la fin du test, la personne se situe sur une échelle de valeurs qui lui permet d'évaluer sa prise de risque vis-à-vis de son exposition aux musiques amplifiées. Les questions et réponses sont illustrées par des bandes son et des vidéos. Le cd-rom dispose également d'un fichier que peut utiliser l'animateur qui rappelle toutes les informations à donner pour chaque réponse.



**Jeunesse**



**Atelier ou  
conférence**



**1h**

# SOMMEIL



## ATELIER SOMMEIL

L'action d'1 heure consiste à échanger avec les enfants sur différentes questions :

- Le sommeil, comment ça marche ?
- Quels sont les 4 besoins indispensables pour survivre ?
- A quoi ça sert de dormir ?
- Quels sont les "voleurs" de sommeil ?

Les participants sont amenés à répondre à un quiz sur le sommeil en petit groupe. En fin de séance, l'animateur propose aux participants de s'imaginer un rituel de coucher à mettre en place à la maison.



**Jeunesse**

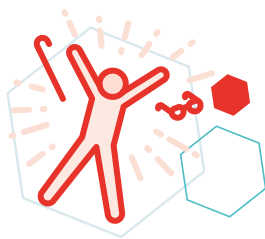


**Atelier en milieu  
scolaire (classe ou  
demi-classe)**



**1h**

# RETRAITE



## ATELIER MÉMOIRE

Atelier d'accompagnement au cours duquel le participant effectue des exercices qui stimulent, développent et renforcent les mécanismes de sa mémorisation. Ils sont basés sur l'acuité visuelle, l'attention, le langage et les repères dans l'espace et dans le temps. En début et en fin de session un test est réalisé afin d'évaluer la progression du participant.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 12 à  
15 personnes  
Distanciel possible**



**9 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

## ATELIER ÉQUILIBRE

Atelier d'accompagnement lors duquel les participants sont amenés à réaliser des exercices pratiques de mise en situation d'équilibre, d'activités physiques et motrices. Il se compose de 12 séances hebdomadaires d'une heure, en salle, réparties sur 3 mois. En début et en fin de session un test est réalisé afin d'évaluer la progression du participant.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 12 à  
15 personnes  
Distanciel possible**



**12 séances  
d'1h**

Action relayable auprès de vos adhérents,  
proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

## "MA SANTÉ AU MENU"

Atelier d'accompagnement sur l'équilibre alimentaire et l'activité physique. Le contenu de chaque session est ajusté en fonction du public et de ses attentes. Une grande place est accordée aux échanges car le changement de comportement alimentaire nécessite une implication des participants. De plus, un podomètre est remis aux participants pour leur permettre d'évaluer leur activité physique quotidienne. Cet atelier s'inscrit dans les recommandations du Programme national nutrition santé (PNNS).



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 12 à  
15 personnes  
Distanciel possible**



**6 séances  
de 2h30**

Action relayable auprès de vos adhérents,  
proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

## ATELIER ERGOTHÉRAPIE

Séance animée par un ergothérapeute qui aborde les accidents domestiques chez les seniors, les gestes et postures dangereuses à éviter, la prévention et/ou la diminution des risques à partir de mise en situation récurrente considérée comme à risque, des conseils pour l'aménagement du domicile, la présentation d'aides techniques et les structures ressources.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 12 à  
15 personnes  
Distanciel possible**



**3h**

Action relayable auprès de vos adhérents,  
proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

## "MÉDICAMENT SOUVENIR"

Pièce de théâtre-forum. Au travers de 8 scènes sont abordés la polyconsommation de médicaments, les difficultés rencontrées pour l'observance des traitements, la consommation inadéquate, l'automédication, les génériques mais aussi les idées reçues sur les médicaments. En s'appuyant sur l'outil théâtre-forum "Médicament Souvenir", les seniors peuvent s'exprimer sur le rôle et l'usage du médicament et des produits psychotropes au quotidien.



**Retraités  
autonomes**



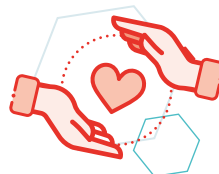
**Théâtre-forum  
de 15 à 60  
personnes**



**1h30**

Action relayable auprès de vos adhérents,  
proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

## SANTÉ DES AIDANTS



### "ET MOI, ÉMOI"

Pièce de théâtre-forum suivi d'un débat. En première partie, les acteurs jouent plusieurs saynètes de la vie quotidienne d'un aidant et de ses diverses sources d'angoisse, de problèmes et de conflits. Puis le public interagit avec les acteurs pour modifier certains éléments des saynètes afin que celles-ci se déroulent du mieux possible.

Les échanges peuvent se poursuivre de manière plus informelle autour d'une collation.



**Aidants**



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



**1h30**

Action relayable auprès de vos adhérents,  
proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

## CAFÉ DES PROCHES

Cet atelier de prévention à destination des proches aidants se déroule en 9 séances de 2 heures avec une sophrologue et une art-thérapeute. Ces séances consistent à la production d'art thérapeutique et de relaxation par la sophrologie.



**Aidants**



**Atelier de  
15 personnes**



**9 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

## BUCCODENTAIRE



### DÉPISTAGE BUCCODENTAIRE

Ce dépistage buccodentaire est effectué par un dentiste. Au préalable, le praticien questionne la personne sur son état de santé buccodentaire général (sensibilité gingivale ou dentaire, habitude de brossage, pathologies diverses...). Le dentiste peut aider à cibler l'origine d'un problème et y apporter des solutions.



**Tout public**



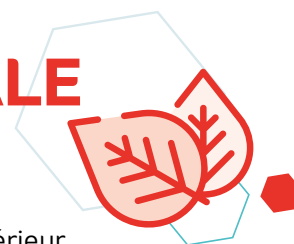
**Stand (entretien  
individuel)**



**15 min**

Action relayable auprès de vos adhérents

# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## "ET SI ON CHANGEAIT D'AIR ?"

Cet atelier permet d'échanger sur les différents polluants de l'air intérieur. A partir de mises en situation du quotidien (ex : aménagement d'une chambre pour l'arrivée d'un enfant) et d'images représentant des produits, des matériaux ou des objets (peintures, moquettes, mobiliers, etc.), les participants échangent sur leurs habitudes, sur les produits et revêtements à privilégier ou ceux à éviter. Des comparatifs de prix sont également présentés entre différents produits multi-usages (faits maison, de marques distributeurs, de grandes marques, etc.) pour lutter contre les idées reçues.



Tout public



Atelier de  
15 personnes



2h

## "ET SI ON CHANGEAIT NOS HABITUDES DE CONSOMMATEURS ?"

Cet atelier permet d'aborder les polluants sous toutes leurs formes que l'on trouve dans l'alimentation. A partir d'un jeu coopératif "le jeu de la pomme", les participants échangent sur diverses thématiques (lecture d'étiquettes, emballages, impact écologique, saisonnalité, contenants, modes de cuisson et de conservation) et réfléchissent ensemble aux alternatives réalistes et réalisables.



Tout public



Atelier de  
15 personnes



2h

## "LA BEAUTÉ EN TOUTE SANTÉ !"

Cet atelier permet d'échanger autour des différents produits d'hygiène et de cosmétiques du quotidien. Il est animé par un quiz interactif. Puis, se met en place un temps de comparaison entre différents produits afin d'échanger sur leur composition et sur les ingrédients à éviter ou à privilégier pour la santé. Enfin, l'atelier se conclut sur les *packagings* et les différents labels afin de donner au public la capacité de faire des choix éclairés.



Tout public



Atelier de  
15 personnes



2h

## "MOUSTIK KO"

L'atelier se déroule en 3 temps :

- 1) Prévenir la prolifération des moustiques notamment du moustique tigre,
- 2) Se protéger des piqûres,
- 3) Fabriquer un piège à moustiques fait maison avec des matériaux recyclés.



Tout public



Atelier de  
15 personnes



2h

Action relayable auprès de vos adhérents

## “MOINS D’ONDES POUR PLUS DE SANTÉ”

Cet atelier démarre par un *brainstorming* sur le repérage des sources électromagnétiques. Grâce au jeu interactif “capte ou pas capte”, les participants échangent sur 5 sources de pollutions électromagnétiques : téléphone mobile, boîtier internet, *baby-phone*, cuisson micro-ondes, antennes relais.... L’atelier se termine par la mesure des émissions des téléphones portables des participants.



Tout public



Atelier de  
15 personnes



2h

## ECO-LOGIS : “MIEUX RESPIRER CHEZ SOI”

- Format atelier : les participants ont 10 minutes pour repérer les sources de pollution intérieures de la maison puis une synthèse des propositions des participants est réalisée (par pièces ou globalement). L’atelier se conclut par la remise d’un livret “éco-logis” à chaque participant.

- Format stand : le participant tire une carte “quiz” avec une question en rapport avec la pollution de l’air intérieur, ce qui permet à l’animateur d’échanger et d’informer sur un point particulier avec les participants.



Tout public



Atelier de  
15 personnes  
Stand



15 min

## “NON, MAIS À L’EAU QUOI ?”

Une introduction sous la forme d’un puzzle participatif permet de révéler le circuit français de l’eau suivi d’un échange sur sa qualité et les ressources. Une vidéo “aqua ça sert ?” et un quiz interactif alimentent les débats avec notamment 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.



Tout public

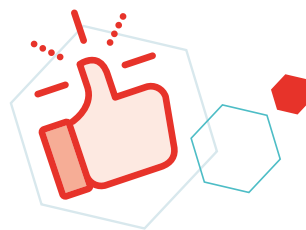


Atelier de  
15 personnes



2h

# SANTÉ MENTALE ET BIEN ÊTRE



## “LES DOIGTS DE FÉES”

Cette séance se déroule en deux temps : une présentation puis une mise en pratique de techniques de base d'automassage (posture et respiration).

L'animatrice transmet des techniques d'automassage fait avec le bout des doigts, la paume des mains ou avec une balle à picots.



**Tout public**



**Atelier de 15 personnes**  
**Distanciel possible**



**3h**

Action relayable auprès de vos adhérents

## “TOUT, TOUT DE SUITE”

Ce théâtre-forum de prévention permet au public d'intervenir dans des scènes de vie en entreprise qui sont jouées. Les formes de harcèlement ont été volontairement écartées du scénario. “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. Cette pièce de théâtre traite principalement des problématiques d'une administration.



**Actifs en milieu professionnel**



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



**2h dont 1h15 de débat**

## “PARENTS IMPARFAITS, ET ALORS ?”

Cycle de 4 ateliers traitant de la posture parentale à la lumière des compétences psychosociales. Les ateliers sont animés par une psychologue qui propose aux parents des temps d'échanges mais également 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 ?



**Parents**

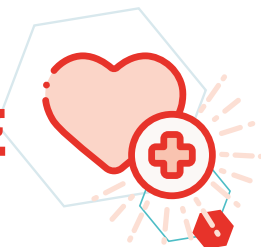


**Atelier de 15 personnes**  
**Conférence**  
**Distanciel possible**



**4 séances de 2h30**

# SANTÉ SEXUELLE



## “GAME OF SEX”

Pièce de théâtre qui traite de trois thèmes centraux :

- la relation à l'autre : entre consentement et intimité,
- la santé sexuelle : la contraception sous toutes ses formes, les infections sexuellement transmissibles (IST), le dépistage et l'interruption volontaire de grossesse (IVG).
- l'orientation sexuelle et la souffrance qu'elle peut générer.



**Etudiants**



**Théâtre-débat**



**1h15**

Action relayable auprès de vos adhérents

## ATELIER CONTRACEPTION

Action de sensibilisation et d'éducation à la vie affective et sexuelle. L'animateur y aborde la contraception, les infections sexuellement transmissibles (IST), leurs dépistages, le consentement ou encore l'interruption volontaire de grossesse (IVG).



**Jeunesse**

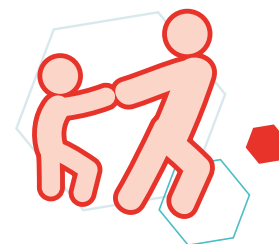


**Atelier en milieu scolaire (classe ou demi-classe)**



**2h**

# PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



## “GESTES DE 1<sup>ers</sup> SECOURS PÉDIATRIQUES”

Cet atelier est destiné aux personnes en charge d'un enfant. Par groupe de 15, les participants abordent 5 modules d'initiation aux gestes de 1<sup>ers</sup> secours pédiatriques :

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 ?

L'objectif de la séance est d'apprendre aux personnes à faire face aux urgences médicales en attendant l'arrivée de secours.



**Parents**



**Atelier de 15 personnes**



**3h**

Action relayable auprès de vos adhérents



# ACTIVITÉ PHYSIQUE



## DÉPISTAGE DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Après avoir questionné le patient sur les douleurs ressenties, un kinésithérapeute montre les gestes et postures adaptées. Il peut indiquer la nécessité d'une rééducation sur prescription du médecin traitant. Le praticien peut aussi recommander la pratique d'une activité physique afin de renforcer le gainage postural.



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



**Stand**  
**(entretien**  
**individuel)**



**15 min par**  
**personne**

## "SPORT DATING"

Le parcours du participant se fait en 2 temps : à son arrivée, chaque participant évalue son "quotient forme" avec des tests de condition physique puis, selon les résultats, il est orienté 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. Les 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**

## "ROULE MA POULE"

Les participants discutent de la sédentarité et de ses dangers pour la santé et de la nécessité de la limiter. Puis se tient une initiation sur la bonne utilisation d'un ballon de gym au quotidien, avec correction de postures. Des exercices physiques simples et adaptables à tous seront ensuite montrés et mis en pratique pour ceux qui le souhaitent. Un livret de bonnes pratiques récapitulant les points importants et les exercices est remis à chaque participant.



**Tout public**



**Atelier de**  
**6 personnes**



**1h**

## ATELIER GESTES ET POSTURES

Sensibilisation qui comporte une partie théorique : définition des troubles musculo-squelettiques, l'état des lieux des TMS au niveau national et en entreprise, les risques pour la santé, les obligations de l'entreprise et du salarié. Puis s'en suit une mise en situation des participants sur le thème central du port de charges lourdes. De la documentation et des liens vers des sites ressources sont remis aux participants en fin de séance.



**Actifs en milieu**  
**professionnel**

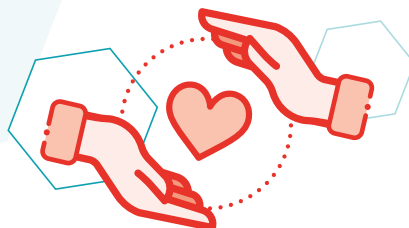


**Atelier de**  
**15 personnes**



**3h**

# SANTÉ DES AIDANTS



## LA CUISINE DES AIDANTS

La population martiniquaise est vieillissante. En 2030-2040, La Martinique sera l'un des territoires le plus vieux de France. Ce vieillissement amène son lot de questionnements quant à la prise en charge, les soins, l'hébergement, la garde, etc.

Actuellement, pour s'occuper des personnes âgées, des personnes de l'entourage familial ont choisi de devenir aidants familiaux. Une tâche noble mais haut combien difficile.

Pour les accompagner dans cette mission, la Mutualité Française Martinique met en place des ateliers cuisine animés par des diététiciennes pour les aider à lutter contre la dénutrition des personnes âgées. Au cours de ces ateliers, les aidants familiaux peuvent également avoir un peu de répit et partager leur expérience.



**Tout public**



**Atelier de  
12 personnes  
maximum**



**4 séances de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

# ACTIVITÉ PHYSIQUE



## CULTIVONS ENSEMBLE NOTRE SANTÉ ET NOTRE JARDIN

L'activité physique est un facteur déterminant de la santé. Cette activité jardinage que nous avons choisi de mettre en place pour les aînés est accessible à tous et offre la possibilité d'une pratique autonome. Au cours de ces ateliers, nous privilégions la culture bio autour des plantes tisanes, des légumes hydratants, des plantes aromatiques et à vertus médicinales, les Rimèd razié.

L'objectif de l'atelier jardinage pour les personnes âgées est de :

- rompre l'isolement en se créant des contacts,
- se détendre par l'exercice d'une activité saine,
- pratiquer une activité physique adaptée,
- cultiver un petit jardin créole à la maison pour ses besoins personnels.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de  
12 personnes**



**4 séances de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## Des Rencontres santé en Région Guyane

# ACTIVITÉ PHYSIQUE



## FORUM SANTÉ-SPORT

L'activité physique contribue à réduire les risques de survenue de la plupart des maladies chroniques. Cette action a vocation à susciter l'intérêt d'une pratique physique à travers la découverte d'une activité collective, accessible à tous, et permettant une réalisation autonome par la suite. L'objectif est de sensibiliser le public sur les bienfaits d'une activité sportive régulière ainsi que sur son environnement : la consommation de l'eau avant, pendant et après la pratique, l'alimentation, les étirements, etc.



Tout public



Atelier  
Conférence



½ journée

## REMISE EN FORME

Reprendre la pratique d'une activité physique à la rentrée ? Revoir son alimentation ? Garder la motivation ? Excellente idée ! Il n'est pas facile de se prendre en main seul. Afin d'aider les participants à atteindre leur objectif, nous leur proposons de bénéficier d'un accompagnement sur 3 mois via une approche globale en nutrition, activité physique, gestion des émotions et maintien de la motivation.



Actifs en milieu  
professionnel  
Femmes adultes

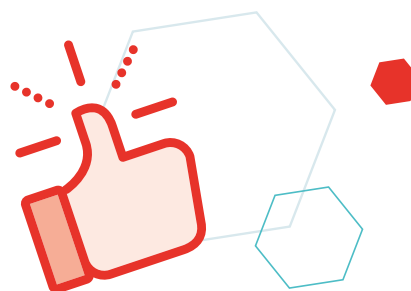


Atelier de  
8 à 10  
personnes



1 séance de sport par  
semaine d'1h à 2h  
1 séance nutrition et  
sophrologie tous les  
15 jours d'1h30 à 2h

# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## FAITES UNE PAUSE!

Parents à bout de nerfs, aidants épuisés, actifs stressés : il est important d'apprendre à prendre soin de soi tout en faisant une pause pour éviter le burn-out. Un atelier d'initiation aux techniques de relaxation est le bienvenue !



Tout public



Atelier de  
12 personnes



2h

## PRÉVENIR DES 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**

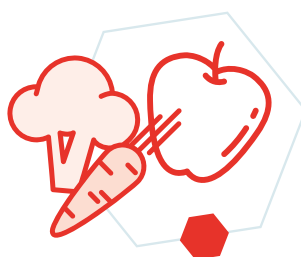


**Atelier  
Conférence  
Distanciel possible**



**2 séances de 3h  
et 1 conférence  
d'1h30 à 3h**

## ALIMENTATION



### ATELIER NUTRITION

Il est important de sensibiliser le public aux bienfaits d'une alimentation saine et durable. Afin d'apporter un éclairage aux participants et de leur donner des clés pour améliorer leurs habitudes alimentaires au quotidien, des temps d'information et de sensibilisation peuvent être organisés sous différents formats. Une diététicienne-nutritionniste est présente pour répondre aux questions des participants.



**Tout public**



**Atelier  
Conférence**



**2h**

### « CLASSES DU GOÛT »

Ce programme se base sur la découverte de l'alimentation par les cinq sens. Chaque session permet de (re)découvrir les aliments par le goût mais aussi par le nez, le toucher, l'ouïe et la vue. 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 et collèges 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)**



**7 séances  
de 2h**

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

## PARENTALITÉ ET NUTRITION

Cet atelier part des représentations des parents afin de travailler avec eux sur la meilleure définition de l'équilibre alimentaire pour leur nourrisson. L'atelier permet d'échanger et de concevoir différents menus équilibrés, adaptés aux petits budgets, pour les grands et les petits. Il sensibilise également les participants à la lecture des étiquettes.



**Parents**



**Atelier de 12  
à 15 personnes**



**2h**

### « HUM...PLAISIR DE MANGER »

Ce programme 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. Elles apportent ainsi des réponses pratiques pour cultiver le bien-être, gérer le stress et les émotions. Nous souhaitons proposer un programme global. 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.



**Parents  
Jeunesse**



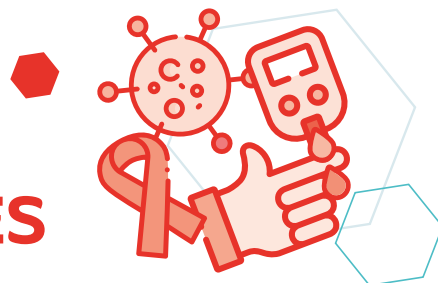
**Atelier  
(grand public et/ou  
milieu scolaire)**



**2 séances de nutrition  
et 2 séances de  
sophrologie de 2h**

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

## PRÉVENTION DES MALADIES CHRONIQUES



### « SANTEZ-VOUS BIEN »

Cette action, à destination des personnes diabétiques de type 2 ou prédiabétiques, vise à ce que chaque individu acquière les compétences et les moyens qui lui permettront de prendre soin de sa santé et de sa qualité de vie, ainsi que celles de ses proches. Les dimensions biologique, psychologique, sociale et culturelle de la santé sont abordées.

Le programme proposé est complet avec de l'activité physique adaptée, un apprentissage nutritionnel et un accompagnement de sophrologie. Il se déroule sur 3 mois.



**Personnes  
diabétiques  
de type 2 ou  
prédiabétiques**

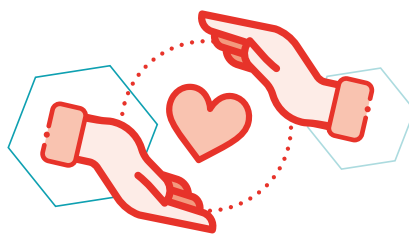


**Atelier  
de 8 à 10  
personnes**



**1 séance de sport par  
semaine d'1h30 à 2h  
1 séance nutrition et  
sophrologie tous les  
15 jours d'1h30 à 2h**

# 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 médico-sociales 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  
Atelier**



**2h à 4h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE EN PARTENARIAT AVEC L'ARS DE GUYANE ET LA CAISSE GÉNÉRALE DE LA SÉCURITÉ SOCIALE DE GUYANE

# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

Les polluants générés par les matériaux de construction, le mobilier, les activités (ménage, rénovation...) et le comportement des occupants (tabagisme, bougies, parfums...) peuvent être des sources de pollution. Ces différents facteurs s'accumulent en cas de mauvaise aération et/ou ventilation. Ils peuvent être à l'origine de nombreuses affections allergiques respiratoires.

Pour améliorer son impact environnemental et pour sa santé, cette action propose de participer à une conférence mais aussi à un atelier «fait maison». Fabriquer soi-même permet de réduire de façon significative son budget produit ménagers et son empreinte écologique (consommation d'énergie, eau, air, déchets), tout en diminuant les risques pour sa santé et celle de ses enfants.



**Actifs en milieu  
professionnel**

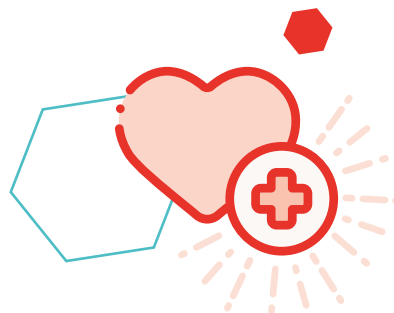


**Conférence  
Atelier de 10 personnes**



**4h30**

# SANTÉ GLOBALE



## SANTÉ DES JEUNES ET ÉTUDIANTS

Le projet « Santé à proximité » a pour objectif de proposer des actions de prévention pour les jeunes et étudiants au plus près de leur lieu de vie. Des conseils leur sont proposés, ainsi que des recettes et des techniques de bien-être, respiration, méditation qui ont un effet positif sur la concentration, le sommeil, etc. Nous sommes présents à l'Université de Guyane ainsi qu'à la Mission locale de Cayenne.



**Jeunesse  
Etudiants**



**Atelier  
Entretien  
individuel**



**2h à 4h**

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

# 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**

**Laurent MOULIN**

l.moulin@mfara.fr  
04 78 41 22 51

## **Union régionale Bourgogne-Franche-Comté**

**Claire FLECHON**

claire.flechon@bfc.mutualite.fr  
03 85 48 77 19

## **Union régionale Bretagne**

**Sabrina ROHOU**

srouhou@bretagne.mutualite.fr  
02 96 75 44 58

## **Union régionale Centre-Val-de-Loire**

**Mehdi MADELAT**

mehdi.madelat@murec.fr  
02 54 70 59 78

## **Union régionale Corse**

**Arnaud MOREL**

a.morel@mutualite-corse.fr  
04 95 22 98 25

## **Union régionale Grand-Est**

**Vanessa ROUGIER**

vrougier@mfge.fr  
06 11 01 31 52

## **Union régionale Guadeloupe**

**Jérôme GEOFFROY**

jerome.geoffroy@mutualitefrancaiseguadeloupe.fr  
05 90 90 35 91

## **Union régionale Guyane**

**Marie AUZ**

responsableprevention@mutualite-guyane.fr  
05 94 25 95 62

## **Union régionale Hauts-de-France**

**Aurélien KLEIN**

aurelien.klein@mutualite-hdf.fr  
03 23 66 85 77

## **Union régionale Île-de-France**

**Stéphanie DUPART**

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

## **Union régionale Martinique**

**Raymond BAYBAUD**

prevention@mutualite-mq.com  
05 96 39 32 42

## **Union régionale Normandie**

**Lore DELALONDRE**

lore.delalondre@normandie.mutualite.fr  
02 35 58 21 35

## **Union régionale Nouvelle-Aquitaine**

**Antony MOSCA**

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

## **Union régionale Occitanie**

**Myriam VALETTE**

myriam.valette@mutoccitanie.fr  
05 34 44 33 15

## **Union régionale Pays-de-la-Loire**

**Emmanuelle CAILLÉ**

emmanuelle.caille@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