



Mutualité Française
Nouvelle-Aquitaine

Un mouvement solidaire

Au service de la santé des Néo-Aquitains



Dans un système de santé encore trop centré sur le curatif,

le mouvement mutualiste s'impose comme le premier acteur de prévention et de promotion de la santé en France après les pouvoirs publics.

Ainsi, depuis plusieurs années, la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine aide l'ensemble de la population à acquérir les compétences et les savoirs qui lui permettront de faire des choix éclairés en matière de santé.

Ses interventions sont conçues pour répondre aux priorités de santé publique nationales ainsi qu'aux besoins et attentes des territoires néo-aquitains.



Ils nous font confiance

En Nouvelle-Aquitaine, de nombreux acteurs institutionnels et partenaires font confiance au mouvement mutualiste et aux équipes de l'Union régionale. Plusieurs d'entre eux lui accordent un soutien financier, notamment :

- L'Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine
- Les conférences des financeurs de la prévention et de la perte de l'Autonomie
- Le Conseil régional Nouvelle-Aquitaine,
- Les Caisses d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail...

Sommaire

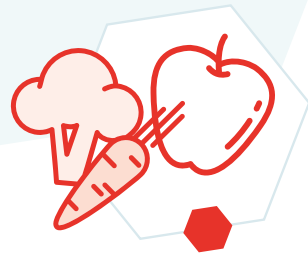
Des Rencontres santé **clés en main**

• ALIMENTATION	4
• PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE	5
• AUDITION-VISION-GOÛT	6
• ACTIVITÉ PHYSIQUE	8
• SANTÉ DES AIDANTS	10
• SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE	11
• SANTÉ ENVIRONNEMENTALE	12
• SANTÉ DES ACTIFS	14
• RETRAITE	16
• SOMMEIL	16
• BUCCODENTAIRE	17
• MULTI-THÉMATIQUES	18

Nos autres actions **en promotion santé**

• POUR LES JEUNES	20
• POUR LES ASSISTANTES MATERNELLES	21
• POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ	21

Des Rencontres santé *clés en main !*



ALIMENTATION

MANGEZ, BOUGEZ C'EST FACILE EN MILIEU PROFESSIONNEL !

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



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 15 personnes



2h

LIGHT IS LIGHT

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



**Tout public
Actifs en milieu professionnel**



Atelier de 15 personnes



2h ou 1h30

SAVOIR DÉCHIFFRER LES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES

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



Tout public



Atelier de 15 personnes



2h

STAGE NUTRITION

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



Tout public



Atelier de
15 personnes



2 journées
de 7h

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



AUDITION-VISION-GOÛT

LONGUE VIE À LA VUE

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



Tout public
Actifs en milieu professionnel



Atelier de
5 à 8 personnes
Test Individuel



45 min

CAFÉ DE LA VUE

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



Retraités
autonomes



Groupe d'échange
de 8 à 20 personnes



2h à
2h30

RESTEZ À L'ÉCOUTE DE SES OREILLES!

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



Tout public
Actifs en milieu professionnel



Atelier de
5 à 8 personnes
Test Individuel



45 min



CAFÉ DE L'AUDITION

Bien que la perte d'audition (presbycusis) soit un phénomène naturel lié à l'avancée en âge, il existe des solutions pour qu'elle ne devienne pas un handicap au quotidien (repli sur soi, désintérêt pour les activités habituelles...). Nombreux sont les seniors qui se posent des questions sur leur audition, l'appareillage et son financement. Lieux de rencontre conviviaux, les cafés de l'audition ont pour but de sensibiliser les participants et leur permettre d'échanger entre eux et avec l'animateur (chargé de prévention, audioprothésiste, association de malentendants) sur leur problématique. Un test de l'audition peut leur être proposé, avec une orientation si besoin vers un médecin ORL (oto-rhino-laryngologiste).



**Retraités
autonomes**



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



**2h à
2h30**



LES SENS DES ARTS

UNE EXPÉRIENCE SENSORIELLE ET ARTISTIQUE INNOVANTE

Repérer et prendre en charge le plus tôt possible toute baisse des capacités sensorielles constitue un enjeu majeur en termes de prévention et de maintien de l'autonomie. Accompagnés par des professionnels de la santé et de la prévention ainsi que par des artistes (photographe, musicien, aromaticienne...), les seniors expérimentent de manière ludique les effets de l'âge sur leur sens lors de trois ateliers : «L'art d'y voir», «L'art d'entendre» et «L'art du goût». Ils sont également informés des solutions et professionnels à leur disposition.



**Retraités
autonomes**



**Ateliers (3)
de 15 personnes**



**3 séances
de 2h à
2h30**



ACTIVITÉ PHYSIQUE



POUR VOTRE CŒUR, BOUGEZ PLUS!

La sédentarité est un des facteurs majeurs de survenue de pathologies, notamment cardiovasculaires. Comment sensibiliser les personnes sédentaires et favoriser une activité physique suffisante pour prévenir les maladies cardiovasculaires ? Au cours de deux séances, un éducateur sportif lève le voile sur les recommandations en termes d'activité physique et conseille les participants souhaitant 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 de 15 à 30 personnes



2 séances de 2h

PAS D'ÂGE POUR LE SPORT!

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



Retraités autonomes



Atelier de 8 à 15 personnes



1 réunion de présentation + 12 séances d'1h

JE ME RENFORCE APRÈS 60 ANS!

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



Retraités autonomes



Atelier de 12 personnes



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

BALL O' TAF : GESTES ET POSTURES

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



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier de
6 personnes**



30 min

DES CONTES ET DES CONTRÉES

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



**Retraités
autonomes**

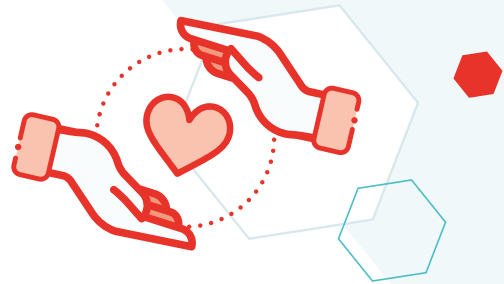


**Balade de 3 km
en petit groupe**



3h

SANTÉ DES AIDANTS



PRENONS SOIN DE CEUX QUI AIDENT

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



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Atelier de
5 à 6 personnes



30 min

AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN

Etre aidant est une expérience qui peut conduire à un épuisement physique et psychologique. L'objectif de cette Rencontre santé est de sensibiliser le grand public aux conséquences possibles de la situation d'aidant sur la santé de ce dernier par le biais d'une représentation théâtrale, d'une table-ronde ou de la projection d'un film suivie d'un débat. La Rencontre santé se poursuit ensuite avec les aidants. Trois ateliers permettent d'aborder avec les participants et des professionnels les risques physiques, psychologies et sociaux liés à la situation d'aidants, d'échanger des conseils et des astuces.



Tout public
Aidants



Théâtre, ciné,
concert débat..
Ateliers



1/2 journée
3 ateliers de 2h

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



CINÉ SANTÉ BIEN VIEILLIR

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



**Retraités
autonomes**



Ciné-débat



3h

PRENDRE SOIN DE SOI

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



**Retraités
autonomes**



**Atelier de
15 personnes
maximum**



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

MA SANTÉ J'Y TRAVAILLE

« SOUFFLEZ, RELÂCHEZ »

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



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier de
15 personnes**



1h

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



LA FAMILLE DES 7 PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

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



Tout public



Atelier de
12 personnes



1h30



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-19. Différentes substances (moisissures, virus, poussières, perturbateurs endocriniens...) peuvent altérer notre qualité de vie et notre santé. Nous vous proposons une animation pour repérer les pollutions qui nous touchent de près et sur lesquelles nous pouvons agir. En atelier ou en conférence, l'intervenant répond aux questions des participants et les oriente pour améliorer la qualité de l'air dans les intérieurs.



Tout public



Atelier
Distanciel possible



2h en atelier
1h en distanciel





MA MAISON MON ENVIRONNEMENT SANTÉ

LECTURE D'ÉTIQUETTES

Difficile de se repérer dans toutes les informations, labels, allégations marketing présents sur les emballages. Qu'il s'agisse de produits alimentaires, cosmétiques, produits ménagers, fournitures scolaires, jouets... les produits que nous achetons ne sont pas toujours d'égale qualité et surtout, exempts de substances nocives pour la santé. Lors d'un webinaire ou d'un atelier, un intervenant guide les participants, avec de nombreuses illustrations, pour les aider à faire des choix éclairés.



Tout public



**Atelier
Distanciel possible**



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



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 et vers des produits transformés dont la composition pose de plus en plus de questions (colorants, conservateurs, anti-oxydants, additifs...). Et même lorsque l'on veut bien faire, entre le bio et les circuits courts, il n'est pas non plus toujours évident de s'y retrouver. La séance, quel que soit son format, délivre conseils et astuces pour acheter, conserver, réchauffer et consommer tout en préservant le plaisir de manger.



Tout public



**Atelier
Distanciel possible**



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



MA MAISON MON ENVIRONNEMENT SANTÉ

JOUETS ET CARTABLES

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



Tout public



**Atelier
Distanciel possible**



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

SANTÉ DES ACTIFS



LES JOURNÉES DE LA PRÉVENTION

UN OUTIL DE PERFORMANCE ET DE COHÉSION INTERNE

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



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 15 à 20 personnes
Distanciel possible



5 séances de 45 min



QUALITÉ POSTURALE ET SANTÉ

BIEN SE TENIR POUR GAGNER EN EFFICACITÉ

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



Actifs en milieu professionnel



Atelier (individuel et collectif)
Distanciel possible



30 min/groupe
15 min/pers



BOUGE TMS

INVESTIR DANS LA PRÉVENTION AUPRÈS DES APPRENTIS

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



Apprentis de filières professionnelles



Atelier en milieu scolaire



5 séances d'1h30





BIAN 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**



**Marché
d'orientation**



**5 à 30 balises
de 10 min**



SANTÉ VISUELLE ET AUDITIVE EN MILIEU PROFESSIONNEL UN PACK COMPLET POUR VOS CONTRATS GROUPE

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



**Actifs en milieu
professionnel**



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



30 min/pers



DIAGNOSTIC QVT UNE DÉMARCHE QUALITÉ ET DE FIDÉLISATION

Nous vous proposons d'évaluer la qualité de vie au travail de vos contrats groupe. En 90 items, nous dressons un état des lieux des habitudes de vie de vos collaborateurs et de leur conciliation entre vie privée et professionnelle. A partir des résultats, nous vous proposons un plan d'action de prévention personnalisé que vous pourrez ensuite mettre en œuvre en toute autonomie. Cette démarche qualité permet d'impulser une dynamique interne favorable aux enjeux de la qualité de vie au travail (QVT) et ainsi de fidéliser votre portefeuille clients.



**Actifs
en milieu
professionnel**



**Enquête,
diagnostic en ligne**



**Durée à
définir**



FORMATION SANTÉ AU TRAVAIL ET QVT LA PRÉVENTION COMME ARGUMENTAIRE COMMERCIAL

Comment évoquer la prévention en milieu professionnel ? Comment convaincre de mener des actions de prévention, en plus des obligations légales de santé et sécurité au travail ? Comment proposer des actions de prévention en cohérence avec vos paniers de garanties ? C'est tout l'enjeu de cette formation, qui valorise la prévention comme un argument commercial vis-à-vis de vos contrats groupe. En fonction des besoins de vos clients, vous saurez leur présenter les bienfaits de la prévention au travail ainsi que des outils mutualistes adaptés à leur entreprise et leurs besoins.



**Commerciaux, conseillers
en agence, chargés de
développement**



Formation



**1 journée ou
2 ½ journées**

RETRAITE



EN ROUTE POUR LA RETRAITE

Moment attendu pour les uns, redouté pour les autres, le passage à la retraite est une étape capitale. Il est donc important d'accompagner cette transition 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 du bien-vieillir ainsi que des professionnels spécialisés (psychologue, éducateur sportif, sophrologue, etc.) animent les échanges et répondent aux interrogations des participants.



**Tout public
Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de
15 personnes**



**1 journée ou
3 ½ journées**



SOMMEIL



SOMMEIL, MON ALLIÉ SANTÉ

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



3 séances de 2h

DORMIR EN TOUTE SÉRÉNITÉ

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



Actifs en milieu professionnel



Conférence-débat Ateliers de 20 personnes



3 séances de 2h à 3h

BUCCO-DENTAIRE



CROQUEZ LA VIE

Les impacts d'une mauvaise santé bucco-dentaire sont méconnus et très souvent sous-estimés. Les infections bucco-dentaires 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



Groupe de 15 pers. max



**45 min à 1h30
En milieu pro : 15 min sur le temps du midi**

LA VIE À PLEINES DENTS, LONGTEMPS

Si elle n'est pas bien prise en compte, la santé bucco-dentaire des personnes âgées a des répercussions sur leur état général, ainsi que sur leur moral et leur vie sociale. Cette formation sur la prévention bucco-dentaire 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 contribue à installer une dynamique de suivi de l'hygiène au quotidien en prolongement des dispositifs de prévention et de soins.



Professionnels de santé



Formation



2 jours

MULTI-THÉMATIQUES



DES ACTIONS À LA CARTE DU SUR-MESURE POUR VOS ADHÉRENTS

Vous avez une problématique de santé spécifique ? Vous souhaitez proposer à vos adhérents une action de prévention différenciée ? Vous souhaitez être force de proposition pour un contrat groupe ? Notre équipe pluridisciplinaire peut vous accompagner dans tous vos projets. Diagnostic, clarification des enjeux, conception, mobilisation de partenaires, animation, évaluation... Elle vous apporte appui et conseils méthodologiques tout au long ou à certaines étapes de la démarche, dans le respect du contexte et des pratiques locales. Nos principaux domaines d'expertise : la santé environnementale, le sport-santé, la diététique et la nutrition, la santé visuelle et auditive, le maintien de l'autonomie, la santé au travail, la santé des aidants.



Tout public



Modalités
d'intervention
à définir



Durée à
définir



DES WEBINAIRES D'ACTUALITÉ

A l'heure où le distanciel a pris ses marques, la prévention s'empare de ces nouvelles modalités d'animation à distance. Pour permettre à vos adhérents de s'informer sur des sujets de santé d'actualité, nous vous proposons de créer des conférences ou des ateliers en webinaire (un mot valise qui associe web et séminaire). Nous sommes en mesure de construire rapidement des interventions sur nos principales thématiques (santé environnementale, audition/vision, alimentation, activité physique...). Allier prévention et stratégie digitale est un moyen efficace et différenciant dans votre stratégie de communication. Aussi notre catalogue peut s'adapter en fonction de vos demandes et des sujets du moment..



Tout public



Webinaire
interactif ou non



Durée à
définir



Nos autres actions *en promotion santé*



- **POUR LES JEUNES**
- **POUR LES ASSISTANTES MATERNELLES**
- **POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ**

POUR LES JEUNES



CHANGEZ D'AIR



Par le biais d'un concours d'affiches, cette action sensibilise les élèves et la communauté éducative à la santé environnementale. Elle aborde de manière ludique les effets de la qualité de l'air intérieur et des polluants sur la santé et incite chacun à adopter de bons réflexes. Aidés de supports pédagogiques, les élèves et leur enseignant travaillent à la réalisation d'une affiche qui illustre graphiquement le thème "Changez d'air" et leur représentation d'un habitat sain pour la santé. Les premières classes inscrites au concours bénéficient, en bonus, de deux séances animées par un membre du Pôle Promotion Santé ; un temps propice aux échanges, expériences et manipulations.



Élèves de CM1 et CM2



Atelier



3h



MA MAISON MON ENVIRONNEMENT SANTÉ MISSIONS LOCALES



Les jeunes sont parfois projetés dans une autonomie sans avoir les clés pour tenir un logement. Entre pièges marketing, labels et pictogrammes, il leur faut conjuguer hygiène et gestion de leur petit budget tout en apprenant à se détourner des produits ménagers qui peuvent s'avérer néfastes pour leur santé. En atelier, les jeunes vont pouvoir partager leur expérience, réfléchir à des situations auxquelles ils sont confrontés dans leur quotidien et apprendre à fabriquer des produits ménagers sains pour améliorer la qualité de l'air à l'intérieur de leur logement



16-25 ans suivis par
les Missions locales



Atelier de 10 à 15
personnes



2 à 3 h

LE VOYAGE DES TOIMOINOUS



Ce programme vise à développer les capacités personnelles et relationnelles des élèves de 6 à 11 ans, sur les temps d'activités périscolaires ou de loisirs. L'objectif est d'améliorer à long terme le climat scolaire, de favoriser la réussite des élèves et de contribuer à réduire les comportements à risque, notamment à l'adolescence. Ce programme comprend une formation des animateurs destinée à favoriser une posture éducative positive et bienveillante, ainsi que des séances collectives auprès des enfants avec des outils modélisés.



Animateurs
Enfants de
6 à 11 ans



Formation
Ateliers collectifs



2 jours
7 séances
d'1h30





BOUGE TES BASKETS



Ce programme est proposé aux établissements scolaires, pour promouvoir l'activité physique des élèves, du CP au CM2. Des ateliers, animés par le Pôle Promotion Santé, sont co-construits avec l'équipe pédagogique en fonction des spécificités de l'établissement et du territoire. L'objectif est de permettre aux enfants de mieux appréhender les bienfaits de l'activité physique et de ses «supers pouvoirs» sur la santé physique et mentale. Des jeux et pauses actives leur apprennent à saisir toutes les occasions pour bouger plus au quotidien, avec plaisir et envie.



Élèves du CP au CM2



Ateliers



4 séances
d'1h à 1h30

POUR LES ASSISTANTES MATERNELLES



MA MAISON MON ENVIRONNEMENT SANTÉ SPECTACLE LES PARENTS THÈSES ET ATELIERS



Le programme "Ma Maison Mon Environnement Santé" se décline également auprès des professionnels de la petite enfance. Qu'il s'agisse de l'entretien des locaux ou des jouets, de l'hygiène ou encore de l'alimentation, l'objectif est de les sensibiliser à la santé environnementale pour favoriser l'accueil des jeunes enfants dans un environnement plus sain. Le théâtre-débat "Les Parents Thèses", les ateliers thématiques ou encore les webinaires sont ainsi adaptés pour proposer des pistes d'amélioration et de réduction des polluants, compatibles avec les pratiques et les protocoles sanitaires de la profession.



16-25 ans suivis par
les Missions locales



Atelier de 10 à 15
personnes



2 à 3 h

POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ



CPTS : UN ACCOMPAGNEMENT EXPÉRIMENTAL



En plus d'améliorer le parcours de soins du patient et la coordination entre professionnels de santé, les Communautés Professionnelles Territoriales de Santé (CPTS) ont aussi la prévention pour mission. La médecine préventive implique une posture différente de la médecine curative. C'est pourquoi, nous proposons aux membres des CPTS un accompagnement et un soutien méthodologique dans la conceptualisation et la mise en œuvre d'actions de prévention adaptées aux problématiques de santé du territoire. L'objectif : construire collectivement un projet de promotion de la santé, complémentaire aux pratiques des professionnels de santé.



Professionnels de
santé des CPTS



Atelier de 10 à 15
personnes



Selon
besoin

Pour aller *plus loin...*

Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine

Immeuble Le Millenium
12 quai des Queyries
33100 Bordeaux

Vos interlocuteurs

Michel PIONNIER

Responsable Pôle Promotion Santé
michel.pionnier@n.aquitaine.mutualite.fr
06 30 49 42 79

Antony MOSCA

Chargé de développement
Responsable d'Activité Promotion Santé
antony.mosca@n.aquitaine.mutualite.fr
06 37 84 25 52

Pour suivre *notre actualité...*



nouvelle-aquitaine.mutualite.fr



@MutNaquitaine



Notre newsletter **Mut'actus**



Notre chaîne YOUTUBE

Pour s'inscrire à notre newsletter **Mut'actus** >> Rendez-vous sur la page d'accueil de notre site



Mut'actus

Inscrivez-vous pour recevoir nos actualités et événements

S'INSCRIRE