

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

---

Novembre 2023



# 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 tous.

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.

Grâce à son expertise, la Mutualité Française propose des services clés en main ou à la demande pour vous aider à élaborer vos offres :

- Un accompagnement personnalisé pour construire votre plan d'action en prévention.
- Des Rencontres santé dédiées à l'ensemble de vos adhérents. En complément de l'offre nationale des Rencontres santé, chaque Union régionale propose d'autres actions en région, en lien avec des partenaires locaux.
- Une médiathèque prévention avec mise à disposition de contenus rédactionnels et de supports d'animation.



# Sommaire

---

## Une offre globale **d'accompagnement**

4

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

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

14

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

## Des Rencontres santé **en régions**

27

## Pour aller **plus loin...**

128



# Une offre globale d'accompagnement

## UN ACCOMPAGNEMENT À LA CONSTRUCTION DE L'OFFRE PRÉVENTION DES MUTUELLES

La Mutualité Française vous aide à élaborer et à mettre en œuvre votre offre prévention pour l'ensemble de vos adhérents (contrats individuels et collectifs), ainsi que les usagers des services de soins et d'accompagnement mutualistes..

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



### Définir votre stratégie de prévention

Acteur de la protection sociale reconnu, **vous souhaitez apporter un service à forte valeur ajoutée à vos adhérents grâce à la prévention ?**

La Mutualité Française vous accompagne tout au long de votre projet pour construire une offre prévention adaptée à l'ensemble de vos publics (actifs, seniors, jeunes, familles, patients...).



### Vous avez besoin d'un conseil ou d'un éclairage d'expert ?

→ La Mutualité Française est à vos côtés pour :

**Identifier les enjeux contextuels et concurrentiels en prévention, via les positionnements stratégiques de la Mutualité et ses partenariats nationaux.**

*Exemples : 100 % santé, grand âge et autonomie, santé mentale, partenaire Santé publique France, Institut national du cancer (INCa)...*

### Rendez-vous sur Mutualité & vous pour :

- *trouver des outils créés à l'usage de tous et fournis clés en main, inclus dans la cotisation : par exemple, [le panorama des complémentaires santé](#) ou [le livret des partenariats Santé-Social](#).*
- *[contacter des experts prévention pour un accompagnement personnalisé en renseignant votre demande en ligne.](#)*

## Décrypter les thématiques et populations prioritaires selon votre offre individuelle et collective.

*Exemples : études populationnelles, thématiques émergentes...*

## Fédérer autour de la prévention en vous donnant des clés pour promouvoir une stratégie prévention auprès de vos instances politiques ou de votre direction.

*Exemples : conférence d'experts, groupe de travail thématiques, échange de bonnes pratiques, support de présentation...*



**Publics :** responsables de service prévention, élus en charge de la prévention au sein des groupements.



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



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

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



## Zoom • L'évaluation

### Une démarche pour connaître le retour sur investissement de vos actions de prévention :

- Suivre la mobilisation de vos adhérents,
- Connaître les retombées en termes d'image,
- Avoir de la visibilité sur l'intérêt de vos adhérents pour la prévention.

### La Mutualité Française vous aide à élaborer votre projet d'évaluation

(recueil des besoins, aide à l'élaboration d'un cahier des charges...) et vous apporte des exemples et un retour d'expérience sur les évaluations qu'elle a déjà menées.

Différentes évaluations possibles :

- L'accompagnement au changement de comportement,
- Les programmes d'actions visant à la fois une sensibilisation individuelle et une action sur l'environnement des personnes.

*Exemple d'évaluation menée en région : expérimentation du déploiement d'un service de conseillers médicaux en environnement intérieur dans un département. Différents questionnaires de recueil d'informations ont été développés afin de documenter les apports de la démarche et les axes d'amélioration possibles du dispositif (freins et leviers éventuels).*



## Être en appui de la conception et/ou la mise en œuvre de vos actions de prévention pour un déploiement clé en main par vos équipes



**Vous avez votre propre réseau prévention et vous souhaitez mettre en œuvre votre plan d'action ?**

La Mutualité Française vous propose des méthodes d'ingénierie de projet pour concevoir des Rencontres santé destinées à vos adhérents et différents publics de vos services de soins et d'accompagnement.

→ Quel que soit votre besoin, la Mutualité Française se tient à votre disposition pour vous aider à :

### **Réaliser un diagnostic dans le cadre de vos contrats collectifs ou individuels jusqu'à la mise en place d'un plan d'action.**

*Exemples : outil questionnaire qualité de vie et des conditions de travail (QVCT) clé en main qui questionne les habitudes de vie des salariés, leur conciliation vie professionnelle/vie privée...*

**Outil créé à l'usage de tous et fourni clé en main : inclus dans la cotisation.**



### **Définir les actions répondant aux besoins de vos adhérents, que ce soit du contenu ou des Rencontres santé (en présentiel ou en distanciel).**

*Exemples : objectifs, contenu de l'action, canaux de communication à privilégier, aide à la rédaction de la fiche action ou brief contenu, définition du type d'évaluation...*

**Animer vos actions** en mobilisant pour vous des partenaires ou en vous mettant en relation avec les experts de son réseau ou des ressources locales (exemples : conseillère en environnement intérieur, ergothérapeute, psychologue, diététicienne...)

### **Concevoir des outils sur-mesure pour animer vos actions** : photolangage, diaporama, jeux, exposition...



**Publics** : responsables de service prévention, élus en charge de la prévention, professionnels de santé.



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



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

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





## *Zoom* • Diagnostic pour une politique de santé au travail

### **Un outil de prévention qui questionne le bien-être et la qualité de vie au travail, clé en main, adapté au monde de l'entreprise**

Le « diagnostic qualité de vie et des conditions de travail » de la Mutualité Française dresse un état des lieux des habitudes de vie des salariés et des dirigeants, ce qui permet de mieux cerner la manière dont ils concilient leur vie privée et leur vie professionnelle. Grâce à ces résultats, votre mutuelle peut mettre en place un plan d'action de prévention personnalisé auprès de ses contrats collectifs.

La Mutualité Française accorde une grande importance à construire cette démarche en concertation avec l'ensemble des acteurs de l'entreprise (DRH, services de santé, CSE, représentants du personnel, salariés...) afin d'améliorer la qualité de vie au travail. Cette dernière est une brique essentielle de la stratégie des entreprises que vous couvrez et s'adapte à chaque organisation et contexte.

*Exemple d'évaluation : sensibilisation des acteurs à la qualité de vie et des conditions de travail (QVCT), état des lieux des habitudes de vie et de la conciliation vie privée/vie professionnelle des collaborateurs et préconisations d'un plan d'actions prévention personnalisé.*



## Former aux enjeux de santé publique et aux principes de la prévention et promotion de la santé

Au fil des années, la Mutualité Française a acquis une véritable expertise et met à disposition un réseau expérimenté pour former vos élus et collaborateurs à la prévention et promotion de la santé.



### **Vous souhaitez sensibiliser les élus et/ou les équipes de votre mutuelle ?**

→ La Mutualité Française vous propose différents formats selon vos besoins et vous aide à :

**Promouvoir la prévention dans le cadre des négociations de vos contrats collectifs.** La Mutualité Française propose un programme clé en main ou sur-mesure pour sensibiliser vos commerciaux à la prévention et la promotion de la santé dans le cadre des appels d'offre ou lors de négociations sur les contrats collectifs en prévoyance et/ ou complémentaire santé.

*Exemples : sensibilisation de vos commerciaux aux enjeux de la prévention en milieu professionnel.*



**Publics :** collaborateurs marketing et/ ou commercial de votre mutuelle.



**Formats :** 2h de sensibilisation hors étude de cas pratiques (ce temps pratique est à définir en lien avec votre stratégie) en présentiel ou distanciel.



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

**Former les professionnels des structures médico-sociales et de la petite enfance aux enjeux de la prévention,** en lien avec les priorités de santé selon les publics.

La Mutualité Française forme vos collaborateurs afin qu'ils intègrent la prévention dans leurs pratiques professionnelles et deviennent des relais de sensibilisation auprès de leur public.

*Exemples : formation aux premiers secours en santé mentale, formation aux enjeux de la santé environnementale auprès des structures petite enfance, formation des professionnels des Ehpad aux enjeux de l'hygiène buccodentaire et sur les troubles sensoriels.*



**Publics :** salariés des structures mutualistes.



**Formats :** ½ journée à 2 jours en présentiel ou distanciel.



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



### **Sensibiliser les élus mutualistes aux enjeux de la prévention et les informer sur l'engagement mutualiste sur ces sujets.**

La Mutualité Française élabore des modules de formation adaptés à vos objectifs et animés avec des outils interactifs : cas pratiques, temps d'échange interactif, sondages, quiz...

*Exemples : la santé environnementale, les principes de la prévention et de la promotion de la santé, les inégalités sociales de santé, le grand âge et l'autonomie...*



**Publics :** élus dirigeants, directeurs et délégués de votre mutuelle.



**Formats :** journée en présentiel ou ½ journée ou distanciel.



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

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



### **Zoom • La formation premiers secours en santé mentale**

À l'heure où les enjeux de santé mentale n'ont jamais été aussi présents dans notre société, trop peu de nos concitoyens savent comment réagir face à une personne présentant un mal être.

Les premiers secours en santé mentale (PSSM) constituent l'aide apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale, ou qui est dans une phase de crise de santé mentale. Ils sont l'équivalent en santé mentale des gestes de premier secours qui eux apportent une aide physique à une personne en difficulté.

Dispensée par un formateur accrédité par PSSM France, la formation apprend comment fournir un soutien initial aux personnes en difficulté.

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

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



**Un outil unique pour simplifier vos recherches**



**Près de 900 contenus d'actualité à votre disposition**



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

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

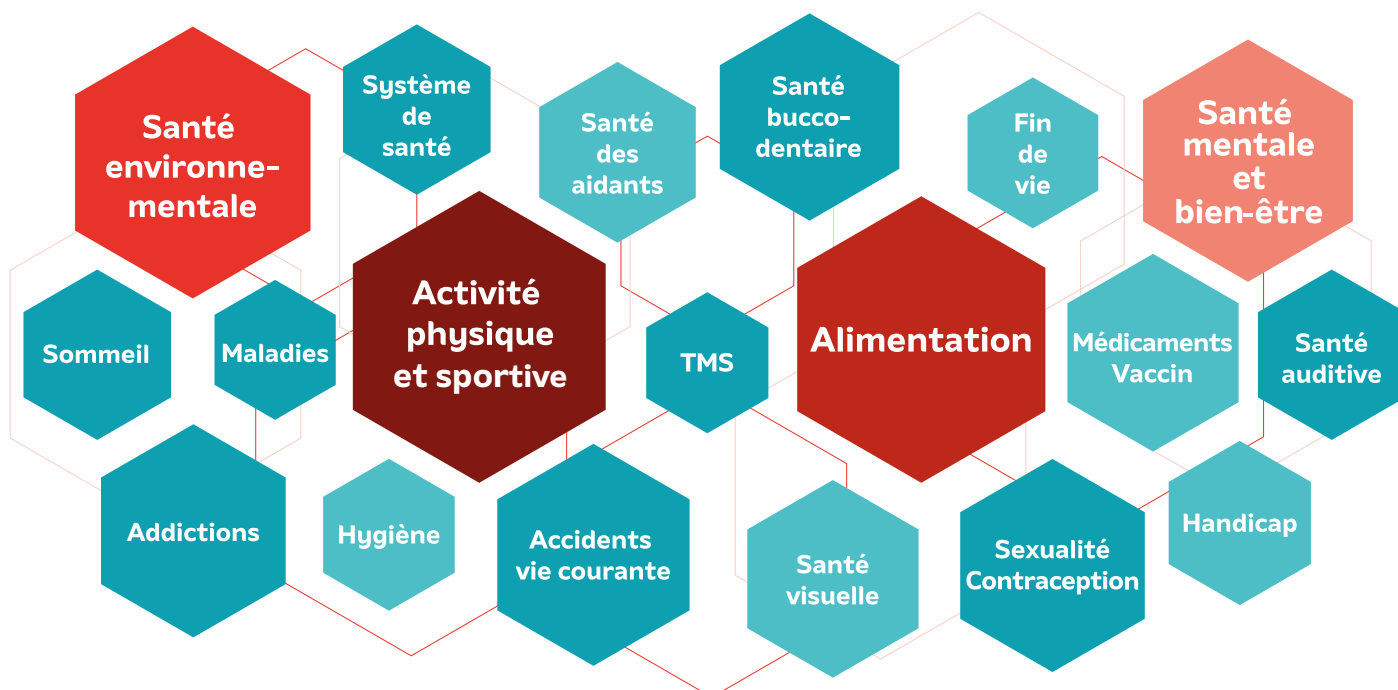
*Exemples : santé mentale des jeunes, alimentation et sédentarité liées à la crise sanitaire, télétravail et management...*

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

Des contenus dédiés aux profils d'adhérents spécifiques.

*Exemples : ultra marins, femmes, managers...*

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





## Sous des formats qui répondent à vos attentes

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



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

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



## Comment accéder et utiliser les contenus ?

- **Les contenus sont disponibles clés en main sur votre extranet Mutualité & vous**
- **Pour plus d'informations ou réalisation de contenus sur mesure**, prenez contact avec votre référent mutuelle FNMF par email à [offreprevention@mutualite.fr](mailto:offreprevention@mutualite.fr)




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

 Des vidéos animées

 Des applications mobiles

 Des recettes

 Des tests et quizzes animés

 Des kits campagne partenaires

 Des infographies



**Recette** à la vanille  
**Fondant patate douce & chocolat**

**Préparation :**  
- Mixer, chauffer et cuire les patates douces à l'eau ou à la vapeur.  
- Égoutter et verser en purée à l'état le plus chaud possible.  
- Bien froisser le chocolat avec l'huile de sésame et le beurre.  
- Mélanger la purée de patates douces avec le sucre et le beurre fondu.  
- Ajouter le chocolat et mélanger soigneusement.  
- Placer au réfrigérateur pendant 1h.  
- Placer au four à 180°C pendant 15 min.

**Présence d'allergènes :**  
- De la teneur à la trace de produits laitiers et de produits d'origine animale.  
- Présence de sucre ajouté et de cacao.

**Coût :** 0,70 € / portion  
Prix variable en fonction des régions.

**Temps :** 45 min de préparation et cuisson.

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

**Notes de cette recette :**  
- Remplacer le sucre par un équivalent en sucre à l'eau.  
- Remplacer le chocolat par du chocolat blanc ou au lait.  
- Remplacer le beurre par du beurre végétal.  
- Remplacer le cacao par du cacao en poudre.  
- Remplacer le sucre par du sucre à l'eau.  
- Remplacer le cacao par du cacao en poudre.  
- Remplacer le sucre par du sucre à l'eau.

**Recette** à la vanille  
**Fondant patate douce & chocolat**

**Préparation :**  
- Mixer, chauffer et cuire les patates douces à l'eau ou à la vapeur.  
- Égoutter et verser en purée à l'état le plus chaud possible.  
- Bien froisser le chocolat avec l'huile de sésame et le beurre.  
- Mélanger la purée de patates douces avec le sucre et le beurre fondu.  
- Ajouter le chocolat et mélanger soigneusement.  
- Placer au réfrigérateur pendant 1h.  
- Placer au four à 180°C pendant 15 min.

**Présence d'allergènes :**  
- De la teneur à la trace de produits laitiers et de produits d'origine animale.  
- Présence de sucre ajouté et de cacao.

**Coût :** 0,70 € / portion  
Prix variable en fonction des régions.

**Temps :** 45 min de préparation et cuisson.

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

**Notes de cette recette :**  
- Remplacer le sucre par un équivalent en sucre à l'eau.  
- Remplacer le chocolat par du chocolat blanc ou au lait.  
- Remplacer le beurre par du beurre végétal.  
- Remplacer le cacao par du cacao en poudre.  
- Remplacer le sucre par du sucre à l'eau.  
- Remplacer le cacao par du cacao en poudre.

**Informations diététiques et nutritionnelles**  
Pour que cette recette soit plus saine, il est recommandé d'utiliser du cacao en poudre non sucré et de réduire la teneur en sucre de 10%.  
- Pour une portion de 100g : 350 kcal, 10g de lipides, 50g de glucides, 10g de protéines, 10g de fibres, 10g de sucres ajoutés.



**Le cartable santé de votre enfant**

**L'ANDROPAUSE en 10 questions**

**1. Age moyen ?** Vers 50 ans, entre 45 et 60 ans.  
**2. Définition ?** Réduction des androgènes (testostérone) chez l'homme.  
**3. Symptômes ?** Perte de libido, baisse de l'énergie, troubles du sommeil, baisse de la concentration, troubles de la mémoire.  
**4. Durée ?** Elle dure généralement de 10 à 20 ans.



**Reste à charge zéro Aides auditives : quels équipements "100% santé" ?**

**Pris maximums (hors aide sociale) :**  
- Appareil auditif : 1 000 € (hors aide sociale)  
- Appareil auditif : 1 000 € (hors aide sociale)

**Base de remboursement (hors aide sociale) :**  
- Appareil auditif : 1 000 € (hors aide sociale)  
- Appareil auditif : 1 000 € (hors aide sociale)

**Remboursement :**  
- Appareil auditif : 1 000 € (hors aide sociale)  
- Appareil auditif : 1 000 € (hors aide sociale)

**Options d'équipement :**  
- Appareil auditif : 1 000 € (hors aide sociale)  
- Appareil auditif : 1 000 € (hors aide sociale)

## LES RENCONTRES SANTÉ : DES ACTIONS DE PRÉVENTION NATIONALES ET RÉGIONALES POUR VOS ADHÉRENTS

Les 17 Unions régionales de la Mutualité Française mettent en œuvre des actions de prévention de proximité au bénéfice des adhérents mutualistes, en présentiel ou en distanciel.



Les actions proposées abordent de nombreux thèmes de santé. Elles sont élaborées avec vous et selon vos besoins.

Deux modalités d'actions :

- **Inclus dans la cotisation** : si l'action est inscrite dans la programmation annuelle de l'Union régionale et organisée pour l'ensemble des mutuelles, l'invitation est relayable par vos soins auprès de vos adhérents, sans coût supplémentaire.
- **Payant** : vous êtes une mutuelle ou plusieurs mutuelles d'un même groupement et vous souhaitez organiser une action pour le compte de vos propres adhérents, ce service sera payant avec établissement d'un devis sur la base de 420 € 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.



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

**Vous souhaitez proposer  
des actions de prévention  
clés en main à vos  
adhérents ?**

Les experts en région vous accompagnent à chaque étape de votre projet.

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

### NOUVEAUTÉ

Retrouvez les actions dédiées aux actifs dans la rubrique « Santé au travail ».

Des actions complémentaires sont proposées dans les autres thématiques, identifiables dans la présentation de chaque action par la mention « Actifs en milieu professionnel » indiquée dans les publics cibles.

# Des Rencontres santé *partout et pour tous !*

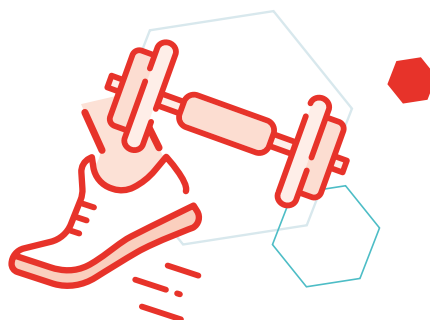


Présentiel



Distanciel

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



### POUR VOTRE CŒUR, BOUGEZ PLUS !



La sédentarité est un des facteurs majeurs de survenue de pathologies, notamment cardiovasculaires. Comment sensibiliser les personnes sédentaires et favoriser une activité physique suffisante pour prévenir les maladies cardiovasculaires ? Au cours de deux séances, un éducateur sportif lève le voile sur les recommandations en termes d'activité physique et conseille les participants souhaitant débuter une activité en toute sécurité. Évaluation de leur niveau, choix d'un sport, définition des objectifs de chacun, autant de thèmes abordés pour encourager chacun à bouger plus au quotidien.



**Actifs en milieu  
professionnel**  
Tout public



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



**2 séances  
de 1h à 2h**

### PAS D'ÂGE POUR LE SPORT !



Les bienfaits de l'activité physique à tout âge ne sont plus à prouver. Mais quelles activités les seniors peuvent-ils pratiquer sans risque selon leurs capacités ? Les ateliers d'accompagnement à une pratique adaptée proposent, *via* 12 séances animées par un éducateur sportif, la découverte de différentes disciplines (marche nordique, tennis, tir à l'arc, arts martiaux...), des conseils pratiques, notamment pour réaliser des exercices seuls à la maison entre les séances, et des temps d'échange. Les participants sont ainsi encouragés et accompagnés individuellement, *via* des évaluations, des tests de coordination et d'équilibre, et des conseils personnalisés.

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



**Retraités  
autonomes**



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



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

## BALADE SANTÉ

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



Retraités  
autonomes

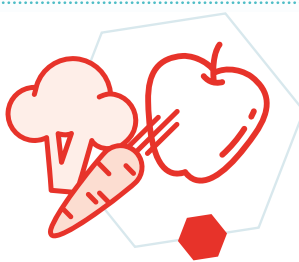


Marche en  
petit groupe



2h30 à 3h

## ALIMENTATION



### ALIMENTATION DU JEUNE ENFANT, À LA CRÈCHE ET À LA MAISON

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

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



Enfants  
Parents  
Professionnels de la  
petite enfance



Atelier



2h à 3h

## MA SANTÉ AU MENU

Afin d'améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, mais aussi d'augmenter l'activité physique et de diminuer la sédentarité à tous les âges, ce stage de deux jours permet de mêler théorie et pratique, de prendre le temps d'échanger et de conseiller personnellement les participants. Accompagnés par un diététicien et un animateur sportif, ils sont sensibilisés aux recommandations nutritionnelles et les mettent en pratique en confectionnant leur repas ensemble et en s'amusant à composer des menus équilibrés, en n'oubliant pas le plaisir et le budget. De même, après un échange sur l'importance de la marche et de l'activité physique, ils pratiquent une séance d'activité physique d'une heure.



Tout public



Atelier de  
15 personnes



2 journées  
de 7h

## LECTURE DES ÉTIQUETTES

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

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



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



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



**1h à 2h**

## CHARLOTTE & PAPILLOTES, FAÎTES LE MÉNAGE EN CUISINE

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



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



**Webinaire**



**4 séances**  
**d'1h à 1h30**



# AUDITION-VISION



## LE SENS DES ARTS

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



Retraités autonomes



Atelier



2 ou 3 séances  
de 3h

## CAFÉ DE LA VUE

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



Retraités  
autonomes



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



1h30  
à 2h30

## LONGUE VIE À LA VUE

La prévalence des troubles de la vue augmente avec l'âge. La cataracte, la conjonctivite et les yeux secs, par exemple, touchent le plus souvent les seniors. Mal diagnostiqués, ces troubles peuvent entraîner d'autres complications : difficulté à conduire, mobilité réduite, perte d'autonomie, isolement social, impossibilité de profiter de certaines activités (mots croisés, lecture, etc.). Cet atelier vise à encourager les participants, et en particulier les seniors, à préserver leur vue. Des échanges sur la base d'une exposition, puis un test de la vue sont proposés par un opticien qui oriente si besoin le participant vers un ophtalmologiste.



Tout public  
Actifs en milieu professionnel



Atelier de  
5 à 8 personnes  
Test Individuel



45 min

## 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  
Webinaire ou Web-atelier**



**1h30 à  
2h30**

## RESTEZ À L'ÉCOUTE DE SES OREILLES !

Les troubles auditifs sont encore souvent négligés et mal interprétés. Pourtant, les pertes auditives peuvent rendre la vie quotidienne et les relations sociales plus difficiles ; elles peuvent être sources d'un isolement social et renforcer un déclin cognitif. Cet atelier permet, à l'aide d'une exposition, de mieux comprendre le fonctionnement de ses oreilles, l'évolution de l'audition au fil des âges et comment la préserver. Un test auditif est ensuite réalisé avec un audioprothésiste qui oriente si besoin le participant vers un médecin ORL (oto-rhino-laryngologiste).



**Tout public  
Actifs en milieu professionnel**



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



**45 min**

# 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**

## CYCLE CŒUR DE FEMMES

Les maladies cardiovasculaires (MCV) et les accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont la 1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> cause de décès chez la femme, bien avant le cancer du sein. Et pourtant, ces maladies sont souvent méconnues. Des facteurs non « modifiables », comme l'âge ou le sexe, influencent les risques de ces maladies. Ainsi, la femme est plus vulnérable à 3 périodes de sa vie : la contraception, durant la grossesse et à la ménopause. Elle est donc plus exposée aux facteurs de risques que les hommes. Afin d'informer et de prévenir les maladies cardiovasculaires chez la femme, cette action se décline en un cycle de 5 ateliers composés d'une séance de sensibilisation aux risques cardiovasculaires, de 2 séances sur l'alimentation et deux sur l'activité physique.



Les femmes



Atelier



5 séances de 2h

## SANTÉ BUCCODENTAIRE

### LA VIE À PLEINES DENTS, LONGTEMPS

Si elle n'est pas bien prise en compte, la santé buccodentaire des personnes âgées a des répercussions sur leur état général, ainsi que sur leur moral et leur vie sociale. Cette formation sur la prévention buccodentaire des personnes âgées est animée par des professionnels de santé (gériatres, infirmiers, dentistes...) et de la prévention. Elle s'adresse au personnel des établissements d'hébergement pour personnes âgées et des services d'aide à domicile (aide-soignants, infirmiers, auxiliaires de vie, cuisiniers, etc.). Former les professionnels de santé permet de prendre conscience de l'importance d'une bonne hygiène buccale et les conduit à installer une dynamique de suivi de l'hygiène au quotidien (soit la mise en place de deux toilettes buccodentaires), en prolongement des dispositifs de prévention et de soins.



Professionnels de santé



Formation



2 jours

### CROQUEZ LA VIE

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



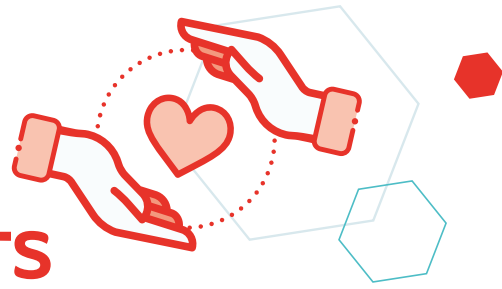
Retraités autonomes  
Actifs en milieu professionnel



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



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



# SANTÉ DES AIDANTS

## AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN !



11 % des Français de plus de 45 ans déclarent aujourd'hui être l'aidant(e) d'au moins une personne en situation de dépendance<sup>1</sup>. De nombreuses études ont démontré que l'aidance a un impact sur la santé : 48 % des aidants déclarent avoir une maladie chronique, 29 % se sentent anxieux et stressés et 25 % déclarent ressentir une fatigue physique et morale<sup>2</sup>. Après un temps de sensibilisation aux enjeux de l'aidance, l'action « Aidants, votre santé parlons-en » se poursuit par trois ateliers animés par des professionnels où les proches aidants viennent parler de la santé et partager une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation. Cette action est déployée en collaboration avec l'Association Française des Aidants. Les thèmes abordés sont « Aidant et en forme » pour redécouvrir un bien-être physique, « Aidant et heureux » pour réfléchir ensemble au rôle d'aidant et « Aidant, mais pas seulement... » pour préserver le lien social.



Tout public



Forum et atelier

Webinaire et web-atelier



4 séances de  
2h ou 3h

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

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

# SANTÉ AU TRAVAIL



## BALL O' TAF : GESTES ET POSTURES



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

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



Actifs en milieu  
professionnel



Atelier de  
6 personnes  
Webinaire



30 min  
ou 2 séances  
d'1h

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



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



**Actifs en milieu professionnel**



**Stand**



**½ journée ou 1 journée**

## PARENTS & ADOS À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE



Les écrans sont omniprésents : réseaux sociaux, télévision, ordinateur, jeux vidéo. Leur usage excessif concerne plus particulièrement les jeunes qui seraient 75 % à se connecter dès leur réveil et plus de 60 % à dormir avec leurs *smartphones*. Cette action sensibilise les parents et les adolescents aux risques liés à un usage excessif et aux conséquences directes sur la santé : troubles du sommeil, fatigue oculaire, baisse des résultats scolaires, absentéisme, isolement, problème de confiance en soi... Elle vise ainsi à favoriser un usage raisonné, notamment par la mise en application de bonnes pratiques.



**Actifs en milieu professionnel**



**Webinaire**



**1h30**

## MA SANTÉ J'Y TRAVAILLE « SOUFFLEZ, RELÂCHEZ »



Plusieurs études montrent que les salariés estiment que leur rythme de travail s'est accéléré et certains d'entre eux pensent même ne pas pouvoir travailler à un rythme similaire dans 10 ans. Par ailleurs, d'autres enquêtes révèlent que deux salariés sur dix présentent des troubles du sommeil. Dans ce contexte, la Rencontre santé « Soufflez, relâchez » propose de sensibiliser les salariés aux environnements et aux comportements qui concourent à leur bien-être au quotidien. Entourés de professionnels experts (médecins...), les participants découvrent les outils pratiques pour se détendre physiquement et mentalement au quotidien ainsi que l'importance du souffle pour éliminer les tensions en cas de pic de stress.



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de 15 personnes**



**1h**

## EN ROUTE POUR LA RETRAITE



Le passage de l'activité professionnelle à la retraite est un moment important. Moment attendu pour les uns, transition difficile pour les autres, cette étape de la vie est capitale pour chacun. Il est donc important d'accompagner le passage à la retraite afin d'adopter des attitudes favorables à un vieillissement réussi et en bonne santé. Cette Rencontre santé propose trois ateliers autour de la retraite et ses représentations, la découverte d'activités tournées vers soi, et vers les autres. Un chargé de prévention formé ou expérimenté sur la thématique bien vieillir, ainsi que des professionnels spécialisés (psychologue, éducateur sportif, sophrologue, etc.), sont présents pour animer les échanges et répondre aux interrogations des participants.



Actifs en milieu professionnel



Atelier de  
15 personnes



1 journée ou  
3 ½ journées

## PRENONS SOIN DE CEUX QUI AIDENT



Les aidants représentent 11 millions de personnes en France, dont la moitié a une activité professionnelle. L'objectif de cette Rencontre santé est d'informer les aidants sur l'impact de leur rôle sur leur propre santé et les solutions pour la préserver, de permettre le cas échéant aux participants de se reconnaître en tant qu'aidant, et enfin, d'orienter vers les ressources mobilisables sur le territoire répondant à la situation de l'aidant. Lorsque l'action se déroule en milieu professionnel, elle permet également de mieux comprendre le vécu des collègues concernés. Si besoin, un échange individuel avec l'animateur permet d'exposer sa situation particulière et de bénéficier d'une orientation personnalisée.



Actifs en milieu professionnel



Atelier de  
5 à 6 personnes



30 min

## SOMMEIL, MON ALLIÉ SANTÉ



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



Actifs en milieu  
professionnel



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



3 séances  
d'1h à 2h

## J'ARRÊTE QUAND JE VEUX

Alcool, tabac, drogues : les addictions sont nombreuses ! À quel moment peut-on parler de comportements addictifs ? Quels sont les effets de ces substances ? Qu'est-ce que le circuit de la récompense ? Quels sont les facteurs qui favorisent une dépendance et comment peut-on s'en défaire ? Il n'est pas simple de décrypter le mécanisme produisant cette dépendance alors que c'est souvent une des clefs permettant d'amorcer un changement.

Cette conférence vise à prévenir les conduites addictives et les comportements à risques, ainsi qu'à connaître les bonnes pratiques et les aides favorisant le détachement des addictions.



**Actifs en milieu professionnel  
Parents**



**Webinaire**



**1h à 2h**

## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



### LA FAMILLE DES 7 PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Les perturbateurs endocriniens sont des molécules chimiques dont l'action engendre un déséquilibre du système hormonal et qui, à court, moyen ou long terme, a des effets néfastes sur la santé (obésité, infertilité, hyperactivité, diabète, cancer). Cette Rencontre santé met à la disposition des participants un jeu de sept familles, « La famille des sept perturbateurs endocriniens », qui répertorie les sept perturbateurs endocriniens les plus répandus. Ce jeu de cartes est un support d'animation qui permet de révéler la présence de perturbateurs endocriniens partout dans notre quotidien. Accompagnés par un professionnel de la prévention, les participants échangent sur la faisabilité et la facilité de choisir des produits moins dangereux pour leur santé et plus respectueux pour l'environnement.



**Tout public**



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



**1h30**

### PRÉVENTION DE LA PIQÛRE DE TIQUE ET DE LA MALADIE DE LYME

La borréliose de Lyme, appelée la maladie de Lyme, est une maladie infectieuse due à une bactérie transmise à l'homme par piqûre de tique infectée. Cette maladie connaît une augmentation significative du nombre de nouveaux cas diagnostiqués en France mais nombreux sont encore ceux qui déclarent n'en avoir jamais entendu parler. Pour favoriser la prévention, cette conférence propose de renforcer les connaissances des participants sur les tiques, leur mode de vie, les moyens de prévenir une piqûre, ainsi que sur la maladie de Lyme, les symptômes, les étapes de la maladie et les traitements proposés.



**Tout public**



**Webinaire**



**1h à 1h30**

## CHEZ MOI, JE DIS STOP AUX POLLUANTS !



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

« Chez moi, je dis stop aux polluants » est composé de 2 modules minimum, avec un 1<sup>er</sup> module commun sur la qualité de l'air intérieur « Un air plus sain dans mon logement », suivi en fonction de vos besoins d'un 2<sup>e</sup> ou plusieurs modules suivants :

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



**Tout public**  
**Jeunes et**  
**futurs parents**



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



**2 à 5 séances**  
**d'1h à 1h30**

## PROGRAMME FEMMES ENCEINTES ENVIRONNEMENT & SANTÉ (FÉES)



Les femmes enceintes représentent une population particulièrement sensible et fragile face à la pollution environnementale. En effet, les scientifiques et l'état actuel des recherches s'accordent à dire que la santé de l'enfant à naître se joue beaucoup pendant la grossesse et durant les 1 000 premiers jours de vie. Les polluants environnementaux (notamment les perturbateurs endocriniens) peuvent agir directement sur le développement du fœtus et parfois générer des implications sur les générations futures. Le programme FÉES développé en lien avec l'association pour la prévention de la pollution atmosphérique (APPA) forme les professionnels de santé sur le lien existant entre l'environnement et la santé de la femme enceinte (qualité de l'air dans l'habitat, alimentation, cosmétiques) afin qu'ils relaient les informations reçues à leurs patients. Le 2<sup>e</sup> volet de ce programme est de sensibiliser les futurs et jeunes parents sur les polluants de l'environnement quotidien (alimentation, qualité de l'air, hygiène et cosmétiques) afin qu'ils identifient les activités à risque, en échangeant autour d'alternatives simples et pratiques.



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



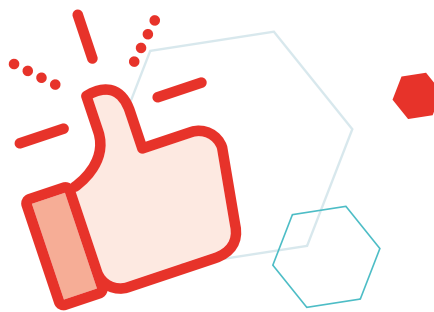
**Formation**  
**Atelier**



**3 demi-journées**  
**2h30**



# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## PRENDRE SOIN DE SOI

L'estime de soi négative est corrélée à l'anxiété, la dépression et l'isolement, tandis qu'une estime de soi positive est corrélée au bien-être subjectif. Ainsi, l'estime de soi est un indicateur de santé psychologique du bien-être des individus de notre société. Pour une bonne santé, prendre soin de soi et de son corps est primordial. Se mettre en valeur nous aide à augmenter l'estime de soi et permet ainsi d'amorcer le prendre soin : choix des vêtements, de la coupe de cheveux, soin de la peau ou de son sourire. Les séances sont animées par une conseillère en image et abordent l'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi, la communication non verbale, la colimétrie (mise en valeur du visage et de la silhouette) et se terminent par un bilan personnalisé.



**Retraités autonomes**



**Atelier**



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

## PARENTS IMPARFAITS ET ALORS ! ?

Presse, télévision, Internet, réseaux sociaux : les injonctions à « être un bon parent » sont nombreuses pour les parents d'enfants ou d'adolescents. Soumis à de nombreuses informations, souvent contradictoires, il peut être fréquent pour les parents de douter de leur posture parentale. Et si la première étape était de reprendre confiance en soi en tant que parents pour encourager le développement et l'épanouissement de son enfant ? Cet atelier incite les parents à s'inscrire dans une démarche d'éducation positive et à comprendre en quoi l'apprentissage de la gestion des émotions chez l'enfant est nécessaire pour lui permettre de mieux réagir face aux situations de la vie. Il donne des outils aux parents afin qu'ils s'adressent à leur enfant de manière positive, même en période de conflits.



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier**



**4 séances de 2h30**

## LE BONHEUR À PORTÉE DE MAIN

Aujourd'hui, selon l'OMS, une personne sur quatre dans le monde est atteinte d'un trouble psychique au cours de sa vie. Ces différents troubles peuvent entraîner des problèmes de sommeil, ainsi que des difficultés à exprimer et à contrôler ses émotions. Loin de promouvoir une vision « individualiste » de la psychologie positive, cet atelier vise à promouvoir la santé mentale des populations en encourageant un développement de l'esprit critique, en s'appuyant sur les données probantes pour permettre à chacun d'être acteur de son adaptation à l'environnement qui l'entoure, acteur de son bien-être et de celui de ses proches.



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier**

**Web-atelier**



**2h**

## LES COULEURS DU BIEN-ÊTRE



Depuis l'épidémie de Covid, l'état de santé mentale des Français s'est fortement dégradé. 17 % des Français montrent des signes d'un état dépressif, versus 10 % auparavant (Enquête Covi-Prev). Or, la santé mentale est une composante essentielle de notre santé. Une estime de soi positive est corrélée au bien-être subjectif, tandis qu'une estime de soi négative est corrélée à l'anxiété, la dépression et l'isolement. L'action « Les couleurs du bien-être » vient répondre à ce double enjeu. Cet atelier vise à améliorer la santé mentale grâce à la socio-esthétique. Cette approche, introduite dans un 1<sup>er</sup> temps dans le milieu médical, apparaît de plus en plus dans la prévention. Elle s'adresse aux populations souffrantes et fragilisées par une atteinte à leur intégrité physique, psychique et/ou en détresse sociale pour les aider à reprendre confiance en soi dans une dynamique de bien-être physique et psychique.



**Actifs en milieu professionnel**



**Web-atelier**



**4 séances de 2h**

## PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE



### APPRÉHENDER ET APPORTER UNE AIDE AUX PERSONNES EN DIFFICULTÉ

À l'heure où les enjeux de santé mentale n'ont jamais été aussi présents dans notre société, trop peu de nos concitoyens savent comment réagir face à une personne présentant un mal être.

Les premiers secours en santé mentale (PSSM) constituent l'aide apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale, ou qui est dans une phase de crise de santé mentale. Ils sont l'équivalent en santé mentale des gestes de premier secours qui eux apportent une aide physique à une personne en difficulté.

La formation apprend comment fournir un soutien initial aux personnes en difficulté. Dispensée par un formateur accrédité par PSSM France, elle permet concrètement aux participants de :

- Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale,
- Revoir ses représentations concernant la santé mentale,
- Renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé mental.



**Actifs en milieu professionnel**

**Professionnels des mutuelles de livre III**

**Tout public**



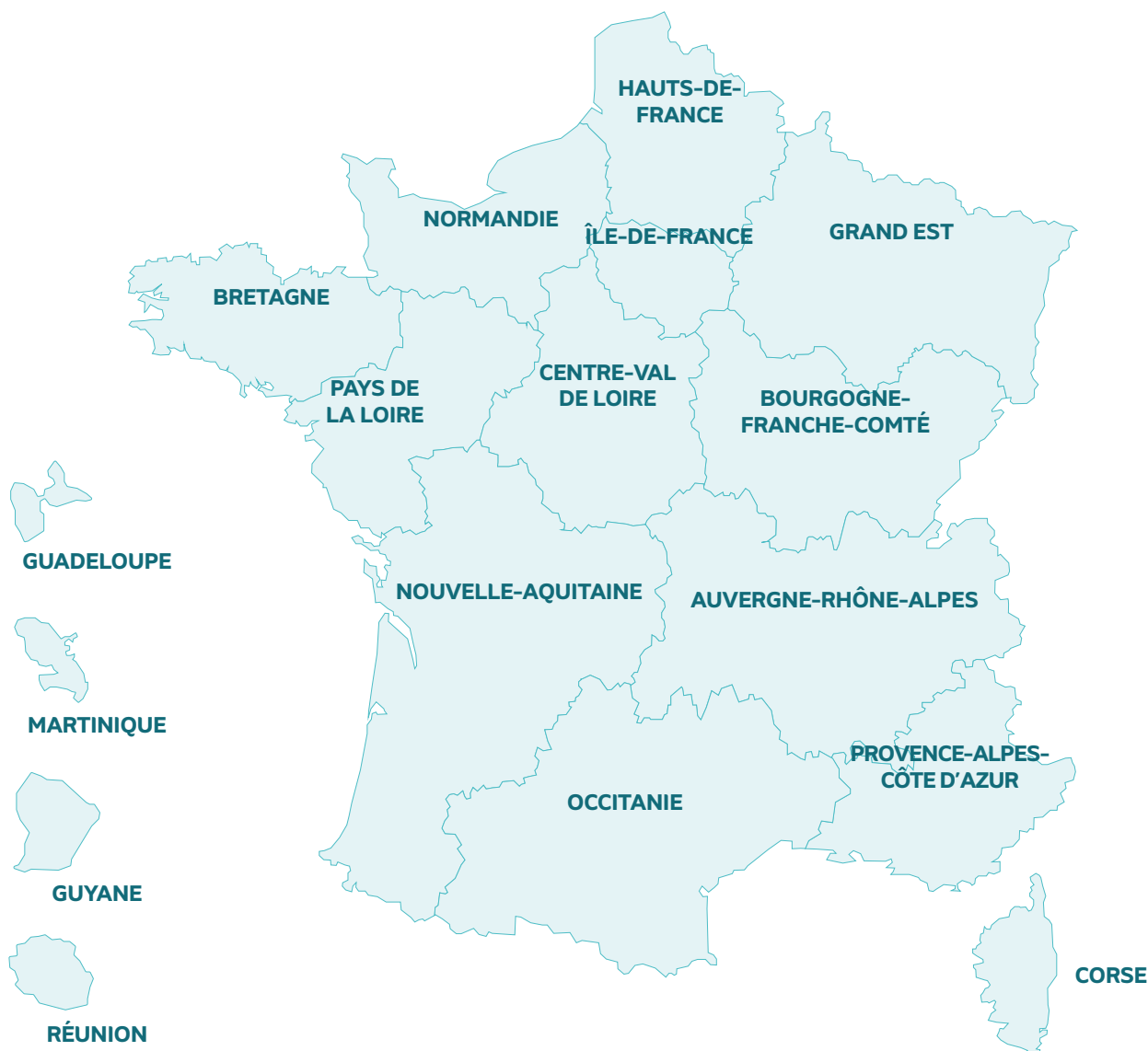
**Formation**



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

# Des Rencontres santé *en régions*

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



## MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



### ACTIV'MÉNINGES



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



Retraités  
autonomes



Conférence-débat  
Atelier de 12 personnes



CD : 1h30 - 2h30  
10 séances de 2h

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

### EN CORPS, EN FORME



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, avec des solutions adaptées à chacun, est proposé aux participants pour les encourager à la pratique d'activités physiques.



Retraités  
autonomes



Conférence-débat  
Atelier de 12 personnes  
Web-atelier



1h - 2h30

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

## LE PLAISIR EST DANS L'ASSIETTE



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



Retraités  
autonomes



Conférence-débat  
Atelier de 12 personnes  
Web-atelier



1h - 4h

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

## RESPIRER LE BIEN-ÊTRE



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



Retraités  
autonomes



Atelier de 12 personnes  
Web-atelier



1h - 2h30

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

## STOP CHUTES : JE M'ÉQUILIBRE



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



Retraités  
autonomes



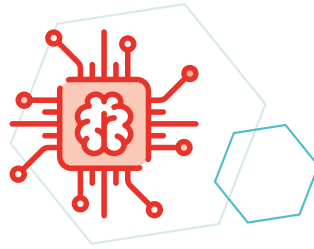
Atelier de 12 personnes  
Web-atelier



1h - 2h30

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

# NUMÉRIQUE



## SAURIEZ-VOUS VAINCRE LE MÉGA ÉCRAN ?



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



Jeunes  
Parents



Escape Game



4h

# SANTÉ AU TRAVAIL



## BOUGER PLUS SUR SON LIEU DE TRAVAIL



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



Actifs  
en milieu  
professionnel



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



20 min - 2h20

## MA SANTÉ, MON SOMMEIL



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

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



Actifs  
en milieu  
professionnel



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



1h - 1 journée

## MIEUX MANGER EN ENTREPRISE



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



Actifs  
en milieu  
professionnel



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



1h - 1 journée

## SANTÉ DES AIDANTS



### PARENTHÈSE SANTÉ ENTR'AIDANTS



Les aidants représentent 11 millions de personnes en France, ils viennent en aide à un proche dépendant (en situation de handicap, en perte d'autonomie ou atteint d'une pathologie). À ce jour, il existe autant de situations, de questionnements et de manières d'appréhender son rôle d'aidant. Dans ce contexte, il apparaît essentiel de proposer des temps de répit et de ressourcement. Cette action vise à sensibiliser sur l'impact du rôle d'aidant par une approche globale de la santé et se décline sous la forme d'ateliers ponctuels ou d'ateliers de changements de comportements.



Aidants



Atelier de 12 personnes  
Web-atelier



De 1 à 6 séances  
de 2h

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

## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



### - = +, - DE POLLUTION = + DE SANTÉ®



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



Tout public  
Actifs en milieu  
professionnel



Conférence-débat  
Stand  
Atelier de 12 personnes  
Web-atelier



1h - 1 journée

# SANTÉ GLOBALE



## DES REPÈRES POUR GRANDIR EN BONNE SANTÉ



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



Jeunes  
Parents



Conférence-débat  
Stand  
Atelier de 12 personnes



1h - 1 journée

# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## MA SANTÉ, MON BIEN-ÊTRE



Chacun est concerné par le stress de manière plus ou moins permanente et intense. Le stress est un phénomène d'adaptation du corps qui nous permet de réagir à notre environnement. Il peut être bénéfique mais lorsqu'il devient chronique, le stress peut avoir des effets néfastes sur le bien-être psychique, mental, émotionnel et sur la santé. Cette action permet de découvrir les mécanismes du stress et de s'approprier de nouvelles techniques pour mieux gérer les difficultés au quotidien, et à terme, l'augmentation durable du sentiment de bien-être.



Tout public  
Actifs en milieu  
professionnel



Forum santé  
Atelier de 12 personnes  
Web-atelier



1 journée (Forum)  
1h (Atelier)

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## POUR MON BIEN-ÊTRE, J'AGIS POUR LA PLANÈTE



Plus que jamais notre environnement est un déterminant majeur de notre santé. Dans un contexte de crise écologique, notre environnement physique joue désormais un rôle prépondérant sur notre équilibre psychique. Chacun de nous perçoit aujourd'hui les premières conséquences du changement climatique, ce qui génère de nouveaux questionnements. En proposant un parcours avec un temps de conférence suivi d'ateliers, cette action a pour objectif de faciliter l'identification des leviers qui peuvent limiter les impacts du changement climatique sur la santé mentale et ainsi favoriser le mieux-être.



Tout public



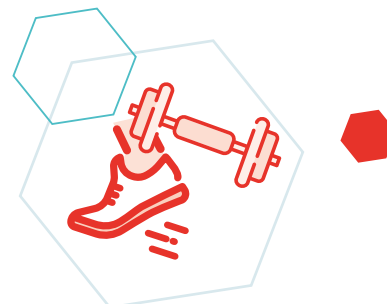
Webinaire  
Ateliers de 15 personnes



2 à 3h



## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



### BOUGER MÉMORISER



Vous le savez certainement, de nombreuses études mettent en avant les bienfaits de l'activité physique sur la stimulation et la préservation de la mémoire. Marche d'orientation, gymnastique mémoire et sophrologie rythment cet atelier. L'enseignant en activité physique adaptée qui assure son déroulé proposera à vos adhérents des tests de mémorisation en première et dernière séances. Soucieux de lutter contre les inégalités en santé, l'atelier est adapté aux personnes en situation d'illettrisme ou d'analphabétisme.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 8 à 12  
personnes**



**7 séances de 1h30  
à 2h**

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

### LA SANTÉ, C'EST LE PIED



Vos adhérents seront sensibilisés à une bonne hygiène du pied et conseillés pour choisir des types de chaussures adaptées et confortables. Un podologue expliquera le fonctionnement du pied et de la cheville et les moyens de les préserver. Un réflexologue apportera des connaissances théoriques et pratiques sur la réflexologie qui est une technique de massage du pied.



**Retraités  
autonomes**



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



**3 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

# PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



## FEMMES ET AVC : ATTENTION AUX PRÉJUGÉS !

En matière de santé, femmes et hommes ne sont pas logés à la même enseigne, non seulement pour des raisons biologiques, mais aussi pour des raisons sociales, culturelles et économiques pas toujours prises en compte. Un exemple parmi d'autres ; environ 150 000 personnes font un AVC chaque année en France. Et parmi elles, un nombre croissant de femmes. Alors que la mortalité baisse chez les plus de 55 ans, elle est au contraire en hausse chez les 35/45 ans. Ce webinaire permettra à vos adhérents de comprendre pourquoi les femmes sont aujourd'hui plus exposées aux AVC que les hommes.



Tout public



Webinaire



1h

# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## ÉCOCITOYENNETÉ ET ENVIRONNEMENT

Cet atelier permet à vos adhérents de prendre du recul sur la place de chacun dans la préservation de notre environnement et de s'inscrire dans un développement qui réponde aux besoins du présent sans compromettre les générations futures. De façon interactive, les adhérents échangeront sur l'actualité et les gestes à adopter au quotidien, afin d'être pleinement acteur du développement durable.



Tout public  
Actifs en milieu  
professionnel

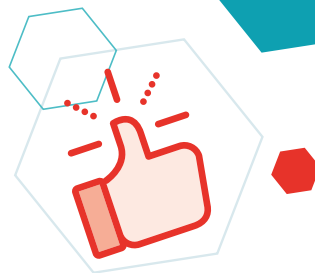


Atelier / web-atelier  
de 8 à 12 personnes



1h30 à 2h

# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## DU STRESS EN MOINS, DES BIENFAITS EN PLUS



Grâce à cet atelier vos adhérents pourront identifier leurs facteurs de stress pouvant générer des comportements à risques, notamment les conduites addictives, et à apporter des solutions alternatives. Il sera donc question de stress, d'addiction, d'accompagnement au changement grâce à des outils et des pratiques interactives tels que la relaxation, la sophrologie ou la respiration. Chaque participant avance à son rythme et impulse le changement qui lui convient. Différents professionnels interviendront pour accompagner les participants à trouver leurs propres solutions.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier  
de 8 à 12 personnes**



**5 séances de 2h**

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

## DU SOLEIL DERRIÈRE LES NUAGES



Bien des idées fausses circulent encore sur la dépression, souvent perçue comme une faiblesse de l'âme, de la paresse, du "laisser aller". Loin de ces préjugés, le Ministère de la Santé et de la Prévention rappelle que la dépression n'est pas un mal-être passager qu'il faut cacher, mais une véritable maladie qu'il faut absolument traiter et encore mieux prévenir. Afin d'aborder ce sujet qui reste tabou, un théâtre débat permettra de libérer plus facilement la parole de vos adhérents, de transmettre des messages de prévention et d'informer sur les dispositifs d'aide et les ressources du territoire.



**Retraités  
autonomes**



**Théâtre-débat**



**2h**

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

## COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

Vos adhérents en milieu professionnel pourront découvrir les compétences psychosociales (CPS), qui font référence aux ressources cognitives, sociales et affectives de chacun. Les renforcer permet d'augmenter le pouvoir d'agir en faveur de sa santé. Il s'agit d'accroître des compétences "à agir pour" et non "à lutter contre".

Un professionnel de la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté expliquera comment renforcer les connaissances, les aptitudes et les capacités de vos adhérents confrontés à des situations vécues dans un contexte professionnel ou personnel.



**Actifs en milieu professionnel**

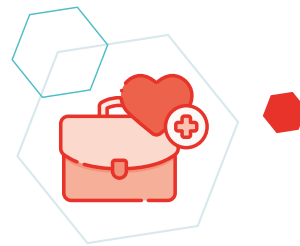


**Atelier de 8 à 12 personnes**



**3h**

## SANTÉ AU TRAVAIL



### ÉQUILIBRE

### VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE

### MA SANTÉ J'Y TRAVAILLE



Au cours de cet atelier, les participants peuvent échanger sur la notion d'équilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle. Ils découvrent également des techniques de relaxation, ainsi que des conseils et astuces pour un rituel bien-être au travail. Les experts (psychologues, sophrologues) donnent aux participants des outils pour mieux s'organiser et gérer les événements pour ne plus les subir, apprendre à définir les priorités et faire le tri entre l'essentiel, l'important et l'urgent.

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



**Actifs en milieu professionnel**



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



**1h**

## NUTRITION

### MA SANTÉ J'Y TRAVAILLE



Cet atelier donne aux participants des repères en termes d'alimentation et d'activité physique afin d'intégrer ces recommandations nutritionnelles dans leur vie active. Un professionnel de la nutrition accompagne les participants à identifier les freins dans leur quotidien afin d'obtenir des astuces concrètes permettant de concilier un mode de vie sain et une vie professionnelle active. Les participants obtiennent des conseils pour s'organiser, gagner du temps en cuisine et bouger plus au quotidien en fonction de leurs modes de vie. Nutritionniste, diététicienne, professionnel de l'activité physique adaptée interviennent durant cet atelier.



**Actifs en milieu professionnel**



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



**1h**

## BONNE NUIT MA SANTÉ J'Y TRAVAILLE



Au cours de cet atelier vos adhérents pourront comprendre la physiologie du sommeil et le rythme veille/sommeil ainsi que l'impact d'un sommeil perturbé sur la santé et la vie professionnelle. Un professionnel accompagne les participants à identifier les causes pouvant être à l'origine des troubles du sommeil et les sensibilise aux bons comportements pour retrouver un sommeil réparateur. Un temps de pratique avec la méthode de la cohérence cardiaque clôture cet atelier.



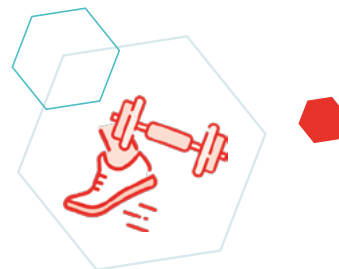
**Actifs en milieu  
professionnel**



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



**1h**



## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

### JE ME RENFORCE APRÈS 60 ANS !



L'avancée en âge est souvent synonyme de perte de masse musculaire qui peut entraîner des chutes et en conséquence des problèmes de santé. À cela peut s'ajouter une alimentation insuffisante ou mal équilibrée venant conforter cette perte de masse musculaire. Comment les seniors peuvent-ils reprendre une activité physique, se maintenir en forme et rester autonomes le plus longtemps possible ? Ce programme de 11 séances, animées par un professeur d'activité physique et une diététicienne, allie une reprise en douceur de l'activité physique et des conseils en alimentation adaptés aux plus de 60 ans. Inscrit dans la durée, il permet d'ancrer la reprise de l'activité et de mieux en mesurer les effets.



Retraités  
autonomes



Atelier de  
15 personnes



11 séances  
de 2h

## ALIMENTATION



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



En 50 ans, les habitudes alimentaires ont changé et impactent notre santé ainsi que notre environnement. Afin de sensibiliser les étudiants, les actifs ou les personnes en situation de précarité aux liens entre alimentation équilibrée et santé environnementale dans un budget maîtrisé, un cycle de 2 ateliers est proposé sur les sujets suivants : les liens entre son assiette et la planète, les besoins de son corps, manger équilibré et durable et les modalités pratiques.

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



Tout public



Atelier de  
12 personnes



2 ateliers  
de 2h

## JE MANGE DURABLE ET ÇA COMMENCE ICI !

### UN GESTE POUR MA SANTÉ ET LA PLANÈTE

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

3 webinaires pour vous donner des pistes d'actions :

- « **De la couleur dans l'assiette** », pour s'interroger sur les grands principes de l'équilibre alimentaire tout en se souciant des impacts de notre alimentation sur la planète.
- « **J'achète, je mange... je gaspille ?** », pour interroger ses pratiques de consommateur : de l'achat... à la poubelle et tenter de limiter le gaspillage alimentaire à la maison.
- « **Étiquette, dis-moi ce que tu caches** », pour apprendre à décrypter les étiquettes alimentaires, à repérer les informations importantes et les pièges à éviter.



Tout public  
Actifs en milieu  
professionnel



Webinaire



3 séances  
de 1h

## MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



### L'ALIMENTATION DES SENIORS

#### QU'EST-CE QU'ON MANGE ?



L'équilibre alimentaire est important à tous les âges. Et pourtant les besoins spécifiques après 60 ans sont mal connus et les représentations ont la dent dure. Lors de ces deux séances, revoyons ensemble les bases de l'équilibre alimentaire et les besoins nutritionnels qui évoluent en même temps que l'avancée en âge. Profitons-en pour apprendre à déchiffrer les étiquettes alimentaires qui multiplient les informations... (au risque de nous perdre) et repérons les informations vraiment utiles.



Retraités autonomes  
y compris en  
résidence autonomie



Atelier de 15  
personnes  
maximum



2 séances  
de 2h

# SANTÉ AU TRAVAIL



## OUT LE *BURN-OUT*



Le burn-out est une réalité clinique grandissante et préoccupante, qui peut toucher tous les milieux professionnels et tous types de professions/postes, qu'il est possible de prévenir à l'échelle individuelle et collective. Tout le monde en parle et pourtant le terme est parfois employé à mauvais escient. Alors, qu'est-ce que le *burn-out* ? Que recouvre ce terme exactement ? Quels sont les signes du *burn-out* ? Quelles sont les ressources internes et externes qui peuvent être mobilisées ? Comment prévenir le *burn-out* ? Il est primordial de comprendre ce que cette réalité recouvre, afin d'en prévenir son apparition et d'améliorer la qualité de vie au travail des salariés.



**Actifs en milieu  
professionnel**



**Atelier de 8 à  
10 personnes**



**1h30**

## POUR NOTRE SANTÉ, BOUGEONS !



Depuis la crise sanitaire COVID-19, les risques liés au manque d'activité physique et à la sédentarité ont été accrus. Les opportunités de pratiquer une activité physique dans le cadre des loisirs, du travail ou des déplacements ont été réduites. Or, la sédentarité constitue un facteur de risque de nombreuses pathologies physiques et psychiques. Pourtant, des exercices physiques simples, à effectuer en milieu professionnel ou en télétravail, permettent de réduire la sédentarité et de se maintenir en bonne santé.



**Actifs en milieu  
professionnel**



**Atelier de 8 à  
10 personnes**



**3 ateliers  
de 1h**



## JE MANGE ÉQUILIBRÉ ... MÊME AU BOULOT ! QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL



Il n'est pas toujours facile d'allier équilibre alimentaire et travail selon la durée de la pause, l'espace et le matériel à disposition dans l'entreprise, les commerces à proximité ou non.

Lors de cet atelier, échangeons de manière ludique sur notre alimentation au travail : que manger sur les pauses repas pour respecter au mieux l'équilibre alimentaire et éviter les coups de pompe ?

Apprenons aussi à déchiffrer les étiquettes des produits transformés pour mieux les choisir. Et enfin échangeons sur les astuces qui peuvent nous aider à équilibrer nos repas sans prise de tête.



Actifs en milieu  
professionnel

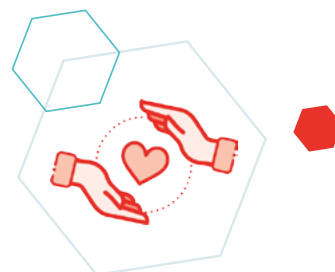


Atelier de 12  
personnes



1h

## 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 trouver de l'information ?

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



Aidants  
Professionnels  
de santé ou du social



Conférence ou  
webinaire



1h à 2h

# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## MA MAISON CHANGE D'AIR!



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

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

\*Nesting



**Tout public**  
**Parents**  
**Professionnels de la**  
**périnatalité**



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



**3 séances**  
**de 2h**

## JE PROTÈGE MON INTÉRIEUR!



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

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



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

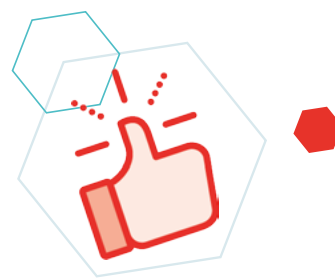


**Webinaire**



**3 séances**  
**de 1h**

# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## T'AS PENSÉ À ?

### ALLÉGER SA CHARGE MENTALE



Laver les biberons, prévoir un rendez-vous chez le médecin, faire le ménage, faire les courses, faire une lessive, accompagner les devoirs des enfants, passer chercher un colis, etc. Toutes ces petites pensées qui se multiplient dans votre tête au quotidien peuvent finir par vous épuiser, parfois jusqu'au *burn-out*, parfois jusqu'au clash dans le couple. Animés par une psychologue, ces 3 ateliers ont pour objectif de faire prendre conscience aux participants de la charge mentale qu'ils supportent et de leur permettre de repartir avec des astuces pour la réduire ou mieux la partager.



**Femmes adultes**  
Tout public



**Atelier de 12**  
personnes



**3 séances**  
de 1h30

## LE TRAVAIL, C'EST LA SANTÉ ?

### ALLÉGER SA CHARGE MENTALE



Dans son observatoire sur la santé au travail sorti en février 2023, la Mutualité Française fait le constat que 84% des actifs ressentent de la fatigue, 76% du stress et 72% de la perte de motivation. Plus inquiétant encore : ils sont 53% à évoquer des phases dépressives. Quelles conséquences a notre travail sur notre santé mentale ? Est-il source d'épanouissement ? Au contraire, provoque-t-il du mal-être ? Comment repérer les signes qui doivent nous alerter ? Qui pouvons-nous solliciter en cas de détresse ? Vers qui pouvons-nous orienter un collaborateur ou un collègue en souffrance ? Autant de questions auxquelles une psychologue du travail répondra en compagnie d'une troupe de théâtre.



**Actifs en milieu**  
professionnel  
Tout public



**Théâtre-débat**



**2h**

## PRÉVENTION DE LA SOUFFRANCE PSYCHIQUE ET DU SUICIDE



### PRÉVENIR, COMPRENDRE, REPÉRER, ORIENTER

En 2022, la Bretagne compte 680 décès par suicide par an et plus de 20 hospitalisations pour tentative de suicide par jour, ce qui en fait la région la plus touchée de France avec une surmortalité de +52% par rapport à la moyenne nationale.

En s'appuyant sur ses 5 collectifs de prévention du suicide qu'elle anime et son réseau d'intervenants experts, la Mutualité Française Bretagne développe de nombreuses actions : journées thématiques pour les professionnels, formations ; conférences ou cinés-débats pour le grand public ou pour un public plus spécifique de professionnels, élus ou bénévoles. De nombreux angles sont possibles pour entrer dans la thématique (le bonheur, l'isolement, la solitude, la dépression, le travail, la parentalité, les transitions de vie, les violences, le deuil...) et surtout pour promouvoir les ressources à disposition.



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



**Formation,  
conférence,  
soirée-débat,  
webinaire**



**2h à  
1 journée**

## ET VOUS COMMENT ÇA VA ? BIEN DANS MA TÊTE



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



**Tout public**

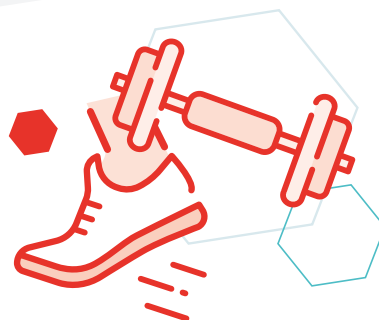


**Webinaire,  
vidéo, podcast**



**2mn à 1h**

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



### MON DOS AU QUOTIDIEN



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



Tout public



Atelier ou  
Webinaire



2h

## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



### SENSIBILISATION À LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR



Afin de susciter la réflexion des participants sur leurs pratiques quotidiennes mais aussi de favoriser l'adoption de gestes favorables au maintien d'une bonne qualité de l'air intérieur, nous vous proposons des ateliers ou conférences sur cette thématique.



Tout public



Atelier ou  
Webinaire



1h30 à 2h

### SE PROTÉGER DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS



Que sont les perturbateurs endocriniens ? Quels sont leurs effets sur la santé ? Comment les identifier dans nos pratiques quotidiennes ? Échanger sur ces enjeux au travers d'un atelier ou d'une web conférence.



Tout public



Atelier ou  
Webinaire



1h30 à 2h

# MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



## MON LOGEMENT POUR DEMAIN



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



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



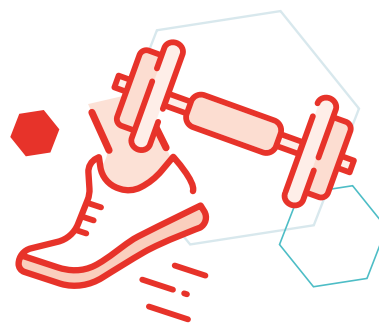
**Atelier ou  
Webinaire**



**2h**

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

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



### PARCOURS SPORT SANTÉ

La lutte contre la sédentarité et la pratique régulière d'activité physique sont des facteurs majeurs de prévention des maladies chroniques et de leurs complications lorsque celles-ci sont installées. Elles contribuent également à améliorer la santé mentale, la qualité de vie et le bien-être des individus. Ces parcours, en partenariat avec les maisons sport santé et acteurs locaux spécialisés en activités physiques adaptées, proposent un accompagnement basé sur un diagnostic de la condition physique, des ateliers d'information et d'échanges sur l'activité physique et l'alimentation, ainsi qu'un parcours d'activité physique adapté.



Tout public



Atelier de  
12 personnes  
maximum



5 à 12 séances  
d'1h30 à 2h

## SANTÉ AU TRAVAIL



### CARDIO SAFE!

Les facteurs de risque cardio-vasculaires sont aujourd'hui la deuxième cause de mortalité, après les pathologies cancéreuses. La Corse est une région fortement touchée par la morbi-mortalité liée à ces facteurs (obésité, sédentarité, tabagisme, alcool...). *Cardio safe* invite les salariés à prendre soin de leur cœur à travers des webinaires de sensibilisation et favorise l'accès à la prévention des maladies cardiovasculaires par le dépistage (ECG, EFR, apnée du sommeil, popmètre), en partenariat avec des cabinets médicaux équipés.



Actifs en milieu  
professionnel



Webinaire de  
10 à 12 personnes  
Dépistage individuel



40 minutes  
pour le  
webinaire

# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## UN AIR SAIN CHEZ MOI !

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



**Parents  
Professionnels de  
la petite enfance**



**Atelier de 10  
personnes**



**1h30 à  
2h30**

## MON ENVIRONNEMENT – MA SANTÉ

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



**Tout public  
Parents et  
futurs parents**



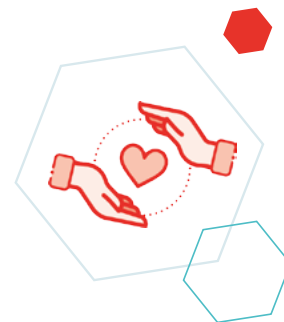
**Webinaire**



**1h30 à  
2h30**



## SANTÉ DES AIDANTS



### CAFÉS DES AIDANTS

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

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

Les rencontres font l'objet d'un programme thématisé, lors desquelles les professionnels proposent d'échanger sur la situation de son proche, sur les relations avec les professionnels qui interviennent à domicile, les autres membres de la famille, la conciliation avec la vie professionnelle. L'occasion, chaque mois, de prendre un temps pour soi.



Aidants



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



2h à 2h30  
par séance

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

### DU TEMPS POUR PRENDRE SOIN DE NOUS

Tout le monde parle de santé, de bien-être, de prendre soin de soi, de ne pas s'oublier...

Comment faire et à qui s'adresser lorsque l'on est aidant et que l'on accompagne un proche au quotidien ?

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



Aidants



Atelier  
de 5 à 15  
personnes



Séance de  
1h à 2h tous  
les 15 jours

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## AIDANTS ET SCÈNES DE VIE

Cycle de 5 séances animé par un psycho-gérontologue (ou un psychologue) et un comédien de théâtre.

Ces ateliers ont pour objectif de permettre aux aidants de mieux connaître et comprendre la maladie ou le handicap de leur proche mais aussi d'outiller les aidants qui font face à des situations difficiles et qui se sentent démunis lorsque leur proche présente des troubles de l'humeur et du comportement.

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



**Aidants**



**Atelier de  
5 à 10 personnes**



**5 séances  
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

### BOOSTER VOTRE BONHEUR !

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

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



**Jeunes  
Adultes  
Actifs en milieu  
professionnel**



**Atelier de  
7 à 15 personnes**



**5 séances  
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## JE BOUGE POUR MON MORAL

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

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



**Tout public**



**Webinaire pour  
20 à 500 personnes**



**4 séances  
de 1h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## ÊTRE BIEN AVEC SOI

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

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



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de  
7 à 15 personnes**



**5 séances  
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## BIEN DANS MA TÊTE, BIEN DANS MA VIE

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

Six lycées du Grand Est bénéficient d'un débat théâtral pour les élèves « Comment ça va ? » et de dix séances de 2h en demi-classes sur l'autoévaluation positive, l'identification et la gestion de leurs émotions.

Les personnels participent quant à eux à une formation sur ces compétences psychosociales, ce qui leur permettra de coanimer les séances en classes avec les chargés de projet de la Mutualité Française Grand Est.



**Jeunes**



**Débat théâtral et  
ateliers pour les  
élèves, formation  
des personnels**



**10 séances  
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

# MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



## BIEN VIEILLIR, UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE ?

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

Elle se décline en :

- deux ateliers de prévention de la dénutrition,
- deux ateliers d'initiation à la préservation de l'équilibre postural,
- deux ateliers d'aménagement du logement.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de  
7 à 15 personnes**



**6 séances  
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## ZEN'IORS AU VOLANT

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

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

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

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



**Retraités  
autonomes**



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



**Atelier  
collectif de  
2h et séances  
individuelles  
de 45 mn**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## STAND MOINS DE POLLUANTS = PLUS DE SANTÉ



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

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

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



Tout public



Stand de  
10 à 100 personnes



1/2 journée à  
1 journée

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## CONSOMMER DE MANIÈRE PLUS ADAPTÉE POUR MA SANTÉ ET LA PLANÈTE



L'alimentation est un déterminant majeur de notre santé et participe à un environnement plus sain. Certaines questions s'imposent à nous, en lien avec nos achats, la consommation de l'eau, la prévention du gaspillage alimentaire.

Ainsi, comment mieux consommer, lors de l'achat, la cuisson et la conservation de nos aliments ? Mais aussi, comment préserver nos ressources en eau et prévenir sa surconsommation ? Enfin, comment éviter le gaspillage alimentaire de manière concrète ?

Au cours de 3 ateliers interactifs, dont un atelier cuisine, la question de l'alimentation et de l'impact des polluants sur notre santé ont toute leur place.



Adultes



Atelier de  
7 à 15 personnes



2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## PODCASTS SANTÉ ENVIRONNEMENT

Nous observons aujourd'hui un changement des usages en termes de prévention et de promotion de la santé, notamment chez les adultes actifs, les futurs parents et les parents de jeunes enfants.

La tendance est à l'adoption de contenus numériques, nomades, facilement accessibles, validés scientifiquement. Ce public optimise son temps disponible et recherche des solutions applicables dans son quotidien de manière simple, économique et écologique.

Les *podcasts* répondent à ces nouveaux usages. La Mutualité Française Grand Est innove en proposant des contenus en lien avec la santé environnementale animés par des experts et des professionnels expérimentés sur la thématique.



Adultes



Podcast



20 min

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## AUDITION ET VISION



### CAFÉS SENSORIELS

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

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



Retraités  
autonomes



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



3 séances  
de 2 h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

### AU CREUX DE L'OREILLE

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

Le théâtre-débat « Au creux de l'oreille » est un espace de rencontre et d'échanges entre les acteurs de théâtre, les acteurs de terrain et les seniors. Elle sensibilise les participants à la perte d'audition liée à l'âge (presbycusie), les conséquences psychosociales et les moyens de la compenser. À l'issue du débat, un audioprothésiste démêle le vrai du faux et répond aux questions des participants.



Retraités  
autonomes



Théâtre-débat  
de 20 à 100  
personnes



2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

# SOMMEIL



## SOMMEIL, MON ALLIÉ SANTÉ

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

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

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



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de  
7 à 15 personnes**



**2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## MALADIES CHRONIQUES



### EXPOSITION INTERACTIVE CANCER

PROMOUVOIR LES DÉPISTAGES ORGANISÉS DES CANCERS DU SEIN ET COLORECTAL ET INFORMER SUR LES GESTES DE PRÉVENTION

Le dépistage régulier du cancer colorectal pourrait éviter plus de 6 500 décès par an, et pour le cancer du sein, moins de 50% des femmes en Hauts-de-France le réalisent.

Avec cette exposition interactive qui aborde les gestes de prévention dès lors qu'on reçoit une lettre d'invitation à faire son dépistage, notre chargée de prévention est présente pour informer sur les facteurs de risques et de protection mais aussi pour répondre à toutes les questions concernant les dépistages organisés.



Tout public



Stand  
Exposition



1/2 journée  
ou journée

## SANTÉ GLOBALE



### ROUE DE LA SANTÉ

ABORDER DIFFÉRENTS THÈMES DE SANTÉ EN JOUANT

Pour savoir gérer son capital santé, il est important de se renseigner.

Cet atelier avec la roue de la santé permet d'aborder différentes thématiques : dépistages organisés, alimentation, activité physique, sommeil, tabac... Le *quiz* santé prend la forme d'un jeu type « roue de la fortune ». Le participant est invité à tourner la roue puis s'en suivent des échanges avec l'animateur.

En agence, pour les adhérents ou pour des groupes prédéfinis, cette action peut s'adapter sans difficulté.



Tout public



Stand  
Webinaire



1h à 2h



# MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



## DÉBAT SANTÉ : TOUT SAVOIR SUR LA VACCINATION



L'intérêt de la vaccination est souvent questionné dans le débat public et toutes sortes d'infos circulent sur les vaccins et maladies ciblées.

Lors de ce débat, nous abordons tout ; à la fois l'intérêt des vaccins, leur formulation, ou encore les pathologies qu'ils permettent d'éviter.

Un focus particulier est fait sur le vaccin contre la grippe, maladie trop souvent considérée comme bénigne mais pouvant avoir des conséquences graves, notamment chez les personnes fragiles et âgées.



**Retraités  
autonomes**



**Conférence-débat**



**1h à 2h**

## DÉBAT SANTÉ : AMÉNAGER SON LOGEMENT POUR ÉVITER LES CHUTES



Chaque année, des milliers de personnes chutent à leur domicile et, chez les sujets âgés, cela entraîne fréquemment une hospitalisation ayant des conséquences multiples sur la vie des personnes (pertes de repères, fragilité, fonte musculaire...).

Pourtant, des gestes simples et des équipements permettent d'aménager son logement ou celui de ses proches afin de prévenir les chutes. Des solutions existent aussi pour prévenir les secours en cas d'urgence.



**Retraités  
autonomes**



**Conférence-débat**



**1h à 2h**

## DÉBAT SANTÉ : AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE SON DOMICILE

Nous entendons régulièrement parler de la qualité de l'air extérieur, pourtant nous passons la majeure partie de notre temps à l'intérieur.

S'intéresser à la qualité de l'air de notre logement est primordial, en premier lieu pour éviter la survenue ou l'aggravation de pathologies respiratoires, de rhinites, d'allergies...

Dans ce débat-santé, nous identifions de manière ludique les sources de pollution de l'air intérieur et trouvons des solutions simples et concrètes pour diminuer notre exposition aux polluants.



Retraités  
autonomes

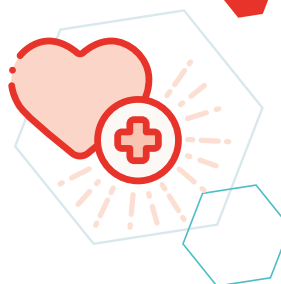


Conférence-débat



1h à 2h

## SANTÉ AU TRAVAIL



### BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



#### RENFORCER SES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

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



Actifs en milieu  
professionnel



Atelier  
de 15 personnes  
Web-atelier



1 journée

### ARRÊTER DE FUMER : GROUPE DE MOTIVATION



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  
Web-atelier



6 séances  
de 2h

## PRÉVENIR LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)



### RÉVEIL MUSCULAIRE - YOGA AU BUREAU - TRAVAIL SUR ÉCRAN

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



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 6 à 12 personnes  
Web-atelier



3 séances d'1h

## ADDICTIONS AUX ÉCRANS



### LES ÉCRANS EN FAMILLE



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



Parents



Webinaire



2h

# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR



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



Tout public



Atelier  
de 15 personnes  
Web-atelier



2h

## ALIMENTATION



### NUTRITION PLAISIR ET SANTÉ



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



Tout public



Atelier de 10 à  
12 personnes



5 séances  
d'1h30 à 2h

### MANGER AVEC SES SENS



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



Tout public



Atelier de 10 à  
12 personnes



1 séance  
de 2h

## BIEN VIVRE SON ASSIETTE



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



Tout public



Atelier de 10 à 12 personnes



5 séances de 2h

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



## MON DOS, J'EN PRENDS SOIN



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



Tout public



Atelier Web-atelier



1 ou 2 séances de 2h à 3h

## MARCHE NORDIQUE



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



Tout public



Atelier de 8 à 15 personnes



4 séances d'1h30

# PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



## PRENEZ VOTRE CŒUR EN MAIN



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



Tout public



Conférence  
Atelier



1/2 journée  
ou 1 journée

## INITIATION AUX GESTES D'URGENCES PÉDIATRIQUES



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



Tout public

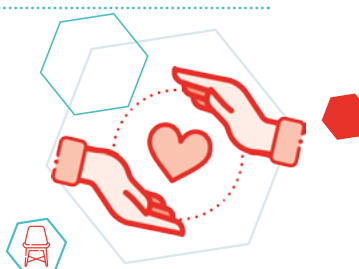


Atelier



1/2 journée

# SANTÉ DES AIDANTS



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

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



Aidants



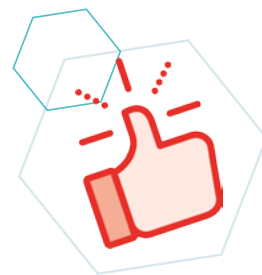
Atelier



2 séances  
de 2h



# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



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



Diversification alimentaire, développement de l'enfant, usage des écrans, éducation positive, sommeil de l'enfant... être parent est un véritable défi !

Afin d'accompagner les parents, la Mutualité Française Normandie propose des temps d'échanges autour de différents thèmes liés à la parentalité animés par des professionnels de la petite enfance.



Parents



Conférence-débat  
Webinaire



Entre 1h30  
et 3h

## BIEN-ÊTRE ET GESTION DU STRESS



Le stress, qu'il soit positif ou négatif, peut altérer l'intégrité physique et psychologique de l'individu. Cette Rencontre santé propose un cycle d'ateliers permettant d'identifier les sources du stress et de mieux l'appréhender. Au travers de ces séances animées par différents professionnels (sophrologue, psychologue, expert en communication bienveillante, relaxologue...), les participants découvrent des techniques et conseils afin de leur permettre de préserver leur santé.



Tout public



Atelier  
Web-atelier



Entre 5 et  
10 séances  
d'1h à 2h

## UNE PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE POUR SOI



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



Tout public



Atelier de 10 à 12  
personnes



Entre 1 et 3  
séances de  
2h à 3h

## ENSEMBLE, DEVENONS ÉCRIVAINS



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



**Retraités  
autonomes**



**Atelier**



**Entre 10 à  
15 séances  
d'1h30 à 2h**

## LA ROUE DES CONNECTÉS



Aujourd'hui, les écrans et outils numériques sont omniprésents dans notre quotidien et constituent une évolution considérable. Si un usage raisonné peut avoir des effets intéressants, une utilisation démesurée des écrans peut avoir des effets néfastes sur la santé. Pour cette raison, la Mutualité Française Normandie propose un atelier ludique sous forme de jeu qui permet d'aborder notre utilisation des écrans : leur place dans la famille, le temps passé, l'utilisation des jeux vidéo, les écrans au travail, le *smartphone* au quotidien, les réseaux sociaux, etc.



**Tout public**



**Atelier**



**1h30**

## L'ART DE BIEN COMMUNIQUER



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



**Tout public  
Actifs en milieu  
professionnel**



**Conférence-débat  
Atelier  
Web-atelier**



**5 séances  
d'1h**

# SANTÉ GLOBALE

## BABY-SITTER EN TOUTE CONFIANCE



*Baby-sitter* en toute confiance est une journée de sensibilisation à la prévention des accidents de la vie courante et au rôle du *baby-sitter* à destination des jeunes à partir de 16 ans. La journée inclut des méthodes d'animations ludiques, participatives et interactives favorisant l'expression et l'émergence des représentations des participants. A l'issue de cette journée de formation, des documents d'information, des fiches pratiques et une attestation de présence sont remis.



**Jeunes  
Etudiants**



**Formation**



**1 journée**

# SANTÉ AU TRAVAIL

## TÉLÉTRAVAIL, J'ADOpte LES BONNES POSTURES !



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

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



**Tout public  
Actifs en milieu  
professionnel**

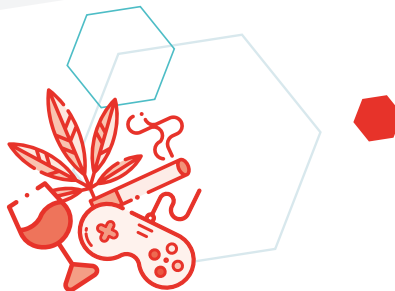


**Webinaire**



**1h30 à 2h**

## ADDICTIONS



### CONDUITES ADDICTIVES EN MILIEU PROFESSIONNEL COMMENT PRÉVENIR ET GÉRER LES SITUATIONS COMPLEXES ?

Les conduites addictives sont un sujet tabou, qui impactent autant la vie personnelle que professionnelle des collaborateurs. Ces incidences peuvent être nombreuses tant sur leur santé physique et mentale que sur les risques professionnels et l'organisation de travail. C'est donc toute l'entreprise qui est concernée. Cependant, entre obligation de prévention et de sécurité, accompagnement du collaborateur en difficulté, gestion du collectif en crise et performance, les dirigeants peuvent se retrouver en difficulté face à la gestion de ces situations. Ce webinaire vous propose de faire le point.



**Actifs en milieu  
professionnel**



**Webinaire  
Atelier**



**1h**

### PRÉVENTION DES ADDICTIONS SOMMES-NOUS TOUS ACCROS AUX ÉCRANS ?

Télévision, ordinateur, smartphone, tablette... Nous les retrouvons partout dans notre quotidien. Les Français passent en moyenne 4h30 par jour devant les écrans et les ados ne sont pas les seuls concernés. Est-ce une consommation excessive ? Faut-il craindre un risque de dépendance ? Quels signes doivent alerter ? Lors de ce webinaire, découvrez les astuces pour adopter un usage raisonné et éviter que le plaisir devienne un danger.



**Tout public**



**Webinaire  
Atelier**



**1h**

# MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



## P'ART À CHUTE

### L'ART AU SERVICE DE LA PRÉVENTION DES CHUTES

Comment le vieillissement impacte-t-il nos capacités sensorielles et notre équilibre ? Pour le découvrir, un professionnel de la prévention avec, à ses côtés, un professionnel de santé (opticien, diététicien, podologue...) et un artiste (photographe, musicien, danseur...), proposent des ateliers interactifs et très ludiques. Pas question pour les participants de rester contemplatifs. Chacun expérimente, de manière innovante, les effets de l'âge sur leur équilibre. Les participants découvrent le fonctionnement de la vue, de l'audition, du goût et du mouvement... Ils repartent avec de nombreux conseils et astuces pour préserver leurs sens.



**Tout public à  
partir de 60 ans**



**Atelier**



**4 séances  
de 2h30**

# SANTÉ AU TRAVAIL



## LES JOURNÉES DE LA PRÉVENTION



### UN OUTIL DE PERFORMANCE ET DE COHÉSION INTERNE

Pour qu'une stratégie RSE ou QVCT fonctionne dans une entreprise, il est essentiel d'y associer les salariés. Ils doivent comprendre les enjeux et ce qu'ils ont concrètement à y gagner. Les sensibiliser en amont, c'est s'assurer qu'ils adhèrent au projet et qu'ils y participent plus efficacement. Hygiène et produits d'entretien, santé des aidants, qualité de l'air intérieur, alimentation, mobilités douces, sont autant de thèmes qui peuvent être abordés lors de ces journées. Investir dans un cycle d'ateliers annuel, c'est s'assurer une dynamique interne propice à la performance.



**Actifs en milieu  
professionnel**



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



**5 séances  
de 45 min**

## QUALITÉ POSTURALE ET SANTÉ



### BIEN SE TENIR POUR GAGNER EN EFFICACITÉ

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



**Actifs en milieu  
professionnel**



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



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

## BILAN DE FORME

### FAIRE LE POINT SUR SA FORME PHYSIQUE

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



**Actifs en milieu professionnel**  
Tout public



**Atelier de 10 personnes**



**1h**

## JE SPORT DU BOULOT

### UNE MARCHÉ D'ORIENTATION LUDIQUE ET INTERACTIVE

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



**Actifs en milieu professionnel**



**Marche**



**5 à 30 balises de 10 min**

## SANTÉ VISUELLE ET AUDITIVE EN MILIEU PROFESSIONNEL

### UN PACK COMPLET POUR VOS CONTRATS GROUPE

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



**Actifs en milieu professionnel**

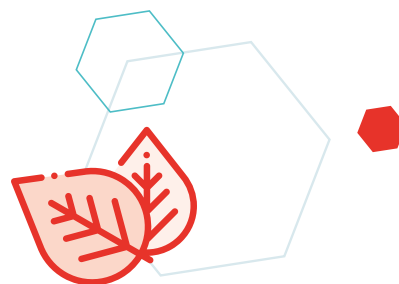


**Atelier (individuel ou collectif) de 5 à 10 personnes**



**30 min/pers**

# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## LES PARENTS THÈSES PARENTALITÉ ET SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

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



Tout public  
Parents



Théâtre-débat



2h

## MA MAISON MON ENVIRONNEMENT SANTÉ QUALITÉ DE L'AIR

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



Tout public



Atelier  
Web-atelier



2h en atelier  
1h en distanciel

## 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 webinar ou d'un atelier, un intervenant guide les participants, avec de nombreuses illustrations, pour les aider à faire des choix éclairés.



Tout public



Atelier  
Web-atelier



2h en atelier  
1h en distanciel



## MA MAISON MON ENVIRONNEMENT SANTÉ



### ALIMENTATION

L'alimentation reste une préoccupation majeure de tout un chacun. Toutefois nos rythmes de vie nous orientent plutôt vers du prêt à l'emploi, transportable et vite réchauffé... des aliments dont la composition pose d'ailleurs, de plus en plus de questions (colorants, conservateurs, anti-oxydants, additifs...). Et même lorsque l'on veut bien faire, il n'est pas non plus évident de s'y retrouver entre le bio, les circuits courts... La séance, quel que soit son format, délivre conseils et astuces pour acheter, conserver, réchauffer et consommer tout en préservant le plaisir de manger.



**Tout public**



**Atelier Web-atelier**



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

## MA MAISON MON ENVIRONNEMENT SANTÉ



### JOUETS ET CARTABLES

Les enfants sont particulièrement vulnérables face à la pollution environnementale. Nous proposons d'aborder deux thématiques spécifiques qui les concernent : les jouets et les achats de fournitures scolaires. Malgré la réglementation et de nombreuses avancées, ces produits peuvent contenir des substances chimiques qui, même à petite dose, peuvent être dangereuses pour l'enfant. Un intervenant explique et conseille comment consommer et agir pour réduire l'exposition des enfants et ainsi préserver leur santé.



**Tout public**



**Atelier Web-atelier**



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

## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



### AGIR ENSEMBLE FACE AU RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE



La lutte contre le réchauffement climatique n'est pas la seule initiative des gouvernements et des entreprises, nous pouvons tous, par des gestes quotidiens, réduire notre empreinte climatique : choix des modes de transports, alimentation, gestion des déchets... afin de réduire les émissions de gaz à effet de serre. Animée par un professionnel en santé environnementale, cette action vous donnera les clés pour agir à votre échelle !



Tout public



Conférence  
Webinaire



2h  
1h

### BIEN-ÊTRE AU NATUREL



Près de 60% des médicaments présents sur le marché sont issus ou dérivés de substances naturelles, généralement d'origine végétale. C'est dire combien le recours aux plantes pour se soigner est répandu. Concevoir soi-même des sirops, baumes, macérats, tisanes, demande de bien connaître les propriétés des plantes que l'on utilise. Au cours d'un atelier, l'intervenant présente quelques plantes pouvant être utilisées et montre, de manière très pratique, comment fabriquer des produits qui en sont issus.



Tout public



Atelier  
de 12 personnes



2h

### ÉCO-ANXIÉTÉ : GÉRER NOS ÉMOTIONS FACE AU CHANGEMENT CLIMATIQUE



L'éco-anxiété commence à prendre une place de plus en plus significative dans la société moderne. Nombreuses sont les personnes préoccupées par la dégradation de l'environnement. Si elle ne devient pas paralysante, cette éco-anxiété peut être un bon déclencheur pour passer à l'action. Un psychologue vous prodiguera des conseils afin de lutter contre ces inquiétudes et les transformer en activités positives.



Tout public



Conférence  
Webinaire



2h  
1h

## FAIT MAISON !

Certains produits ménagers sont d'une efficacité redoutable sur les surfaces auxquelles ils s'attaquent. Ils peuvent aussi être particulièrement agressifs pour notre santé. Avec quelques substances de base, cet atelier, animé par un éducateur en environnement, permet aux participants de réaliser des produits ménagers écologiques qui améliorent la qualité de l'air intérieur. Des recettes réalisées ensemble et des astuces pour assurer la propreté de son domicile, tout en connaissant les produits utilisés.



Tout public



Atelier de 10  
à 12 personnes



2h

## PARENTS, BÉBÉ, ENVIRONNEMENT ET SANTÉ

Les femmes enceintes, leur fœtus et les nourrissons représentent une population vulnérable face aux polluants environnementaux. Ceux-ci sont nombreux et se retrouvent dans notre quotidien : air intérieur, alimentation ou encore cosmétiques. L'objectif de cette conférence est d'informer les parents et les professionnels de la périnatalité sur les liens entre santé et environnement, de les sensibiliser aux sources de pollution auxquelles les femmes enceintes et les enfants peuvent être confrontés, et aux moyens de les limiter.



Parents  
Professionnels  
de la périnatalité



Conférence  
Atelier  
Webinaire



2h  
1h

## ADDICTIONS AUX ÉCRANS



## PETITE ENFANCE : UN ÉCRAN ENTRE NOUS ?

Omniprésents, les écrans projettent les enfants dans une réalité virtuelle qui agit sur leur santé physique et psychique. Quelles réalités derrière l'écran pour un enfant ? Comment celles-ci affectent-elles son développement ? En présence d'un psychologue, les participants obtiennent des clefs de lecture pour comprendre les enjeux des écrans, les risques qui y sont liés et leurs effets sur la santé de l'enfant. Cette action permet aux parents d'interroger leurs pratiques, de trouver des repères et des outils pour construire un cadre adéquat à l'éveil et aux apprentissages de l'enfant, respectueux de ses besoins et de sa qualité de vie.



Parents



Atelier  
Web-atelier  
de 20 personnes



2h  
1h

# CANCER



## CANCER, MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR !



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



Tout public



Atelier  
Web-atelier  
de 20 personnes



2h  
1h

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



Tout public



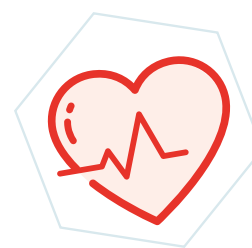
Atelier  
Théâtre-débat  
Webinaire



2h  
1h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

# PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



## LES GESTES QUI SAUVENT



Chacun, quel que soit son âge, peut, un jour, avoir à faire face à une situation d'urgence : protéger, alerter, secourir ! Trois mots qui rythment ces ateliers dédiés à l'apprentissage des premiers secours. Autour d'un formateur qualifié et en petit groupe, chacun peut, à travers des exercices pratiques, acquérir des méthodes et techniques qui permettent de sauver des vies. Cet atelier est également proposé dans une version spécifique permettant d'apprendre à intervenir sur les nourrissons et enfants.



Tout public



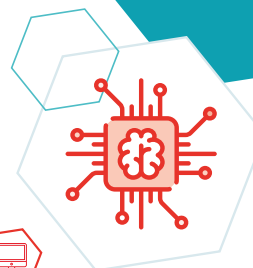
Atelier de 10  
à 12 personnes



2h

# NUMÉRIQUE

## NAVIGUEZ EN TOUTE SÉCURITÉ !



Surfer sur Internet, aller sur *Facebook*, *X (anciennement Twitter)*, etc., les seniors d'aujourd'hui se mettent à la page ! Pour joindre ses petits-enfants, faire sa déclaration d'impôts ou suivre ses comptes bancaires, l'usage d'Internet devient indispensable. Un expert apprend aux seniors les règles de vigilance pour surfer en toute sécurité et profiter de la toile en toute quiétude !



Retraités  
autonomes

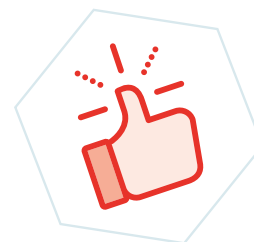


Atelier  
Web-atelier  
de 12 personnes



2h  
1h

# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## ADOPTÉZ LA POSITIVE ATTITUDE !



Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la santé mentale positive est un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter des tensions de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté. Pourtant, le faible degré d'épanouissement personnel est un des facteurs à risque de la dépression, 3<sup>e</sup> facteur de mortalité à horizon 2030 selon l'OMS. La psychologie nous permet de relativiser, lâcher prise et prendre plus de recul, pour un épanouissement plus serein.



Tout public



Conférence  
Webinaire



2h  
1h

## À LA DÉCOUVERTE DE LA MÉDITATION



Prendre le temps de se détendre en étant guidé, et de goûter à un moment de paix intérieure : en pratiquant la méditation avec patience, nous allons découvrir qu'il est possible de faire l'expérience de la paix intérieure et du contentement, simplement en contrôlant notre esprit, sans devoir dépendre des conditions extérieures. Méditer, pour penser avec une grande concentration et ainsi approfondir sa réflexion.



Actifs en milieu  
professionnel  
Retraités autonomes



Atelier  
de 10 personnes



45 min  
à 1h

## HALTE AU STRESS ! FAISONS UNE PAUSE

Parents à bout de nerfs, aidants épuisés, actifs stressés, il est parfois nécessaire d'apprendre à prendre soin de soi et à faire une pause pour éviter de « craquer » ! Cet atelier d'initiation à des techniques de relaxation (*yoga, tai-chi, sophrologie*) crée une bulle de bien-être pour les participants et donne des clefs pour apprendre à se détendre au quotidien.



Tout public



Atelier  
Web-atelier  
de 12 personnes



2h  
1h

## HARCÈLEMENT SCOLAIRE

Moqueries, rejets, insultes, harcèlement, cyber-harcèlement... Toutes ces formes de violence visibles ou invisibles peuvent être scolaires ou périscolaires. Comment prévenir le harcèlement ? Comment réagir efficacement face à ce phénomène ? Qui sont les harceleurs ? Qui sont les harcelés ? Comment aider son enfant qui en est victime ? C'est à ces questions essentielles que cette conférence, animée par un spécialiste, propose de répondre en donnant des pistes concrètes.



Tout public



Conférence  
Webinaire



2h  
1h

## LE RIRE AU SECOURS DE SON BIEN-ÊTRE

La détresse sociale, la solitude et l'isolement sont des maux fréquents. Il paraît essentiel de développer le bien-être en proposant des moments partagés et conviviaux. Le yoga du rire permet de stimuler les cerveaux des participants pour libérer les hormones du bonheur (sérotonine, dopamine, endorphine) et provoquer des fous rires communicatifs.



Retraités  
autonomes



Atelier  
Web-atelier  
de 15 personnes



2h  
1h

## LES COULEURS DU BIEN-ÊTRE

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



Tout public



Atelier  
de 12 personnes



2h

# SÉCURITE ROUTIÈRE



## ACCROCHEZ VOTRE CEINTURE !

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



Retraités  
autonomes

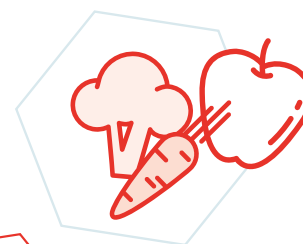


Atelier  
de 20 personnes



1 journée

# ALIMENTATION



## ALIMENTAIRE, MON CHER WATSON !

Si s'alimenter est un besoin élémentaire, c'est aussi l'un des principaux déterminants de notre santé. L'évolution de nos modes de vie et nos environnements influencent nos comportements alimentaires. Comment bien s'alimenter ? Comment manger équilibré en associant les différents groupes d'aliments ? Le tout en réduisant le temps de préparation des repas ? Un diététicien propose des astuces pour équilibrer facilement ses repas et préserver sa santé.



Tout public



Atelier  
Web-atelier  
de 20 personnes



2h  
1h

## BATCH COOKING : À VOS FOURNEAUX !

De l'anglais « fournée de cuisine », le *batch cooking* consiste à cuisiner une grande quantité et variété d'aliments sur un temps donné (en général le week-end) pour plusieurs jours (la semaine). Il comporte de nombreux avantages : équilibrer ses menus, gagner du temps, alléger sa charge mentale, faire des économies, éviter le gaspillage... Découvrez les secrets de cette technique avec une diététicienne et repartez avec vos menus de la semaine !



Tout public



Atelier  
Web-atelier  
de 15 personnes



2h  
1h

## PAUSE GOURMANDE

Animé par un diététicien pendant le temps du repas, cet atelier permet de réaliser un menu ou un en-cas qui sera partagé entre les participants. C'est l'occasion d'apprendre des recettes adaptées pour bien manger en très peu de temps et faire le point sur ses comportements alimentaires. De quoi alimenter les conversations entre collègues !



Tout public



Atelier de 10  
à 12 personnes



2h

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



### 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  
Web-atelier  
de 20 personnes



2h  
1h

## INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant : on va plus vite et plus loin avec moins de fatigue. Accessible à tous, cette initiation avec un animateur sportif spécialisé ravira les jeunes ou moins jeunes, quelle que soit leur condition physique.



Tout public



Atelier  
de 15 personnes



2h



## 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**  
**Web-atelier**  
**de 12 personnes**



**2h**  
**1h**

## RANDO SOPHRO : APAISEMENT EN PLEINE NATURE



Une nouvelle tendance a depuis peu fait son apparition dans nos espaces au grand air, sentiers et forêts : la Rando-sophro. Marcher, respirer, méditer, connecter notre corps aux milieux naturels, développer nos sens... cette discipline permet de pratiquer la sophrologie autrement. Menés par un professionnel, ces moments qui privilégient la marche et la détente au grand air, permettent de se déconnecter du stress et oublier ses pensées négatives.



**Tout public**



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



**2h**

## MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



## SANTÉ AU FÉMININ : TOUTES CONCERNÉES!



Si les femmes vivent plus longtemps que les hommes, elles ne sont pas épargnées par les grands défis de santé publique auxquels fait face notre société. Avec l'avancée en âge, elles ont besoin de conseils spécifiques pour de bonnes pratiques de santé, tout en développant leur bien-être et les liens sociaux grâce à des moments partagés et conviviaux. Ces ateliers invitent les femmes à se questionner sur ce dont elles ont besoin pour bien vieillir. Une sage-femme et une socio-esthéticienne interviennent pour mettre en lumière techniques et outils de bien-être et mettre en avant les ressources de chacune.



**Retraités**  
**autonomes**



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



**Stage de**  
**2 jours**

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

## ALZHEIMER, QUI ES-TU ?



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



**Tout public**  
**Aidants**



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



**2h**  
**1h**

## 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

## BOUGEZ À DEUX, C'EST MIEUX !



Selon l'OMS, «l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit!», et pratiquer en binôme, constitue un excellent moyen de motivation. Pratiquer une activité physique à deux offre l'occasion de révéler une belle complicité, d'apprendre à mieux communiquer, et d'être plus attentif à l'autre et à ses besoins. Ce projet doit permettre d'explorer quelques activités possibles pour le duo et les éclairer dans leur choix, en vue de pérenniser leur pratique commune.



**Retraités**  
**autonomes**



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



**6 séances**  
**de 1h30**

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

## J'AI LA MÉMOIRE QUI FLANCHE !



Mémoire d'éléphant ou de poisson rouge, mémoire visuelle ou auditive, nous sommes tous différents! Cet atelier explore le fonctionnement de la mémoire et permet de dédramatiser les petits oublis. L'animateur aborde les techniques de mémorisation et donne des pistes et des exercices à faire au quotidien pour préserver sa mémoire.



**Retraités**  
**autonomes**



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



**2h**  
**1h**

## RENFORCER SA CONFIANCE EN SOI AVEC LE SELF DÉFENSE!



Avec l'avancée en âge, de nombreux seniors développent des craintes, relatives à un environnement dans lequel ils se sentent de plus en plus vulnérables. Ce cycle de self défense permettra de renforcer l'estime de soi et le sentiment d'auto-efficacité, mais aussi de renforcer ses capacités physiques (force, souplesse, équilibre, motricité...), en apprenant à se défendre face à des situations conflictuelles.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier  
de 15 personnes**



**6 séances  
de 1h30**

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

## ET SI ON REDÉCOUVRAIT NOTRE ALIMENTATION ?



Et si « bien manger » n'était pas seulement « manger équilibré » ? Avec ces ateliers, les seniors vont explorer d'autres facettes de l'alimentation, au-delà de l'équilibre alimentaire : l'alimentation durable, les choix alimentaires pour « booster » son microbiote, les astuces de grand-mère, la conservation des aliments, etc. Animés par une diététicienne, ces ateliers permettent aussi de retrouver le plaisir de manger, tout en faisant attention à son budget !



**Retraités  
autonomes**



**Atelier  
de 15 personnes**



**5 séances  
de 2h**

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

## LA VIE, LA MORT... ON EN PARLE



« Vivre, c'est vieillir, rien de plus »... À l'image de Simone de Beauvoir, nous vieillissons tous et de nombreuses questions se posent sur la fin de vie. La préparation de sa propre mort est une épreuve, mais il est important pour soi et pour ses proches, de se préparer tôt : démarches administratives, médicales, juridiques... afin de vivre mieux ! Ces ateliers visent à aider les seniors à réfléchir sur la condition humaine et sur l'importance de profiter de la vie, une fois l'esprit libéré de certaines démarches.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier  
de 15 personnes**



**5 séances  
de 2h**

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

## LES ÉCO-GESTES AU JARDIN

L'éco-jardinage, ou jardinage éco-responsable, permet de créer un jardin naturel où les plantes, les animaux et les hommes vivent en harmonie. C'est un système de production d'aliments et de plantes respectueux de l'environnement car il limite l'utilisation des pesticides et autres produits toxiques. Pour réussir dans cette démarche écologique, ces ateliers vont permettre aux participants d'acquérir des connaissances théoriques et pratiques sur le jardinage naturel.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier  
de 15 personnes**



**5 séances  
de 2h**

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

## MON CŒUR, MA VIE !

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde : il meurt chaque année plus de personnes en raison de maladies cardiovasculaires que de toute autre cause. Il est donc important de prendre la mesure de ce risque et d'agir pour le prévenir. Au cours de ce stage les participants vont bénéficier de conseils pour prendre de bonnes habitudes alimentaires, surveiller régulièrement sa tension et son taux de cholestérol et être en capacité d'agir au mieux face à une situation d'urgence grâce à une initiation aux gestes de premiers secours.



**Retraités  
autonomes**



**Stage  
de 15 personnes**



**2 journées**

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

## PARLEZ-MOI D'AMOUR !

Avec l'avancée en âge, nos besoins et nos envies changent. C'est aussi l'occasion de réinventer sa relation à l'autre, que ce soit avec son amour de jeunesse ou avec son nouveau compagnon de route, suite à un veuvage ou une séparation. Amour, tendresse, amitié amoureuse, etc. autant de facettes que peuvent prendre une relation. Un sexologue répond sans tabou aux questions des participants pour les aider à vivre une vie affective et sexuelle plus épanouie.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier  
Web-atelier  
de 20 personnes**



**2h  
1h**

## SENIORS, ÉQUILIBRE ET VOUS !

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



Retraités  
autonomes



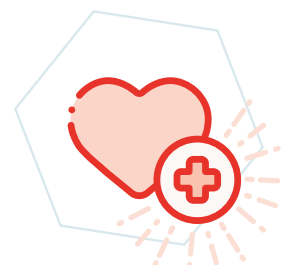
Stage  
de 15 personnes



2 journées

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



### ANALYSER ET COMPRENDRE SA PRISE DE SANG

Glycémie, cholestérol, plaquettes... Vous venez de récupérer les résultats de votre prise de sang et vous aimeriez y voir plus clair sur votre bilan sanguin ? Avec l'aide d'une infirmière, cet atelier vous permettra de décrypter plus facilement vos résultats sanguins afin de préparer votre rendez-vous avec votre médecin traitant.



Tout public



Conférence  
Webinaire



2h  
1h

### FIN DE VIE : MOURIR DANS LA DIGNITÉ ?

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



Tout public



Conférence  
Webinaire



2h  
1h

## INITIATION AU SELF DÉFENSE : UNE DISCIPLINE ACCESSIBLE À TOUS !



Le self défense est une discipline permettant d'apprendre à se défendre contre une variété d'attaques potentielles. La pratique est accessible à tous (simplicité des techniques, utilisation de la force de l'agresseur, adaptabilité aux capacités physiques, etc). Cette initiation permettra aux participants d'acquérir les bases de la discipline et de renforcer le sentiment sécurité.



Tout public



Atelier



2h

## LES ÉTAPES DU BIEN GRANDIR



Comment garantir la meilleure santé possible aux tout-petits? Comment les accompagner à la découverte du monde en toute sécurité? Alimentation, santé environnementale, sommeil... autant de thèmes traités en lien avec les services de protection maternelle et infantile (PMI) et/ou les collectivités territoriales, lors de conférences et ateliers animés par des professionnels.



Parents  
Professionnels  
de la petite enfance



Atelier  
Webinaire



2h  
1h

## TOUT SAVOIR SUR LE SOMMEIL



Petit ou gros dormeur, «lève tôt», «couche-tard»... chacun a son propre rythme de sommeil. Cette conférence sera l'occasion de s'interroger sur sa qualité de sommeil et connaître les bienfaits d'un sommeil de qualité sur le corps et sur l'esprit.



Tout public



Conférence  
Webinaire



2h  
1h

## MON STAND SUR MESURE



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



Tout public



Stand



½ journée  
ou journée

## ESCAPE GAME « SORTEZ AMÉLIE DE LÀ ! »



Quoi de mieux qu'une activité ludique pour sensibiliser les étudiants sur la santé et l'accès aux droits? Les joueurs vont devoir faire appel à leur perspicacité pour venir à bout d'une énigme basée sur un scénario original: «Pendant la soirée, Amélie n'a pas bu que de l'eau, n'a pas mangé que des gâteaux, et sa dernière rencontre n'était pas un cadeau... Mais où est passée Amélie?»



Étudiants



Escape Game  
de 6 personnes



1h

## ESCAPE GAME « LA SANTÉ EN ÉNIGMES ! »



Nous sommes en 2030, une nouvelle planète vient d'être découverte par les humains. Dévastée, cette planète est la jumelle de la Terre mais la vie s'y est développée de manière similaire avec 100 ans d'avance. Durant une heure, les participants à cet *Escape Game* vont devoir sauver la Terre en évitant les comportements néfastes à la santé qui ont provoqué les dégâts observés sur cette planète jumelle: une occasion de mettre en perspective nos comportements actuels!



Tout public

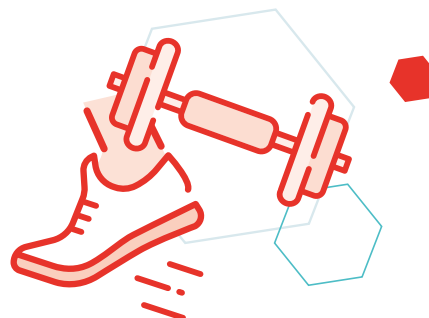


Escape Game  
de 6 personnes



1h

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



### INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE



Il ne suffit pas d'être équipé de deux bâtons pour se lancer dans la marche nordique. L'activité ne s'improvise pas. Accompagné par un coach, l'atelier permet de pratiquer les bonnes postures pour profiter pleinement des nombreux bienfaits de cette technique de marche venue de Finlande. Menée en petit groupe, cette initiation permet un accompagnement individuel pour pratiquer ensuite en toute autonomie.



Tout public



Marche



2h30

### INITIATION AU LONGE-CÔTE



Accessible à toute personne sachant nager, la discipline du longe-côte consiste à marcher en mer le long du littoral. Guidée par un professionnel, cette activité vous fera bénéficier de tous les bienfaits santé ou presque : elle favorise la circulation sanguine, améliore l'équilibre, développe l'endurance et permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire. Tout cela sans traumatisme des articulations grâce à l'effet de l'eau. C'est également un grand bol d'air iodé et un temps de convivialité en petit groupe qui se termine autour d'une collation bien méritée !



Tout public



Marche



2h30



## 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



Web-atelier



1h

## LA GYM SUR CHAISE

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



Tout public



Atelier  
Web-atelier



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

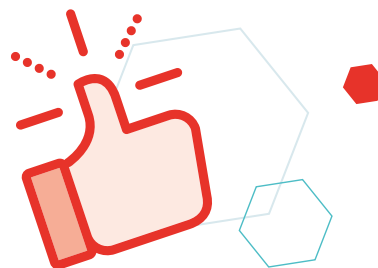


Atelier  
Web-atelier



1h

# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## AUTOMASSAGE



D'une grande simplicité, les automassages sont pourtant d'une grande efficacité tant pour la santé physique que mentale. Eprouvés depuis des millénaires, ils apportent bien-être et équilibre personnels. Quatre ateliers proposent un apprentissage et une pratique sur l'automassage des pieds, des mains, du visage ou sur l'ensemble du corps (des épaules jusqu'aux jambes). Ils peuvent être déclinés en cycle complet, ou sur des sessions de 1 à 3 ateliers. Facilement reproductibles ensuite en totale autonomie, ces séances aideront les participants à faire des automassages un véritable art de vivre au quotidien.



Tout public



Atelier  
Web-atelier



1 à 3 séances  
d'1h

## BOOSTER SON ESTIME DE SOI



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



Tout public



Atelier  
Web-atelier



1h

## HABITER SON CORPS



Souplesse, mobilité, décontraction, équilibre physique et mental : voici le doux cocktail que proposent ces ateliers pour « habiter » pleinement son corps et en tirer tous les bénéfices santé. Ce travail de réveil et de prise de conscience du corps s'appliquera plus particulièrement à la nuque, aux épaules, aux pieds et à la respiration. Ces quatre ateliers peuvent être proposés en cycle complet ou uniquement sur une des quatre thématiques. Basée sur la découverte et l'expérimentation, chaque séance permet aux participants d'effectuer les mouvements à leur rythme et selon leurs propres possibilités.



Tout public



Atelier  
Web-atelier



1 à 4 séances  
d'1h

## ON VOUS SOUHAITE TOUT LE BONHEUR DU MONDE



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



Tout public



Atelier  
Web-atelier



1h

## QI GONG



Cet atelier propose de découvrir tous les bénéfices du Qi Gong, une pratique basée sur les principes de la médecine chinoise. Accessibles à tous, quelle que soit sa condition physique, les exercices doux viseront à étirer en profondeur les méridiens d'acupuncture, à relaxer l'ensemble du corps, en favorisant la circulation de l'énergie vitale, et à renforcer le système immunitaire. Détente et bien-être assurés à l'issue de l'atelier !



Tout public



Atelier  
Web-atelier



1h

## RELAXATION



Comment apprendre à lâcher prise et à se détendre ? Avec la relaxation ! Basé sur la respiration et les techniques de pleine conscience, cet atelier met en pratique des apprentissages simples qui permettent d'agir sur la fatigue, le surmenage physique et intellectuel mais aussi sur les tensions musculaires et psychologiques. Une fois acquises, ces techniques permettront aux participants d'activer, dès que nécessaire, des soupapes de sécurité pour réguler la pression du quotidien.



Tout public



Atelier  
Web-atelier



1h

## BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE ET VICE-VERSA



Se sentir bien dans sa tête passe aussi par le corps ! Comme deux vases communicants, l'un alimente l'autre. Au cours de trois ateliers, un professionnel vous guidera pour effectuer des gestes d'automassages simples et partir à la découverte des secrets inexplorés de votre anatomie. Progressivement, vous serez amenés à relaxer votre corps et à retrouver un esprit serein et apaisé. Bien-être physique et psychique assuré.



Tout public



Atelier



3 séances  
d'1h30

## ALLÉGER SA CHARGE MENTALE



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



Tout public



Atelier  
Web-atelier



1h

## SANTÉ MENTALE, TOUS CONCERNÉS



Souvent réduite à la seule psychiatrie, la santé mentale véhicule de nombreux tabous et préjugés. Et pourtant, nous avons tous une santé mentale à préserver. Cet atelier vise à déconstruire ces a priori, à mieux cerner les troubles psychiques et, peut-être, à agir en s'engageant pourquoi pas dans une formation citoyenne de « secouriste en santé mentale » pour être plus attentif à soi-même et aux autres !



Tout public



Atelier  
Web-atelier



1h

## DANSER AVEC SES ÉMOTIONS



Les émotions font partie intégrante de la vie quotidienne. Pas toujours faciles à gérer, elles nous envahissent parfois et peuvent même nous submerger. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'apprendre à les gérer pour que ce soit vous qui meniez la danse ! Accompagné par un professionnel, cet atelier vous aidera à comprendre vos émotions pour mieux les contrôler et ainsi gagner en sérénité et en bien-être.



Tout public



Atelier



1h

## BIEN-ÊTRE ET VITALITÉ AU RYTHME DES SAISONS



Les saisons ont un impact majeur sur notre santé. Les changements horaires, de température ou encore de luminosité influent sur notre corps et notre bien-être psychologique. Cet atelier vous guidera pour vous adapter au mieux à ces modifications saisonnières : Quels aliments privilégier ? Quels impacts sur le sommeil ? Quand faut-il ralentir le rythme ? Vivre en accord avec les quatre saisons et savoir comment les aborder, tel est le programme de cet atelier.



Tout public



Atelier  
Web-atelier



1h

## RESTER À L'ÉCOUTE DE SES 5 SENS



La vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher : on sait les nommer, mais sait-on suffisamment être à l'écoute de nos 5 sens pour exploiter toutes les pistes qu'ils nous offrent pour vivre mieux ? Cet atelier vous invitera à mettre vos 5 sens en éveil pour être plus réceptif à votre environnement et découvrir les réponses adaptées pour vous sentir mieux. Grâce à des exercices doux menés en plein air, vous serez guidé par un professionnel pour (ré)apprendre à écouter, regarder, sentir, goûter et savourer les plaisirs simples de bien-être que nous procurent nos sens quand ils sont stimulés.



Tout public

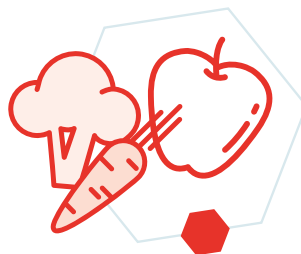


Atelier



1h30

## ALIMENTATION



### LE SUCRE : AMI OU ENNEMI ? TROUVONS LE BON ÉQUILIBRE



limiter sa consommation de sucre représente un vrai défi : près de 80% des produits alimentaires vendus dans le commerce contiennent du sucre. Alors où débusquer les sucres cachés ? Où trouver les « bons sucres » ? Comment limiter sa consommation ? Grâce à des conseils pratiques, cet atelier inter-actif propose un temps de sensibilisation sur notre consommation de sucre et ses incidences sur la santé. Il dévoile des solutions pour la réduire tout en conservant le plaisir gourmand.



Tout public



Atelier / Stand  
Web-atelier



1h30

## CUISINE DE SAISON

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 ? A l'occasion de périodes saisonnières clefs (l'été avec les apéritifs, l'arrivée de l'automne, les fêtes de fin d'année), trois rendez-vous sont proposés avec une diététicienne-nutritionniste pour partager des idées de recettes gourmandes liées à la saison et donner des conseils pour gérer astucieusement le quotidien des repas.



Tout public



Atelier  
Web-atelier



1 à 3  
séances  
d'1h

## VERS UNE ALIMENTATION SAIN, ABORDABLE ET DURABLE

Déterminants pour notre santé et notre porte-monnaie, nos choix alimentaires ont également un impact sur la santé de la planète. Comment réussir à concilier une alimentation équilibrée, abordable et à impacts écologiques soutenables ? Grâce à des conseils pratiques et des astuces facilement applicables, cet atelier propose de revisiter nos habitudes alimentaires pour une assiette santé saine, abordable et durable.



Tout public

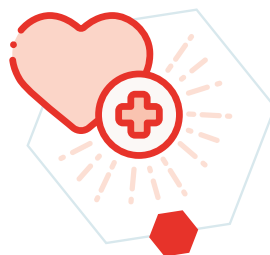


Atelier  
Web-atelier



1h

# SANTÉ GLOBALE



## MÉNOPAUSE, ET SI ON REVISITAIT LES RÈGLES



La ménopause reste encore un sujet trop souvent tabou. Et pourtant, en parler et mieux s'y préparer, c'est aborder cette continuité de la vie plus sereinement et en santé. Proposant une approche très complète du sujet, ce cycle débute par deux webconférences : la première invite à battre en brèche les représentations sociales qui pèsent sur les femmes ménopausées ; la seconde aborde les prises en charge médicales possibles. Suivent trois ateliers en présentiel pour échanger entre femmes et spécialistes autour de l'alimentation, de l'estime de soi et de l'activité physique. Conçu pour être déployé dans sa totalité, le cycle est dissociable si besoin.



**Tout public**  
**Femmes adultes**



**Conférence**  
**Webinaire**  
**Atelier**  
**Web-atelier**



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

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



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



**Tout public**



**Conférence**  
**Webinaire**



**1h30**



## ANDROPAUSE :

### LES HOMMES AUSSI ONT DES HORMONES

L'andropause, on en parle peu, et c'est pourtant une réalité pour environ 1 homme sur 4 qui connaîtra une baisse de son taux de testostérone à partir de 45 ans en moyenne. Avec à la clef, des changements difficiles à vivre : prise de poids, troubles du sommeil, libido fluctuante, dysfonctionnement érectile... Cette conférence lève les tabous sur l'andropause pour aider les hommes et leur entourage à mieux l'appréhender.



Tout public



Conférence  
Webinaire



1h

## MALADIES CHRONIQUES



## ENDOMÉTRIOSE :

### MIEUX LA COMPRENDRE POUR MIEUX VIVRE AVEC

L'endométriose est une maladie gynécologique chronique qui, à ce jour, ne se guérit pas. Et pourtant, elle touche environ 1 femme sur 10 en âge de procréer en France. Trop peu connue des femmes elles-mêmes et diagnostiquée très tardivement, cette maladie peut impliquer des douleurs, parfois invalidantes, qui ont des impacts sur la vie personnelle, sociale et professionnelle des femmes. Faire connaître cette maladie de l'ombre, sensibiliser les jeunes femmes, mieux la comprendre et aborder les moyens existants pour aider les malades et leur entourage à mieux vivre avec : telle est l'ambition de cette conférence.



Tout public  
Femmes



Conférence  
Webinaire



1h30

# MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



## GARDER 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

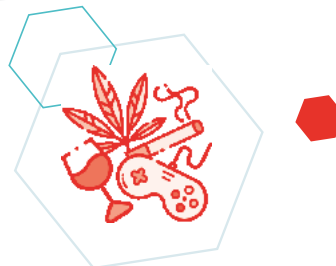


Atelier  
Web-atelier



1h

## ADDICTIONS



### ATELIER BUVETTE

Sous forme de stand, cet atelier de mise en situation, avec des verres et boissons factices, permet d'aborder la notion d'unité d'alcool. Les échanges permettent aux participants de prendre conscience de ce qu'est une unité d'alcool standard et d'être informés des risques de surconsommation.

Pour aller plus loin, cet atelier peut être couplé avec un « Atelier prévention des conduites addictives en entreprise » ou un « Stand festif ».



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



**Atelier de**  
**15 personnes**  
**ou stand**



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

### STAND FESTIF

Ces stands et déambulations en milieu festif permettent de sensibiliser le public autour de nombreuses thématiques : alcool, santé sexuelle, sécurité routière, dépistage VIH... Ces moments d'échanges et d'informations sont également l'opportunité de distribuer des outils de prévention et de réduction des risques (préservatifs, bouchons d'oreilles...).



**Tout public**



**Stand**



**1 soirée**

### ATELIER ADDICTIONS

Cet atelier basé sur l'interaction au sein du groupe, s'appuie sur les représentations et connaissances des jeunes vis-à-vis des produits psychoactifs. Les échanges permettent de transmettre des informations fiables sur les produits, de faire un point sur le cadre législatif et plus largement sur la relation « drogues et société ». L'approche pédagogique choisie permet de développer les habilités psychosociales des participants.



**Jeunes**



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



**2 h**

## ATELIER ÉCRANS

Ce cycle de rencontres permet d'aborder la relation avec les écrans et transmet des conseils pour un bon usage. Ces rencontres sont également l'occasion d'aborder le sommeil et la manière de le favoriser ou encore d'aborder la gestion des émotions.

En parallèle de cet atelier à destination des jeunes, la conférence « bon usage des écrans » peut être proposée aux parents.



**Jeunes**



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



**3 séances d'1h**

## CONFÉRENCE BON USAGE DES ÉCRANS

Cette conférence permet d'aborder la relation avec les écrans et de transmettre des conseils pour un bon usage. Cette conférence est également l'occasion d'aborder le sommeil et la manière de le favoriser ou encore d'aborder la gestion des émotions.

Cette conférence à destination des parents peut être couplée au cycle d'ateliers « écrans » à destination des jeunes.



**Tout public Parents**



**Conférence Webinaire**



**2 h**

## À BOUT DE SOUFFLE

Le tabac est la première cause de mortalité. En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt prématurément des causes de son tabagisme. Le simple fait de fumer est un motif suffisant pour s'inquiéter pour son souffle. En effet, le tabac abîme fortement le système respiratoire, la bouche, les bronches et favorise les infections du poumon et les cancers. Cet atelier permet, en soufflant dans un «CO testeur», de mesurer le niveau d'intoxication au monoxyde de carbone et d'échanger avec un préventeur en addictologie sur l'effet de ce gaz sur votre organisme et des solutions pour diminuer ou arrêter sa consommation.



**Tout public**



**Test individuel**



**15 min par personne**

## ATELIER « VIENS BOIRE UN P'TIT COUP »

L'atelier « Viens boire un p'tit coup » invite les seniors à prendre conscience de l'impact de l'alcool et des psychotropes sur le bien-être et la santé mentale mais également sur l'usage et le mésusage des médicaments. Basé sur un « apéro » avec l'outil « buvette » et un parcours alcoolémie, la séance sera interactive.

Cet atelier animé par un préventeur formé en addictologie, à destination de 15 seniors maximum.



**Retraités autonomes**

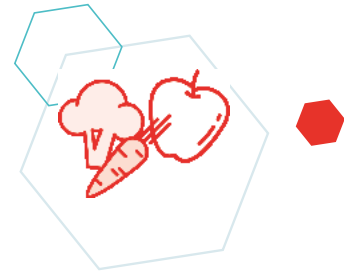


**Atelier de 12 à 15 personnes**



**2h30**

# ALIMENTATION



## ENTRETIEN BILAN NUTRITIONNEL



Cette rencontre individuelle permet de faire le point sur ses habitudes alimentaires. Suite à un entretien et éventuellement un calcul de l'indice de masse corporelle, une diététicienne délivre des conseils au participant et fixe avec lui un ou deux objectifs réalisables pour améliorer ses habitudes alimentaires.

Cet entretien peut être intégré dans une « Journée de repérage » avec des dépistages sur d'autres thématiques.



Tout public



Stand  
(entretien  
individuel)  
Web-atelier



20 min par  
personne

## ALIMENTATION EN BOÎTE



Ce stand permet aux participants d'échanger de manière ludique sur l'alimentation. Sur chaque boîte se trouve une question dont la réponse est à l'intérieur. Une diététicienne complète la réponse et/ou répond aux questions des participants.

Les questions peuvent être personnalisées en fonction de la demande du commanditaire (alimentation du sportif, diabète, produits laitiers...).

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



Tout public



Stand



15 min par  
personne

## VÉLO À SMOOTHIE



Sur ce stand, le participant choisit avec une diététicienne des fruits et légumes frais, de saison, puis s'installe sur un vélo équipé d'un *blender* pour mixer un *smoothie* ! Le temps de dégustation permet à la diététicienne de rappeler les bénéfices d'une alimentation variée et d'une activité physique régulière.



Tout public



Stand



1/2 journée  
minimum

## BIEN DANS MA PEAU, BIEN DANS MON ASSIETTE



Animé par une diététicienne et un psychologue, cet atelier propose d'allier la nutrition et la santé mentale. Les participants seront amenés à parler de leur rapport avec l'alimentation et l'activité physique et des émotions que cela déclenche chez eux. Qu'ils soient atteints de troubles du comportement alimentaire ou non, les professionnels tenteront d'apaiser leurs préoccupations pour qu'ils appréhendent la nutrition avec plaisir.



Tout public



Atelier de 15 personnes ou Web-atelier



2 séances de 1 h 30 ou 1 conférence de 2 h

## BIEN MANGER AVEC UN PETIT BUDGET



Cet atelier, alternant des temps en groupe et sous-groupes, aborde l'équilibre alimentaire avec un petit budget. A l'aide d'une tablette, les participants sont invités à faire leurs courses en ligne pour un repas équilibré. La diététicienne s'appuie sur ces cas concrets pour donner des astuces pour bien manger à moindre coût.

Cet outil peut aussi être utilisé pour traiter d'autres problématiques de l'alimentation comme la gestion des menus sur la semaine lorsque l'on a peu de temps.



Tout public



Atelier de 15 personnes



2h

## ATELIER « LA CERISE SUR LE GÂTEAU »



L'atelier « la cerise sur la gâteau » invite les seniors à cuisiner un déjeuner ensemble, avec des denrées apportées par une diététicienne. Les participants devront, en suivant les conseils de la diététicienne, élaborer un menu équilibré avec les denrées présentées. Le partage du repas permettra de poursuivre les échanges avec une tonalité conviviale. Cet atelier est animé par une diététicienne. Pour cet atelier, une salle équipée d'un réfrigérateur et d'un évier sera indispensable.



Retraités autonomes

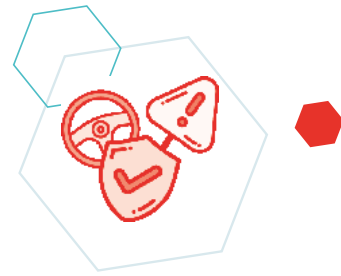


Atelier de 12 à 15 personnes



3h

# SÉCURITÉ ROUTIÈRE



## ROULER SANS RISQUE



Cet atelier permet de faire ou refaire le point sur les connaissances ou méconnaissances des risques routiers, notamment ceux exacerbés dans le milieu professionnel. Les échanges portent sur : vitesse et freinage, ceinture de sécurité, vision, audition, fatigue, téléphone, alcool et psychotropes.

Il peut être intéressant de coupler cet atelier avec un bilan visuel et auditif.



Tout public



Atelier de  
15 personnes



2h

## LE BON TEMPS AU VOLANT PLUS LONGTEMPS !



Cette journée permet aux seniors de prendre conscience des conséquences du vieillissement sur la conduite mais surtout d'adapter sa façon de conduire afin de conserver le plus longtemps possible son autonomie en toute sécurité.

Cette journée se compose de quatre modules autonomes de 20 minutes qui forment un cursus complet (la vue, l'audition, les nouvelles aides à la conduite et une mise en situation). Pour permettre la rotation des seniors sur l'ensemble des modules, le nombre de participants est limité à 30.



Retraités  
autonomes

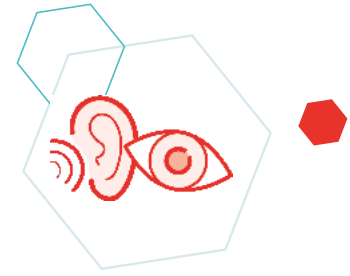


Atelier de 30  
personnes  
maximum



1 journée

# AUDITION - VISION



## SOLEIL, ÉCRAN, ATTENTION LES YEUX

Cet atelier d'échanges permet d'informer, de manière interactive, les participants sur le fonctionnement de l'œil, les surfaces réfléchissantes, les troubles de la vue ou encore les comportements à adopter pour protéger sa vue. C'est également l'occasion de faire le point sur la lumière bleue.

Il est intéressant de coupler cet atelier avec un bilan visuel.



Jeunes



Atelier en  
milieu scolaire  
(1 classe)



1h

## À VOTRE ÉCOUTE

Cet atelier, basé sur un *quiz* interactif, permet aux participants de faire un point individuel sur leur prise de risque vis-à-vis de leur audition. Illustré par des bandes sons et des vidéos, ce moment d'échange permet de prendre conscience de son comportement à la maison, en concert ou en boîte de nuit et d'obtenir des conseils pour limiter les dommages pour sa santé.

Il est intéressant de coupler cet atelier avec un bilan auditif.



Tout public



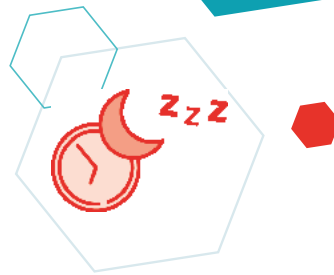
Atelier ou  
conférence  
Webinaire



1h



# SOMMEIL



## ATELIER SOMMEIL



Cet atelier, basé sur un *quiz* interactif, permet aux élèves d'échanger sur le sommeil, son fonctionnement, son utilité mais aussi sur les « voleurs » de sommeil ! C'est également l'occasion de s'imaginer un rituel de coucher à mettre en place à la maison.

Le cycle « Atelier écran » aborde la question du sommeil en se couplant à un volet dédié aux écrans et la gestion des émotions. Il est intéressant de coupler cet atelier avec un atelier « bon usage des écrans. »



Jeunes

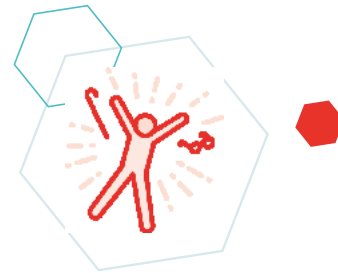


Atelier en milieu scolaire (classe ou demi-classe)



1h

# RETRAITE



## ATELIER MÉMOIRE



Cet atelier, composé de 8 séances collectives hebdomadaires et d'un bilan individuel, permet de stimuler, développer et renforcer les mécanismes de mémorisation. La méthode d'entraînement utilisée est encadrée par un protocole reconnu afin de stimuler et restaurer les mécanismes de base sous-jacents aux phénomènes de mémorisation : acuité visuelle, attention, langage, repères dans l'espace et dans le temps. Cet atelier peut aussi s'adapter dans un format plus court d'une seule séance, avec une introduction sur la mémoire et des exercices ludiques.



Retraités autonomes



Atelier de 12 à 15 personnes  
Web-atelier



9 séances de 2h

## ATELIER ERGOTHÉRAPIE



Cet atelier, animé par un ergothérapeute, permet d'aborder la prévention des accidents domestiques chez les seniors en présentant les gestes et postures à éviter, des mises en situation, des conseils pour l'aménagement du domicile, la présentation d'aides techniques et les structures ressources sur le territoire.

Il peut être intéressant de proposer cet atelier à la suite d'un « Atelier équilibre ».



**Retraités  
autonomes**



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



**1h**

## MÉDICAMENT SOUVENIR



Cette représentation théâtrale interactive « Médicament souvenir » illustre la médication et ses travers. Elle permet également de faire le point sur les idées reçues envers les médicaments, notamment vis-à-vis des « génériques ».

Au travers de 8 scènes, c'est l'histoire de monsieur Mercier, qui nous est racontée. Comment ce sympathique septuagénaire se retrouve veuf ? Comment vit-il sa solitude ponctuée par de brèves visites de sa fille. Comment fait-il face à ses traitements ? Quelles relations entretient-il avec l'infirmier à domicile, le pharmacien ou encore le médecin ?



**Retraités  
autonomes**



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



**1h30**

## ATELIER ÉQUILIBRE



Cet atelier permet aux participants de reprendre une activité physique régulière et adaptée à leur âge afin de réduire leurs risques de chutes. Composé d'exercices pratiques de mise en situation d'équilibre et d'activités physiques ou motrices, l'éducateur sportif spécialisé en activité physique adaptée vise une progression personnalisée. Cet atelier est également l'opportunité de transmettre des conseils pratiques pour l'aménagement de l'environnement et du rythme de vie. Il peut être intéressant de coupler cet atelier avec l'atelier « Ergothérapie ».



**Retraités  
autonomes**



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



**12 séances  
d'1h**

## MA SANTÉ AU MENU



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

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



**Retraités  
autonomes**



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



**6 séances  
de 2h30**

## « SAN'THÉ DANSANT »



Cet atelier invite les seniors à améliorer leur condition physique par la pratique de la danse. Il renforce également le lien social *via* le partage de temps conviviaux. L'atelier San'thé dansant est composé de 6 séances de 2 heures, animées par un éducateur sportif spécialisé en activité physique adaptée. Pour assurer la sécurité du groupe, le nombre maximum de participants est limité à 10 personnes maximum avec un certificat de pratique à la danse.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 10  
personnes**



**6 séances  
de 2h**

## « LOTO'NOMIE »



Cet atelier invite les seniors à découvrir divers sujets de santé de manière très ludique afin de renforcer leurs connaissances sur toutes les facettes du « bien vieillir ». Il s'appuie sur le principe du jeu de loto, où les numéros sont validés uniquement après avoir répondu correctement à une question de santé. Tous les sujets de santé ayant un impact sur l'autonomie du senior seront abordés : alimentation, activité physique, mémoire, vue, audition, accès aux droits, cancers et santé buccodentaire.

Les lots à gagner ont pour but d'initier chez les gagnants un changement de comportement en santé (trousse buccodentaire, panier de fruits bio, podomètre, bilan des habitudes alimentaires, cours individuel de sport adapté, ...).



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 30  
personnes**



**3h**

## PRÉVENTION DES ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE ET INITIATION AUX GESTES QUI SAUVENT

Cet atelier a pour but de prévenir les accidents de la vie courante chez le senior et de donner les compétences pour savoir réagir si un proche ou un conjoint en est victime. Animé par un formateur secouriste diplômé cet atelier dure 3 heures et s'adresse à un groupe de 15 participants maximum.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 12 à 15  
personnes**



**3h**

## YOG'APA

Cet atelier alterne des séances « d'équilibre » qui permettent de développer les capacités aérobies, les fonctions musculaires, la coordination et l'équilibre ; et des séances de « Yoga » qui développent les muscles profonds, la souplesse et la respiration.

Cette offre combinée vise à accompagner les seniors dans l'atteinte des recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé.

Chaque atelier est animé par un éducateur sportif spécialisé en activité physique adaptée.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 12 à 15  
personnes**



**24 séances  
d'1h**

## BOUGER EN DOUCEUR, STOP À LA DOULEUR

Cet atelier a pour objectif d'accompagner à la reprise de l'activité physique adaptée aux seniors en situation de maladies et/ou douleurs chroniques ou de sédentarité. Le rythme, l'équilibre, la respiration, le plaisir de marcher et l'appropriation des acquis seront successivement à l'ordre du jour des séances.

Cet atelier est animé par un éducateur spécialisé en activité physique adaptée.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 12 à 15  
personnes**



**5 séances  
de 2h30**

## UN TEMPS POUR SOI



Cette action a pour objectif de favoriser la relaxation, de diminuer l'angoisse et de permettre un lâcher-prise dans un espace aménagé. Basée sur le concept Snoezelen, cette séance propose des expériences sensorielles variées, vécues dans une atmosphère de confiance et de détente, favorisant la stimulation des sens primaires. C'est aussi un lieu de convivialité, d'expression, d'écoute et de respect mutuel.

Cette séance est animée par une professionnelle formée à l'approche Snoezelen et au protocole défini par la Mutualité Française.



Retraités  
autonomes



Atelier de 5  
personnes



3h

## C'EST LE JUSTE PRIX



Cet atelier a pour objectif de lutter contre le renoncement aux soins pour raisons économiques et faire connaître l'offre et les aides existantes. Basé sur un *quizz* interactif, le public doit essayer d'estimer le coût de la santé et son reste à charge.

Cet atelier est animé par un préventeur formé en économie sociale et familiale (ou équivalent).



Retraités  
autonomes

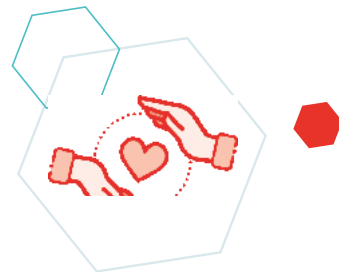


Atelier de 12 à 15  
personnes



2h30

# SANTÉ DES AIDANTS



## ET MOI, ÉMOI



Cette représentation théâtrale interactive «Et moi, émoi !» illustre des situations vécues par les aidants familiaux afin de libérer leur parole et se pencher sur la relation aidant-aidé.

Au travers de 3 scènes, c'est la relation entre monsieur Mercier et sa fille qui nous est racontée. Comment cette fille, femme et mère, organise sa vie en prenant soin de son papa, septuagénaire et veuf ? Comment vit-elle la solitude de son père ? Quelles relations Monsieur Mercier entretient avec l'infirmier à domicile ? Quels impacts dans la vie de couple de la fille Mercier ?

Cette représentation peut être complétée par l'exposition « Prenons soin de ceux qui aident ».



Aidants



Théâtre-forum de  
15 à 60 personnes



1h30

## CAFÉ DES PROCHES



Cette action, ouverte à toute personne qui accompagne un proche en perte d'autonomie, en situation de handicap ou touché par la maladie, est un cycle de 9 rencontres dans un cadre convivial (café associatif, bar, restaurant, etc.) entre aidants familiaux et un psychologue. Chacun peut s'exprimer, recueillir des informations, être écouté et soutenu.

Cette action peut être complétée par l'exposition « Prenons soin de ceux qui aident » ou la représentation de la pièce « Et moi, émoi ! ».



**Aidants**



**Atelier de  
15 personnes  
Web-atelier**



**9 séances  
de 2h**

## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## MOUSTI KO



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



**Tout public**



**Atelier de  
15 personnes  
Web-atelier**



**2h**

## “NON, MAIS À L'EAU QUOI ?”



Cet atelier permet, par le biais d'outils interactifs, d'échanger sur le circuit français de l'eau, sa qualité et ses ressources. L'animateur propose également un exercice sur la lecture d'étiquettes des bouteilles d'eau et la composition de l'eau du robinet. Enfin, un bar à eau permet de tester et percevoir les subtilités gustatives des différentes eaux.

Cet atelier peut être couplé à l'atelier « Et si on changeait nos habitudes de consommateurs ? » qui s'intéresse aux polluants dans l'alimentation.



**Tout public**



**Atelier de  
15 personnes**



**2h**

## MOINS D'ONDES POUR PLUS DE SANTÉ

Cet atelier transmet aux participants des informations fiables concernant les sources de pollutions électromagnétiques. Grâce au jeu interactif « capte ou pas capte », le téléphone mobile, le boîtier internet, le baby-phone, le four micro-ondes et les antennes relais sont passés au crible.



Tout public



Atelier de  
15 personnes



2h

## C'EST UNE MAISON VERTE

C'est une maison verte a pour objectif de mieux repérer les sources de pollution intérieure, d'apporter des connaissances et des solutions alternatives plus saines, simples et pratiques. Basé sur un diaporama ludique, les participants doivent repérer sur des photos des pièces d'une maison typique les différentes sources de pollutions quotidienne et échanger avec l'intervenant sur les moyens simples à mettre en œuvre pour en limiter l'impact sur la santé.

Cet atelier est animé par un préventeur formé en santé environnementale.



Retraités  
autonomes

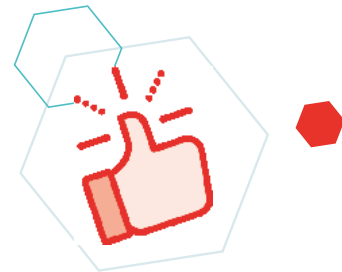


Atelier de 12 à 15  
personnes



2h30

# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## LES DOIGTS DE FÉES

Cet atelier vise à acquérir les gestes de base d'automassage (posture et respiration) pour soulager les petits maux, les tensions et le stress de la journée afin de favoriser un mieux-être. Il s'adresse à un groupe de douze à quinze participants sur une séance unique de 3 heures en deux temps : présentation puis mise en pratique de techniques de base d'automassage (posture et respiration). L'animatrice transmet des techniques d'automassage à l'aide du bout des doigts, de la paume des mains ou d'une balle à picots qui est offerte aux participants pour reproduire les exercices à la maison.

Cet atelier peut être proposé seul ou à la suite d'un atelier « Prendre soin de soi ».



Tout public



Atelier de 12 à 15  
personnes



3 h

## COHÉRENCE CARDIAQUE



Cet atelier permet de découvrir trois exercices de respiration afin d'apaiser son niveau de stress et d'anxiété : la cohérence cardiaque, la respiration alternée et le suivi de sa respiration. Chaque exercice est accompagné d'une explication sur son impact physiologique et mental et d'échanges sur la manière d'utiliser ces exercices au quotidien pour un bénéfice sur sa santé.

Cet atelier est animé par un sophrologue formé en cohérence cardiaque.



Tout public

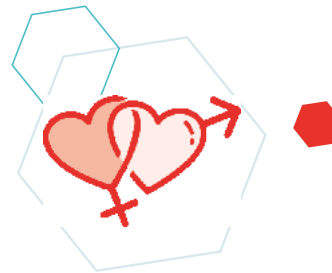


Atelier de 12 à 15 personnes



2h

## SANTÉ SEXUELLE



### GAME OF SEX!



Cette représentation théâtrale « *Game of Sex !* » aborde, sous une forme dynamique et décalée, les relations amoureuses et/ou sexuelles entre les femmes et les hommes mais aussi les hommes et les hommes ou les femmes avec les femmes.

Ce spectacle peut être complété par un « Atelier contraception ».



Etudiants



Théâtre-débat



1h15

## ATELIER , SANTÉ SEXUELLE, VIE AFFECTIVE ET CONTRACEPTION



Cet atelier permet de sensibiliser et de répondre aux questions des participants sur la contraception, les infections sexuellement transmissibles (IST) et leurs dépistages, le consentement ou encore l'interruption volontaire de grossesse (IVG).

Cet atelier peut s'associer avec une représentation du spectacle « *Game of Sex !* ».



Tout public



Atelier de 15 personnes  
Webinaire



2h



# SANTÉ BUCCODENTAIRE



## DÉPISTAGE BUCCODENTAIRE



Ce dépistage, effectué par un dentiste, permet d'identifier un éventuel besoin de soins buccodentaires. En questionnant le patient sur sa sensibilité gingivale ou dentaire, ses habitudes de brossage, ou des pathologies diverses, le dentiste peut également aider à cibler l'origine d'un problème et y apporter des solutions.

Ce dépistage peut être intégré dans une « Journée de repérage » avec d'autres dépistages ou être proposé en complémentarité avec l'action de l'offre nationale « Croquez la vie ».



Tout public

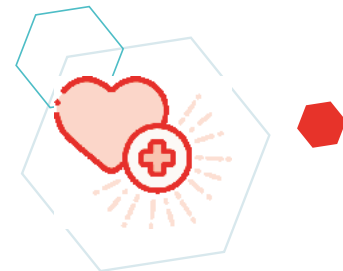


Rendez-vous individuel



15 min

# SANTÉ GLOBALE



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



Cet atelier, destiné aux personnes en charge d'un enfant, permet d'apprendre aux participants à faire face aux urgences médicales en attendant l'arrivée de secours.

Il est composé de 5 modules :

1. Alerte et protection
2. L'enfant est inconscient et respire
3. L'enfant est inconscient et ne respire plus
4. L'enfant s'étouffe
5. Comment faire face à une hémorragie grave ?

Cet atelier peut s'inscrire dans un cycle « Parentalité » en se couplant avec un des ateliers tirés de l'action « Parents imparfaits, et alors ? ».



Parents et grands-parents

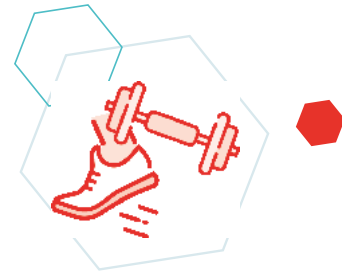


Atelier de 15 personnes



3h

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



## ROULE MA POULE



Cet atelier permet aux participants de s'initier à l'utilisation du ballon de gym au quotidien. Il se compose d'une première partie d'échanges autour de la sédentarité, de ses dangers pour la santé et de la nécessité de la limiter. S'ensuit une seconde partie pratique avec une initiation sur la bonne utilisation d'un ballon de gym au quotidien, avec correction de postures et des exercices physiques simples et adaptables à tous.

Cet atelier peut faire suite à un atelier « Pour votre cœur, bougez plus ».



Tout public



Atelier de  
6 personnes



1h

## SPORT DATING



Cet évènement est déclinable en deux versions, il permet aux participants de tester et de s'initier à différents sports pour valoriser l'activité physique. Après avoir évalué son « quotient forme » avec des tests de condition physique, chaque participant est orienté selon ses résultats vers des activités qui lui correspondent, en fonction des partenaires mobilisés : *Qi Qong*, pilates, gym douce, parcours équilibre, circuit *training*, *Zumba*, *Fitness*, *speedminton*, crosse, mur escalade, *Kimball/floor Ball*, *speedball*, randonnée, sport santé adapté.

Il peut aussi être organisé à plus petite échelle en proposant de tester un sport après avoir réalisé les tests de condition physique.

À la demande de la mutuelle, des stands de prévention complètent ce parcours : évaluation des habitudes alimentaires, vélo à *smoothie*, test de glycémie, test de souffle avec le CO testeur et le *peack flow*, ostéopathie...



Tout public



Forum santé  
jusqu'à 200  
personnes



1 journée ou  
moins selon  
la demande

# SANTÉ AU TRAVAIL



## PRÉVENTION DES CONDUITES ADDICTIVES EN ENTREPRISE



Cet atelier, basé sur l'interaction au sein du groupe, s'appuie sur les représentations, connaissances et motivations à consommer des produits psychoactifs. Les échanges permettent aux participants de prendre conscience des répercussions que les conduites addictives peuvent avoir socialement, physiquement ou professionnellement.

Pour aller plus loin sur la consommation d'alcool, cet atelier peut être couplé avec un « Atelier buvette ».



**Actifs en milieu professionnel**



**Stand Web-atelier**



**2h**

## ATELIER GESTES ET POSTURES



Cet atelier permet de sensibiliser les salariés aux bonnes postures au travail. Il est composé d'une première partie théorique où l'animateur présente un état des lieux des troubles musculo-squelettiques au niveau national et en entreprise, les risques pour la santé et les obligations de l'entreprise et du salarié. Puis s'ensuit une seconde partie de mise en situation des participants avec le port de charges lourdes.

Cet atelier peut être complété par un « Dépistage des troubles musculo-squelettiques ».



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de 15 personnes**



**3h**

## ENCAS ÉQUILBRÉ EN ENTREPRISE



Cette action, animée par une diététicienne, aborde la notion d'équilibre alimentaire. Autour de denrées sélectionnées et apportées par la diététicienne, les participants confectionnent un encas équilibré. Ce moment d'échange et de convivialité permet de lever certaines problématiques pour atteindre l'équilibre alimentaire.

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



**Actifs en milieu professionnel  
Tout public**



**Atelier de 15 personnes**



**2h**

## TOUT, TOUT DE SUITE !



Cette représentation théâtrale interactive «Tout, tout de suite ! » met en exergue les risques psychosociaux dans l'entreprise pour en limiter les conséquences et permet d'identifier des pistes de réflexion.

Au travers de 3 scènes, «Tout, tout de suite ! » nous fait découvrir le pôle accueil. C'est un jour comme les autres : un agent manque, Paul a du mal à garder son humour, Charlotte commence à souffrir dans son travail, Jeanne est déjà en dépression et le chef ne contrôle plus son stress. Et pourtant le travail tombe, les urgences aussi, ainsi que les entretiens téléphoniques à assumer ou les problèmes informatiques à résoudre...



**Actifs en milieu professionnel**

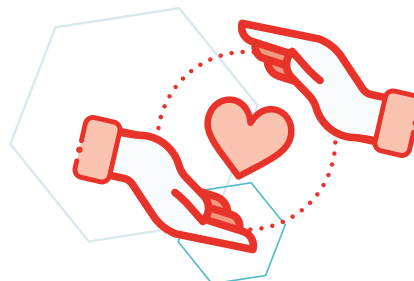


**Théâtre-forum de 15 à 60 personnes**



**2h dont 1h15 de débat**

## SANTÉ DES AIDANTS



### JE VIS SEUL MAIS PAS ISOLÉ !

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

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

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

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

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



Retraités  
autonomes



Atelier



7 séances de  
1h30 à 3h

ACTION RELAYABLE AUPRES DE VOS ADHERENTS

## LA CUISINE ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR DÉCOMPRESSER



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

Les thèmes qui seront abordés en cuisine sont :

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

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



**Aidants**



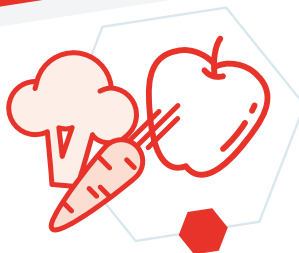
**Atelier**



**2h**

ACTION RELAYABLE AUPRES DE VOS ADHERENTS

## ALIMENTATION



### « NUTRITION SANTÉ À MATOURY »



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

Ce projet est un support à l'apprentissage de 3 grands fondamentaux :

- Améliorer la relation de l'enfant à lui-même et aux autres ;
- Développer chez l'enfant sa capacité à goûter, à verbaliser ses sensations et à choisir ses aliments ;
- Donner toute la dimension de l'acte de manger : vivre, se réjouir et se réunir.

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



**Parents**  
**Jeunesse**  
**Retraités autonomes**



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



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

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

### « HUM...PLAISIR DE MANGER »



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



**Jeunesse**  
**Parents**  
**Tout public**



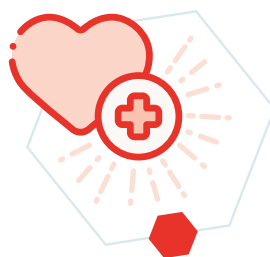
**Atelier**



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

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

# SANTÉ GLOBALE



## SANTÉ DES ÉTUDIANTS

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



### Étudiants



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

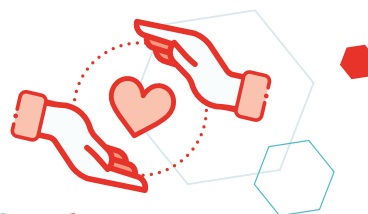
**Tests individuels - opticien > 3 créneaux de 2h**

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

**Stand d'information - sommeil > 1 stand/an**

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

# SANTÉ DES AIDANTS



## JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

La Mutualité Française de Guyane coordonne le collectif La Rencontre des Aidants, dont les membres sont issus de différentes structures du médico-social ou de promotion de la santé. Un des périmètres d'actions du collectif est la Journée nationale des aidants qui a lieu début octobre chaque année. L'intérêt de cette journée est de sensibiliser à la reconnaissance des aidants et de pouvoir leur apporter aide et soutien.



### Tout public



**Stand**  
**Conférence - débat**  
**Atelier**  
**Webinaire**



**2h**  
**à ½ journée**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE EN PARTENARIAT AVEC L'ARS DE GUYANE, LA COLLECTIVITE TERRITORIALE DE GUYANE ET LA CONFERENCE DES FINANCEURS DE GUYANE

## AIDANT, PRENEZ SOIN DE VOUS

Être proche aidant est une relation unique à l'autre. Cependant, dans l'accompagnement d'un proche, le souci de l'autre peut être si important que l'on peut avoir tendance à s'oublier. Le stress peut s'installer : difficulté à faire face, épuisement, sentiment de solitude et de détresse..., crainte d'une contamination.



### Tout public



**Webinaire**



**1h**

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



## PAROLES D' Aidant(E)S

Ces ateliers d'écriture sont destinés à des personnes ressources qui accompagnent et qui soutiennent régulièrement des personnes dépendantes en raison du handicap, de la maladie ou de l'âge. Il s'agit d'offrir un espace d'expression aux aidants par la communication verbale et non verbale afin de mettre en lumière leur parcours et les valoriser. Il s'agit également d'un temps de pause pour « écrire » un quotidien contraint.

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



**Tout public  
Aidants**



**Atelier  
Webinaire**



**12 séances de 2h**

## SANTÉ AU TRAVAIL



### PRÉVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX EN MILIEU PROFESSIONNEL

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



**Actifs en milieu  
professionnel**



**Atelier  
Conférence - débat**



**2h / atelier  
1h30 à 1 journée**

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



### BOUGEZ C'EST SANTÉ!

Réalisation d'actions en direction du tout public afin de faire la promotion de l'activité physique.

La sédentarité est un des facteurs majeurs de survenue de pathologies, notamment cardiovasculaires. Comment sensibiliser les personnes sédentaires et favoriser une activité physique suffisante pour prévenir les maladies cardiovasculaires ? Au cours de deux séances, un éducateur sportif lève le voile sur les recommandations en termes d'activité physique et conseille les participants souhaitant débuter une activité en toute sécurité. Évaluation de leur niveau, choix d'un sport, définition des objectifs de chacun, autant de thèmes abordés pour encourager chacun à bouger plus au quotidien.



Tout public

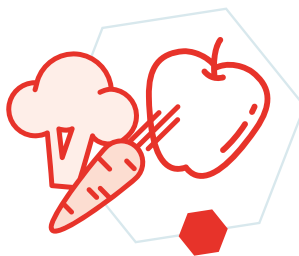


Atelier



4h

## ALIMENTATION



### UNE ALIMENTATION Saine ET ÉQUILBRÉE DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

Réalisation d'ateliers pour informer et sensibiliser les parents et les enfants sur l'importance et la composition d'une alimentation équilibrée. Manger sainement en utilisant les légumes et les fruits. Mettre en valeur les produits locaux pour composer rapidement des plats savoureux et équilibrés.



Parents  
Enfants



Atelier



1h

## UNE ALIMENTATION Saine ET Équilibrée

Réalisation de Rencontres santé afin d'informer et sensibiliser la population guadeloupéenne sur l'alimentation équilibrée et variée en veillant à bien définir ces deux notions. Expliquer ensuite l'intérêt d'avoir et de maintenir une telle alimentation. Mettre en avant la richesse des produits locaux en matière de nutriments et d'impacts bénéfiques pour la santé.



Tout public



Atelier  
Conférence  
Stand



2h

## MALADIES CHRONIQUES

### CANCER, QUELLE PRÉVENTION ?

Selon le registre général des cancers de Guadeloupe, environ 1 500 nouveaux cas de cancer sont diagnostiqués chaque année. Selon le baromètre de l'Institut national du Cancer (InCa), 40 % des cancers seraient évitables grâce à des changements de comportement et de mode de vie. Il s'agirait d'apporter les informations nécessaires aux participants pour adopter une bonne hygiène de vie au quotidien. Il est important d'informer sur le dépistage qui permet de diagnostiquer très tôt certains cancers, avant l'apparition de symptômes, et de pouvoir mieux les soigner, mais aussi de limiter les séquelles liées aux traitements utilisés. Dans certains cas, le dépistage peut même permettre d'éviter l'apparition d'un cancer, grâce au repérage et au traitement d'une anomalie qui aurait pu évoluer vers un cancer, d'où son importance.



Tout public



Atelier  
Conférence  
Stand



2h

### DÉPISTAGE DU DIABÈTE

Selon l'enquête Kannari de 2013, 11 % de la population guadeloupéenne (personne de 16 ans et plus) souffre de diabète, soit deux fois plus qu'en France hexagonale. Une personne diabétique sur deux ne le sait pas, parce qu'il n'y a pas de signe clinique. C'est une maladie silencieuse. Cette action de prévention et de dépistage vise à informer et à sensibiliser la population sur les facteurs de risques et les conséquences de cette pathologie pouvant parfois conduire à des complications.



Tout public



Conférence  
Stand



2h

## DÉPISTAGE DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE



Selon l'enquête Kannari de 2013, 39 % des Guadeloupéens (personnes de 16 ans et plus) sont hypertendus. Certains facteurs augmentent les risques de cette pathologie silencieuse dont la prévalence augmente avec l'âge. Cette action de prévention et de dépistage vise à informer et à sensibiliser la population sur les facteurs de risques et les conséquences de cette pathologie pouvant conduire parfois à des complications.



Tout public



Conférence Stand



2h

## PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



### L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL, PARLONS-EN !



L'accident vasculaire cérébral (AVC) est la troisième cause de mortalité en France. En Guadeloupe, environ 800 cas par an sont enregistrés. C'est deux fois plus que la moyenne nationale. Afin de prévenir les risques liés à l'AVC et de favoriser une prise en charge rapide, cette action de prévention permet d'informer et de sensibiliser sur les facteurs pouvant accroître le risque, la reconnaissance des premiers symptômes et la conduite à tenir en cas d'AVC. Le professionnel de santé apporte des conseils et oriente, si nécessaire, vers le médecin traitant.



Tout public



Atelier Conférence Stand



2h

## MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



### COMMENT BIEN VIEILLIR ?



La France connaît un accroissement du nombre de personnes âgées de 65 ans et plus. Selon le Haut Conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge (HCFEA), la Guadeloupe sera l'un des départements le plus vieux en 2040. Vieillir en bonne santé est donc un enjeu de santé publique. Ces ateliers permettent de sensibiliser au maintien à domicile des seniors le plus longtemps possible et en bonne santé.



Retraités autonomes

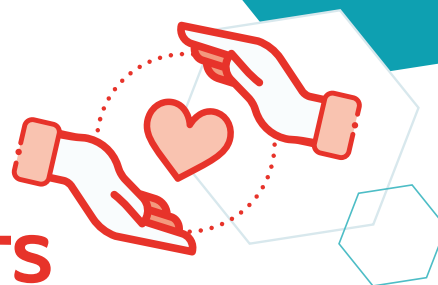


Conférence Stand



2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE EN PARTENARIAT AVEC L'AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ, LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE



# SANTÉ DES AIDANTS

## SANTÉ DES AIDANTS :



### QUELLE PRISE EN CHARGE POUR LE TERRITOIRE GUADELOUPÉEN ?

Les aidants familiaux ou encore appelés proches aidants sont des personnes, non professionnelles et engagées quotidiennement auprès de personnes âgées, malades, en perte d'autonomie ou en situation d'handicap. Selon le baromètre 2019, de la Fondation April et BVA, 8 à 11 millions d'aidants en France apportent une aide régulière à un proche en perte d'autonomie liée à l'âge, à un handicap ou à une maladie. Parmi les aidants, 8 sur 10 ont le sentiment de ne pas être suffisamment aidés et considérés par les pouvoirs publics et 31 % des aidants délaissent leur propre santé. Ces chiffres démontrent l'importance de la santé des aidants comme enjeu majeur pour notre société pour lequel la Haute Autorité de santé (HAS) a émis des préconisations. Cette action de prévention vise à informer et à sensibiliser les aidants sur leur santé, et les modes de prise en charge des personnes qu'ils accompagnent au quotidien, afin d'orienter les proches aidants vers des réponses locales adaptées en fonction des besoins exprimés, les soutenir et promouvoir des espaces de soutien.



**Aidants  
Retraités en perte d'autonomie  
Adultes**



**Atelier  
Conférence  
Stand**



**2h**

## PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



### À LA DÉCOUVERTE D'EXPODIA

La Réunion présente l'un des plus forts taux d'incidence du diabète et de ses complications en France. Pour améliorer la prévention, l'exposition interactive Expodia propose de mieux comprendre le fonctionnement du corps. Fonction des organes, règles diététiques de base, mécanismes de la maladie et outils de mesure pour évaluer son état de forme : le parcours de l'exposition aborde tous les sujets à travers des installations ludiques et manipulables, des écrans tactiles ou des vidéos. Conçue avec le concours de médecins, de spécialistes de la prévention et des sciences de l'éducation, Expodia est adaptée à tous, enfants et adolescents inclus. Elle apporte des informations essentielles pour appréhender les mécanismes du diabète de type 2, notamment *via* des témoignages recueillis auprès de Réunionnais malades. Elle permet enfin de mieux maîtriser les moyens de se protéger contre la maladie, pour limiter les risques de développer un jour un diabète.

La visite de l'exposition peut être libre ou guidée et suivie d'un temps d'échange.



Tout public



Atelier de 12  
personnes maximum



1 séance de  
1h

### SENSIBILISATION DIABÈTE

Afin de prévenir les risques liés au prédiabète et au diabète et de favoriser une prise en charge précoce, ce parcours prévention comprend des tests individuels d'évaluation des facteurs de risques du diabète (FINDRISK) et de mesure de la glycémie effectués par un professionnel de santé. Ces tests simples et rapides incitent les personnes présentes à prendre en main leur santé et à agir sur les facteurs de risques modifiables (alimentation, tabac, sédentarité, etc.). Le professionnel de santé apporte des conseils et oriente, si nécessaire, vers le médecin traitant.



Tout public



Stand



½ journée

# AUDITION-VISION



## ENTENDRE ET VOIR À LA RÉUNION



L'environnement sonore et visuel (écran, UV) peut avoir des effets négatifs sur la santé.

À cela s'ajoutent les effets de l'âge qui altèrent les capacités sensorielles. Ces effets entraînent fatigue, trouble de l'attention, risque d'incompréhension.

Nous vous proposons d'organiser des séances de dépistages visuels et/ou auditifs. Une orientation vers un professionnel de santé est faite lorsque cela est nécessaire.

Une animation sur le risque solaire complète le dépistage, pour comprendre la santé visuelle et sa prévention.



Tout public



Stand



½ journée

# Pour aller *plus loin...*

## Fédération nationale de la Mutualité Française

### Isabelle LEGEAY

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

## Fédération nationale de la Mutualité Française

### Leslie ROUSSEL

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

## Union régionale Auvergne-Rhône-Alpes

### Corinne RENOUX

c.renoux@mfara.fr  
06 48 36 39 21

## Union régionale Bourgogne-Franche-Comté

### Élodie DEMOUGEOT

elodie.demougeot@bfc.mutualite.fr  
03 81 25 17 52 - 06 11 23 67 40

## Union régionale Bretagne

### Véronique DIABONDA

vdiabonda@bretagne.mutualite.fr  
02 96 75 27 57 / 06 81 77 04 50

## Union régionale Centre-Val-de-Loire

### Alexandra OPRIS

alexandra.opris@murec.fr  
06 75 73 51 30

## Union régionale Corse

### Arnaud MOREL

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

## Union régionale Grand Est

### Vanessa ROUGIER

vrougier@mfge.fr  
06 11 01 31 52

## Union régionale Guadeloupe

### Mélinda DURIMEL

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

### Cindy JACQUET

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

## Union régionale Guyane

### Géraldine DOMINGO

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

## Union régionale Hauts-de-France

### Aurélien KLEIN

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

## Union régionale Île-de-France

### Stéphanie DUPART

sdupart@mutualite-idf.fr  
06 11 60 62 50

## Mutualité Française Martinique

### Déborah RAFFIN

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

## Union régionale Normandie

### Lore DELALONDRE

lore.delalondre@normandie.mutualite.fr  
06 31 79 97 77

## Union régionale Nouvelle-Aquitaine

### Antony MOSCA

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

## Union régionale Occitanie

### Eve JAUMES

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

## Union régionale Pays-de-la-Loire

### Audrey BOUMIER

audrey.boumier@mfpl.fr  
07 85 94 20 65

## 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

