

PREVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

*PROGRAMMATION
2018*



PROGRAMMATION 2018

EN PREVENTION ET PROMOTION DE LA SANTE

Le rôle de la Mutualité Française de Corse et de ses Mutuelles, consiste à proposer à leurs adhérents, et plus largement à l'ensemble de la population, des actions de prévention et de promotion de la santé afin de leur permettre de préserver leur santé et de se prémunir des risques de maladies.

4 programmes de prévention

- ▶ **Santé des seniors**
- ▶ **Prévention santé au quotidien**
- ▶ **Parentalité**
- ▶ **La vie à pleines dents, longtemps**



SANTÉ DES SENIORS

Financement :



Atelier prévention des chutes

Atelier collectif



Objectifs :

- Renforcer l'équilibre par des exercices spécifiques
- Acquérir les bons gestes au quotidien pour éviter les chutes.
- Favoriser le lien social

Présentation :

12 séances d'activités ludiques et gymniques d'une heure pour entretenir ou améliorer son équilibre, animées par un éducateur sportif qualifié.

Atelier MEMOIRE - Programme de stimulation cognitive « MEMOMUT »

Atelier collectif



Objectifs :

- Stimuler et entretenir la mémoire par des exercices ludiques.
- Dédramatiser l'importance accordée à des troubles dits « bénins ».
- Rompre l'isolement par le travail en groupe

Présentation :

L'atelier MEMOIRE propose aux personnes de 60 ans et plus (sans prémisses de pathologies), d'« entraîner » leur mémoire par des exercices pédagogiques et attractifs afin de les aider à retrouver confiance en leurs capacités.

Atelier Alimentation durable « Savoir choisir pour mieux manger »

Atelier collectif



Objectifs :

- Promouvoir une alimentation saine et équilibrée, adaptée aux besoins du sujet âgé.
- Echanger sur l'importance d'une alimentation équilibrée pour la santé et notre environnement.

Présentation :

3 séances pratiques et ludiques pour apprendre à faire des choix alimentaires satisfaisants d'un point de vue nutritionnel, mais également environnemental (lecture des étiquettes, saisonnalité, contenants, mode de cuisson/conservation) ...

PREVENTION SANTE AU QUOTIDIEN

Financement :



« Rester à l'écoute de ses oreilles »

Journée de repérage : dépistage auditif



Objectifs :

- Mieux comprendre le fonctionnement des oreilles, cerner les risques et l'évolution de l'audition au fil des âges.
- Identifier les moyens de la préserver.
- Déceler d'éventuels problèmes auditifs
- Orienter si besoin vers un ORL.

Présentation :

Parcours en 2 temps :

- Un temps collectif autour d'une exposition consacrée à l'oreille.
- Un temps individuel pour tester son audition

« Longue vie à la vue »

Journée de repérage : Dépistage visuel



Objectifs :

- Repérer d'éventuels problèmes de vue.
- Orienter vers des professionnels de santé et des dispositifs de prévention.

Présentation :

Un parcours en 2 temps :

- 1 temps collectif pour échanger autour d'une expo consacrée aux yeux.
- 1 temps individuel pour tester sa vision.

« Votre santé sur mesure »

Journée de repérage : dépistage diabète et hypertension artérielle



Objectifs :

Prévenir les risques liés aux maladies cardiovasculaires (diabète et hypertension), afin de favoriser une prise en charge précoce

Présentation :

- Test de glycémie et mesure de la tension par un(e) infirmier(ère)
- Orientation vers un professionnel de santé si besoin



Atelier « Bougez Santé ! » - Atelier d'initiation à la Marche Nordique

Atelier collectif

Objectifs :

- Lutte contre la sédentarité
- Reprendre une activité physique en douceur, adaptée à son niveau de condition physique

Présentation :

12 séances de marche nordique d'1h30 en plein air, encadrées par un éducateur sportif qualifié.

« Mangez, bougez, c'est facile »

Forum et échanges



Objectifs :

- Evaluer la condition physique et le niveau d'activité physique
- Echanger sur les motivations à bouger davantage et à manger équilibré
- Orienter vers des solutions locales (clubs sportifs, ateliers santé...)

Présentation :

Sensibiliser à l'importance d'une alimentation équilibrée et à la pratique d'une activité physique.

Forum en 3 temps :

- 15 mn de test de condition physique
- 15 mn d'échanges sur l'équilibre alimentaire
- 15 mn d'échanges sur l'activité physique.

Atelier Gestion du stress

Atelier collectif



Objectifs :

Connaître les techniques de relaxation « minute » pour réduire efficacement son stress au travail.

Présentation :

Atelier pratique d'initiation à la sophrologie pour apprendre à se détendre, pour mieux éliminer les tensions liées au travail.

Ateliers « ECO-Santé »

Atelier collectif



Objectifs :

Encourager les consommateurs à adopter des comportements responsables de l'environnement et de la santé.

Présentation :

« - = + », - de pollution = + de santé

Plusieurs thèmes peuvent être abordés en fonction des demandes.

Les ateliers utilisent des outils élaborés par la Mutualité Française Rhône-Alpes. Ils sont ludiques, interactifs et valorisent les pratiques des participants, tout en veillant également à mettre en avant le côté économique des alternatives proposées afin de réduire les inégalités sociales de santé.

▪ Air intérieur



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

▪ Alimentation



Cette séance permet de discuter sur les polluants que l'on trouve dans l'alimentation. A partir d'un jeu coopératif, intitulé « le jeu de la pomme », les participants sont invités à échanger sur diverses thématiques (lecture d'étiquettes, emballages, impact écologique, saisonnalité, contenants, modes de cuisson/conservation), et à réfléchir ensemble à des alternatives réalistes et réalisables.

▪ Produits d'hygiène et cosmétiques



Un quiz, adapté en fonction du public (jeunes filles / groupe mixte / jeunes parents) permet aux participants de se familiariser avec la thématique des produits d'hygiène et cosmétiques et d'ouvrir les échanges. Puis, un temps de lecture d'étiquettes de produits du quotidien est proposé afin d'aider les participants à repérer les ingrédients qui sont à éviter, et d'échanger sur des alternatives réalistes et réalisables.

▪ Ondes électromagnétiques



Pour aborder la question des ondes électromagnétiques, plusieurs temps sont proposés :

- un « brainstorming » sur ce qui, dans notre environnement quotidien, émet des ondes ;
- le jeu « Capte ou pas capte ? » pour échanger sur les représentations des jeunes à partir de 5 sources de pollution (le téléphone portable, la box internet, le babyphone, le micro-onde, les antennes relais) ;
- une mise en pratique avec la mesure des ondes émises par les téléphones portables des participants.

▪ Environnement extérieur



Une séance sur l'eau est proposée aux participants, avec une première immersion dans le circuit de l'eau pour faire prendre conscience de l'importance de préserver la qualité de l'eau. Puis, le visionnage du film « l'eau : aqua ça sert ? » et un quiz sur l'eau permettent de continuer les échanges sur cette thématique. À partir de la lecture d'étiquettes d'eau en bouteille et de relevés d'eau du robinet, une réflexion est engagée sur la composition des eaux en bouteille ou du robinet. Enfin, un bar à eau permet d'illustrer la séance.

PARENTALITE

Financement :



Programme de prévention sur le développement du langage chez l'enfant

Partenaire : URPS des orthophonistes de Corse



Objectifs :

Donner aux parents et acteurs de la petite enfance :

- des repères sur le développement du langage de l'enfant.
- des conseils de prévention favorisant et stimulant le développement du langage chez l'enfant.

Présentation :

Le langage est un élément fondamental dans l'épanouissement de la personnalité de l'enfant. Les compétences langagières des tout-petits ont un rôle décisif dans leur réussite scolaire et interpersonnelle.

L'acquisition du langage du jeune enfant est une dynamique qui démarre bien avant l'entrée à l'école. Les études montrent pourtant que le langage est loin de s'acquérir tout seul ou devant un écran, qui tiendrait compagnie (tablettes, télévision, jeux vidéo...). Le bon développement repose sur les moments privilégiés conversationnels que partage l'enfant avec son entourage.



L'URPS des orthophonistes de Corse et la Mutualité Française de Corse ont souhaité agir en structure d'accueil de la petite enfance en proposant aux personnels et parents des réunions d'information et d'échanges sur le langage oral des enfants.

Des outils de prévention vont être proposés :

- Réalisation de 10 fiches de prévention sur le langage oral par l'URPS des orthophonistes de Corse.
- Edition d'une exposition itinérante.

LA VIE A PLEINES DENTS, LONGTEMPS

Financement :



Programme mutualiste de formation sur la prévention bucco-dentaire au sein de ses établissements pour personnes âgées.



Objectifs :

Améliorer la santé bucco-dentaire des personnes âgées hébergées en établissement ou accompagnées à domicile.

Présentation :

Une bonne santé buccale constitue un facteur positif pour la santé globale. Ainsi, les soins et l'hygiène bucco-dentaire des personnes âgées permettent de prévenir la dénutrition et les infections, ainsi que favoriser l'estime de soi et le confort de vie.

Le dispositif « La vie à pleines, longtemps » consiste à former les professionnels des établissements médico-sociaux et des services d'aide à domicile, mutualistes ou non, à la santé bucco-dentaire des personnes âgées.

Son objectif est de générer une prise de conscience de l'importance d'une bonne hygiène de la bouche, en encourageant la mise en place d'un protocole bucco-dentaire, qui se traduit par la réalisation de deux toilettes bucco-dentaires au quotidien et le recours aux actes de prévention et de soins.





La Mutualité Française de Corse représente plus de **160 mutuelles**. Ces mutuelles protègent environ 200 000 Corses, soit près de **2/3 de la population** insulaire.

Au service de ses mutuelles et de la population insulaire en général, la Mutualité Française de Corse est notamment chargée de gérer le service régional de Prévention et de promotion de la santé. À travers des actions de proximité, elle a le souci permanent de respecter un équilibre entre les projets de santé publique et ses projets mutualistes.

NOTRE ORGANISATION

Le service régional de Prévention et de promotion de la santé est organisé dans le cadre d'une **commission régionale de Prévention** qui se réunit 1 fois par trimestre.

Elle est placée sous l'autorité du Conseil d'administration de la mutualité Française de Corse, et se compose de l'équipe technique, d'élus et de techniciens de mutuelles.

VOS INTERLOCUTEURS en prévention :

Vannina MARSILY

06 09 54 96 92

v.marsily@mutualite-corse.fr

Laurence GAGET

06 15 49 32 30

l.gaget@mutualite-corse.fr

Arnaud MOREL

06 15 49 33 48

a.morel@mutualite-corse.fr



Résidence Ponte Prado
Avenue de la Libération
BP 90 Lupino
20 611 BASTIA Cedex

04 95 30 36 81

info@mutualite-corse.fr

www.corse.mutualite.fr