



2ème Webinaire

QUI FAIT QUOI ?

*Les rendez-vous de la prévention
de la perte l'autonomie*

Présentation de la Mutualité Française Grand Est

*Vanessa ROUGIER, responsable
du pôle prévention et promotion de la santé
Sabrina RAGNATELA, responsable du pôle affaires
publiques et coordination des mandats*

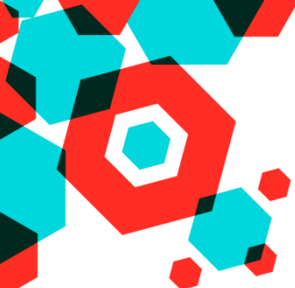
Vendredi 5 février 2021



PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ EN MUTUALITÉ

Conférence des financeurs 54

Le 05 février 2021



La Mutualité Française : un acteur de santé généraliste

Nos principes de travail :

- Des actions déployées de la petite enfance au grand âge
- Sur toutes les thématiques de santé, basées sur le PRS, les diagnostics territoriaux et les priorités de santé mutualistes
- Sur l'ensemble de la région Grand Est : en milieux urbain, péri-urbain, rural
- Des actions gratuites pour les bénéficiaires
- Prises en charge par la Mutualité Française et cofinancées par les pouvoirs publics et des commanditaires
- Des actions basées sur une approche positive et globale de la santé
- Dans le respect des croyances et des choix des participants
- Des actions partenariales et animées par des professionnels compétents

PARTIE 2

UNE ÉQUIPE AU SERVICE DE LA PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

En Grand Est

Une équipe au service de la PPS

 Vanessa ROUGIER Responsable Pôle prévention et promotion de la santé vrougier@mfge.fr / 06.11.01.31.52	 Christelle GILE Chargée de projets En congé maternité - 1^{er} semestre 2021 cgile@mfge.fr / 06.80.42.56.14
 Florian ANSTOTZ Chargé de projets fanstotz@mfge.fr / 06.79.69.82.49	 Eloise LEGOFF Chargée de projets Remplace Christelle Gile pendant son absence elegoff@mfge.fr / 06.80.42.56.14
 Mathilde BAUWENS Chargée de projets mbauwens@mfge.fr / 06.48.51.17.32	 Hélène LABBE Chargée de projets hlabbe@mfge.fr / 06.17.86.40.88
 Elodie BERNARD Assistante animation et documentation ebernard@mfge.fr / 06.32.32.94.53	 Cécile MAILLARD Chargée de projets cmaillard@mfge.fr / 06.27.75.68.81
 Clara CHWATACZ Chargée de projets cchwatacz@mfge.fr / 06.17.86.39.83	 Elodie PARISOT Chargée de projets eparisot@mfge.fr / 06.35.17.01.12
 Dominica FAMILIARI Assistante Pôle prévention et promotion de la santé prevention@mfge.fr / 03.26.84.51.71	

TROYES (10)

NANCY (54)

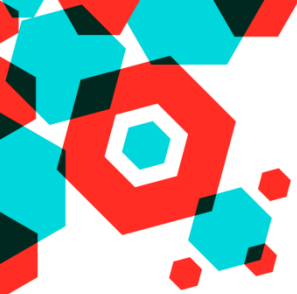
REIMS (51)

STRASBOURG (67)

- ◆ 7 Chargés de projet : ingénierie de projet et compétences métiers (pour certains)
- ◆ 1 Assistante administrative
- ◆ 1 Assistante documentaire
- ◆ 1 Responsable de Pôle
- ◆ 4 sites : Nancy (siège), Strasbourg, Reims et Troyes

PARTIE 1

UNE PROGRAMMATION COHÉRENTE AVEC LES ENJEUX DE SANTÉ PUBLIQUE



La Mutualité Française : un acteur de santé généraliste

7 grands programmes :

Accompagnement
et santé des
Aidants

Bien Vieillir

Prévention des
Maladies
chroniques

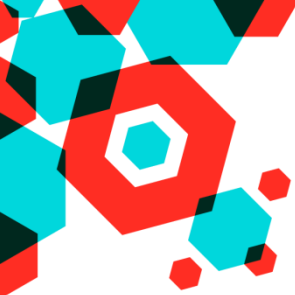
Santé
environnement

Santé sensorielle

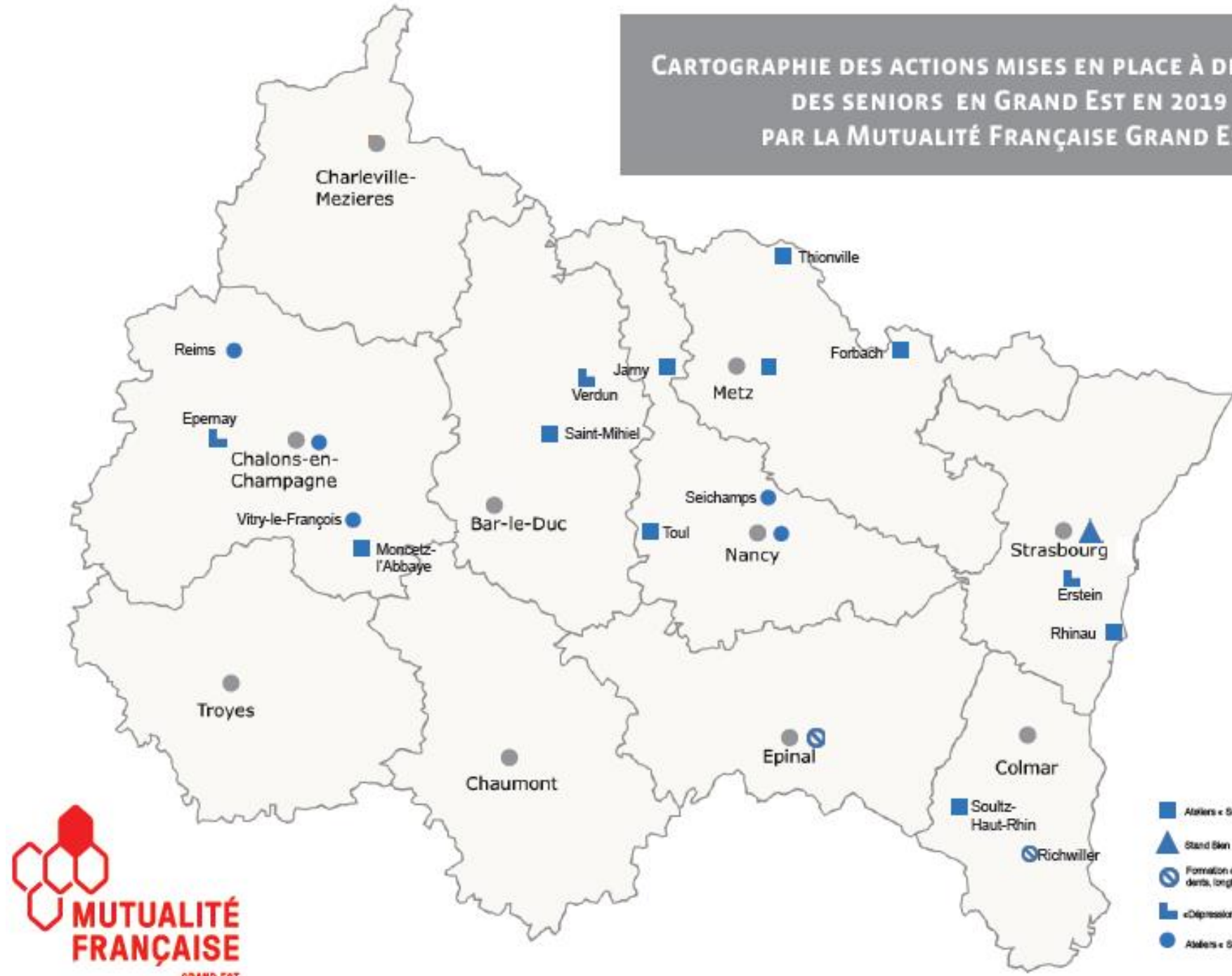
Santé des actifs

Santé des familles

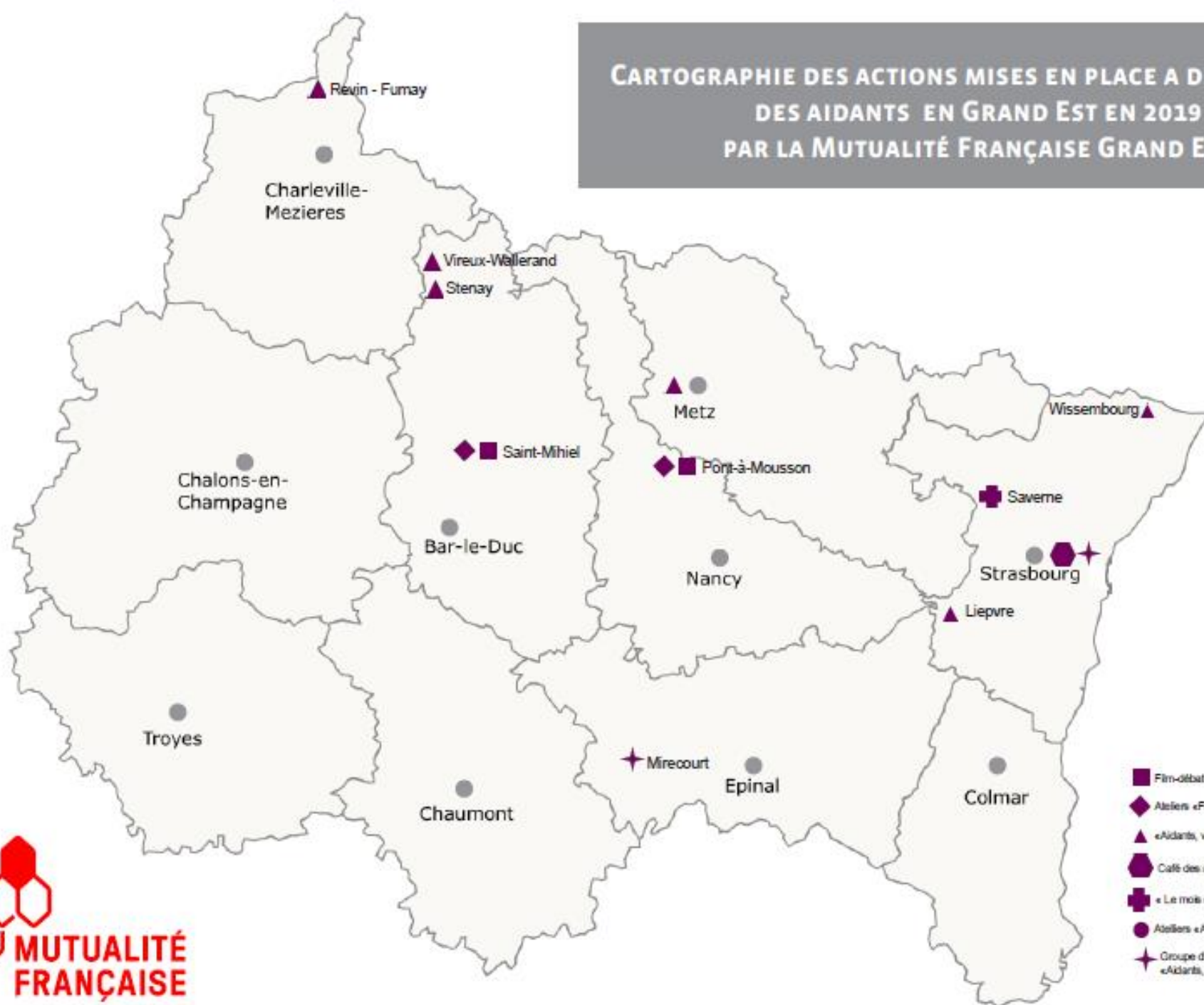
En transversal :

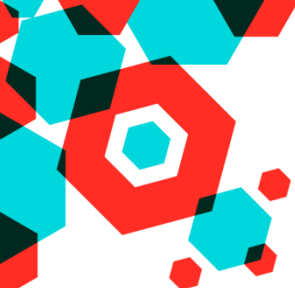


CARTOGRAPHIE DES ACTIONS MISES EN PLACE À DESTINATION DES SENIORS EN GRAND EST EN 2019 PAR LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST



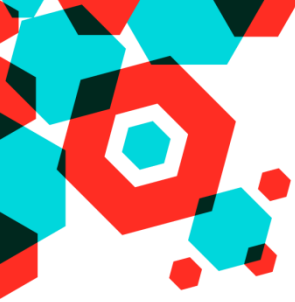
CARTOGRAPHIE DES ACTIONS MISES EN PLACE A DESTINATION DES AIDANTS EN GRAND EST EN 2019 PAR LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST





CARTOGRAPHIE DES ACTIONS DE PRÉVENTION ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ, MISES EN PLACE EN GRAND EST EN 2019 PAR LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST





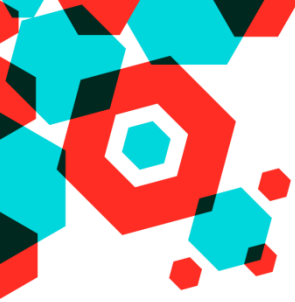
Les actions 2021 prévues en Meurthe-et-Moselle

Accompagnement et Santé des Aidants :

- Stand exposition « Prenons soin de ceux qui aident » : Cutry – territoire de Longwy (octobre 2021)
- Action « Aidants, votre santé parlons-en ! » : Cutry – territoire de Longwy (octobre 2021)

Bien Vieillir :

- Ateliers « En route pour la retraite ! » - Nancy (2^{ème} semestre)
- Ciné-débat « Bien Vieillir » - Val de Lorraine (date à déterminer), en lien avec :
- Ateliers « Seniors en santé, Seniors enchantés » - Val de Lorraine (date à déterminer)



Les actions 2021 prévues en Meurthe-et-Moselle

Prévention des maladies chroniques

- Ateliers « Charlotte & Papillotes – faites le ménage en cuisine ! » - Val de Lorraine (mai/juin si possible)
- Ateliers « Pour votre cœur, bougez plus ! » - Baccarat ou Seichamps (2^{ème} semestre)

Santé sensorielle

- Journées de repérage – parcours auditif et vision : stand exposition commentée + contrôle de la vue/audition (1^{er} semestre si possible)

PARTIE 3

FOCUS SUR DEUX ACTIONS EN DIRECTION DES SENIORS ET DES AIDANTS

- « Charlotte & Papillotes – faites le ménage en cuisine ! »
- « Aidants, votre santé parlons-en ! »

- 

1.

« Charlotte et Papillotes - faites le ménage en cuisine ! »

Objectifs spécifiques :

- Renforcer les connaissances et la compréhension des participants en matière d'alimentation (recommandations PNNS, notions d'équilibre alimentaire, microbiote et micronutrition),
- Améliorer les savoir-faire des participants en matière d'achat, de modes de cuisson et de conservation des aliments,
- Favoriser le lien social et les échanges entre les participants.

RENCONTRES SANTÉ

MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST

CHARLOTTE & PAPILLOTES
Faites le ménage en cuisine

Judi 5, 12, 19 mars
de 14h à 16h30
& 2 avril 2020
de 10h30 à 13h30

CIAS DE LIGNY EN BARROIS
14 rue des Etats-Unis
LIGNY EN BARROIS

Inscription obligatoire GRATUITE
Mutualité Française Grand Est
inscription@mfgc.fr
06 49 85 62 31

INSCRIPTION EN LIGNE

CYCLE DE 4 ATELIERS A DESTINATION DES SENIORS
pour apporter les clés d'une alimentation santé : achat, transformation, consommation, conservation qui ont lieu du 5 mars au 2 avril 2020 à LIGNY EN BARROIS

Les partenaires :

meuse

#Rencontresanté

MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST



« Charlotte et Papillotes - *faites le ménage en cuisine !* »

Atelier 1 : « Parlons habitudes alimentaires ! Augmenter ? Aller vers ? Réduire ? »

- Importance de la nutrition pour aujourd'hui et pour demain - Nouveaux repères du PNNS
- Recommandations nutritionnelles spécifiques au « bien vieillir »
- Nutrition et prévention des maladies cardiovasculaires

Atelier 2 : « Parlons équilibre alimentaire ! Bien manger, bien digérer »

- Les clés d'une alimentation santé
- Les micronutriments
- Le microbiote intestinal : qu'est-ce que c'est ?
- Les mécanismes de la digestion
- Alimentation et sensations : faim, satiété, gestion de ses émotions
- Plan alimentaire sur une semaine

Atelier 3 : « Consommons autrement ! »

- Débusquer les pièges sur les emballages et étiquettes - Connaître les alternatives de consommation (marques, labels...)
- Influence de la publicité sur nos choix
- Choisir ses contenants et ustensiles de cuisine
- Les modes de cuisson et de conservation
- Les six gestes à retenir au quotidien

Atelier 4 : « Cuisinons ensemble : de la théorie à la pratique ! »

- Préparation et dégustation d'un repas équilibré de manière collective
- Mise en pratique et un moment convivial important pour les participants.

« Aidants, votre santé parlons-en ! »

- Action nationale, déployée en Grand Est
- Action à destination des aidants seniors retraités autonomes (GIR 5/6) et des parents d'enfants concernés par toutes pathologies ou handicaps
- 7 à 15 participants
- **1 Temps fort** : film-débat, conférence-débat, théâtre-débat, suivi de :
- **3 Ateliers** sur la santé de l'aidant:
 - ▶ « Aidant et en forme »
 - ▶ « Aidant et serein »
 - ▶ « Aidant mais pas seulement... »



Rencontre Santé
AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN !

Vous accompagnez régulièrement un proche ?
Et vous, qui prend soin de vous ?

Film-débat « ETRE AIDANT : TEMPS DE PARTAGE ET TÉMOIGNAGES »
LUNDI 7 OCTOBRE 2019 À 14H30 (ACCUEIL À PARTIR DE 14H)
(DANS LE CADRE DU FORUM ORGANISÉ PAR LA VILLE DE METZ)
suivi d'ateliers thématiques le 12, 19 et 26 novembre 2019

Hôtel de ville
1 place d'Armes Jacques-François-Blondel - METZ

Entrée gratuite / ouvert à tous - information / réservation :
Mutualité Française Grand Est
06 49 85 62 31 - inscription@mfge.fr

INSCRIPTION EN LIGNE AVEC LE QR CODE

Les partenaires :

Mutualité Française des aidants, ANGDM, metz

« Aidants, votre santé parlons-en ! »

Objectifs :

- Permettre aux aidants, sur un même territoire, de trouver des réponses différenciées et circonstanciées, répondant au mieux à ses besoins et ses attentes.
- Créer des synergies entre les réseaux respectifs de chaque partenaire.
- Permettre de construire des partenariats locaux solides en vue de l'élaboration d'autres actions à destination des aidants.
- Etendre le champ d'action aux aidants dans leur globalité, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée.



The poster is for a health meeting titled "Rencontre Santé" with the subtitle "AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN !". It features logos for Metz and Mutualité Française Grand Est. The main text asks "Vous accompagnez régulièrement un proche ? Et vous, qui prend soin de vous ?". It announces a film-debate "ETRE AIDANT : TEMPS DE PARTAGE ET TÉMOIGNAGES" on Monday, October 7, 2019, at 14h30, at the Hotel de ville in Metz. It also mentions a forum on November 12, 19, and 26, 2019. The event is free and open to all. Contact information for Mutualité Française Grand Est is provided, along with a QR code for registration. Logos for partners like "aidants", "ANGDM", and "metz" are at the bottom.

Rencontre Santé
AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN !

metz **MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST**

**Vous accompagnez régulièrement un proche ?
Et vous, qui prend soin de vous ?**

Film-débat « ETRE AIDANT : TEMPS DE PARTAGE ET TÉMOIGNAGES »
LUNDI 7 OCTOBRE 2019 À 14H30 (ACCUEIL À PARTIR DE 14H)
(DANS LE CADRE DU FORUM ORGANISÉ PAR LA VILLE DE METZ)
suivi d'ateliers thématiques le 12, 19 et 26 novembre 2019

Hôtel de ville
1 place d'Armes Jacques-François-Blondel - METZ

Entrée gratuite / ouvert à tous - information / réservation :
Mutualité Française Grand Est
06 49 85 62 31 - inscription@mfge.fr

INSCRIPTION EN LIGNE AVEC LE QR CODE

Les partenaires :
aidants **ANGDM** **metz**

« Aidants, votre santé parlons-en ! »

Temps 1 :

Sensibilisation grand public

« L'impact de la relation d'aide sur la santé des proches aidants »

- Théâtre-débat, ciné-débat ou conférence-débat
- Permettre l'expression des aidants et le partage de réflexion sur des pistes de solutions à leurs problématiques quotidiennes
- Faire connaître et valoriser tous les acteurs du soutien des aidants à l'échelle d'un territoire.

Temps 2 :

3 ateliers pratiques dédiés aux aidants

- Temps d'échange collectif avec un professionnel
- Temps d'initiation à une activité en lien la santé psychologique, physique et sociale (sophrologie, découverte d'activités de bénévolat, activités physiques), animé par un professionnel spécialisé.

Temps 3 :

Atelier centré sur le changement de comportements

- Poursuivre une activité entre pairs tout en partageant des préoccupations communes liées à leurs situations d'aidants proches.
- Faire communauté grâce à une activité favorisant leur bien-être et la prise en compte de leur santé.

Des actions numériques... en attendant le présentiel !



LE THÉÂTRE-DÉBAT est suivi de 3 ateliers

- « Aidant et serein »
- « Aidant et en forme »
- « Aidant mais pas seulement »

du 3 au 17 décembre 2020
EN LIGNE
PROGRAMME AU VERSO
GRATUIT



La session du 8 octobre est suivie de **CONFÉRENCES EN LIGNE**

- sur le sommeil,
- l'activité physique
- & l'alimentation

du 15 au 29 octobre 2020
GRATUIT ET OUVERT À TOUS



CONFÉRENCE EN LIGNE POUR DÉCOUVRIR LES SECRETS DU SOMMEIL

- Comprendre le sommeil
- Conseils et bonnes habitudes pour un sommeil de qualité
- L'évolution du sommeil avec l'âge



CYCLE DE 4 CONFÉRENCES EN LIGNE ANIMÉES PAR DES DIÉTÉTICIENNES

- * 28.01 - « Les nouveaux repères nutritionnels : comment faire pour manger mieux ? »
- * 04.02 - « Décrypter les étiquettes pour choisir ce que l'on met dans notre assiette »
- * 11.02 - « Faim, envies, plaisir... Quelle est leur place dans notre alimentation ? »
- * 18.02 - « Comment la micro-nutrition nous guide vers les bons choix alimentaires ? »



CONFÉRENCE EN LIGNE VIA LA PLATE-FORME LIVESTORM sur la prévention des chutes pour les seniors :

- Identifier les risques du domicile
- Adapter son intérieur

GRATUIT ET OUVERT À TOUS



RENCONTRE SANTÉ EN LIGNE

MIEUX VIVRE L'IMPACT DU COVID sur mon quotidien

Jeudi 18 juin 2020 de 14h à 15h

EN VOUS CONNECTANT AU SITE LIVESTORM VIA LE LIEN : <https://cutt.ly/HyMljH8>

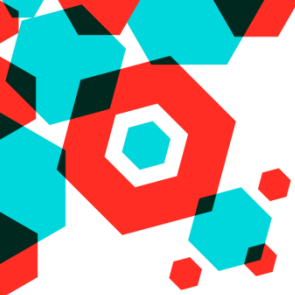
GRATUIT
Inscription en ligne obligatoire avant l'évènement

INVITÉE : JULIETTE GARIOT
PSYCHOLOGUE - PSYCHOTHÉRAPEUTE

Informations et conseils sur la gestion de nos émotions et de nos ressentis liés au confinement, aux gestes barrières, à la distanciation sociale...

Retrouvez tous nos rendez-vous santé dans la rubrique **déplacements** de notre site internet : www.grandestmutualite.fr

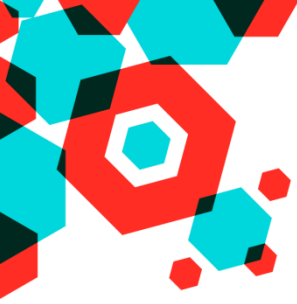
#Rencontresanté



Les actions numériques ... à venir

- 06 février (9h30 à 10h30) : « Une assiette équilibrée : vite fait & bien fait ! »
- 11 février (18h à 19h) : « Charlotte & Papillotes » - atelier « Faim, envies, plaisir... Quelle est leur place dans notre alimentation ? »
- 18 février (18h à 19h) : « Charlotte & Papillotes » - atelier « Comment la micronutrition nous guide vers les bons choix alimentaires ? »
- 09 février (10h à 11h) : « Moins de polluants = Plus de santé ! » - atelier « Produits d'entretien : font-ils bon ménage avec l'air intérieur ? »
- 16 février (10h à 11h) : « Moins de polluants = Plus de santé ! » - atelier « Être un consomm'acteur »
- 16 mars (14h30 à 16h) : « Trucs et astuces pour intégrer l'activité physique à mon quotidien »

<https://grandest.mutualite.fr/role-et-missions-2/programme-prevention-sante/nos-rencontres-sante-en-ligne/>

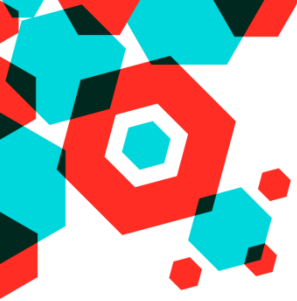


Les actions numériques ... à revoir

Les replays disponibles :

- « Sommeil, mon allié santé »
- « Trucs et astuces contre les chutes »
- « Charlotte et papillotes, faites le ménage en cuisine ! » – atelier « Les nouveaux repères nutritionnels : comment faire pour manger mieux ? »

<https://grandest.mutualite.fr/role-et-missions-2/programme-prevention-sante/nos-rencontres-sante-en-ligne/>



Les actions numériques ... pour les Aidants

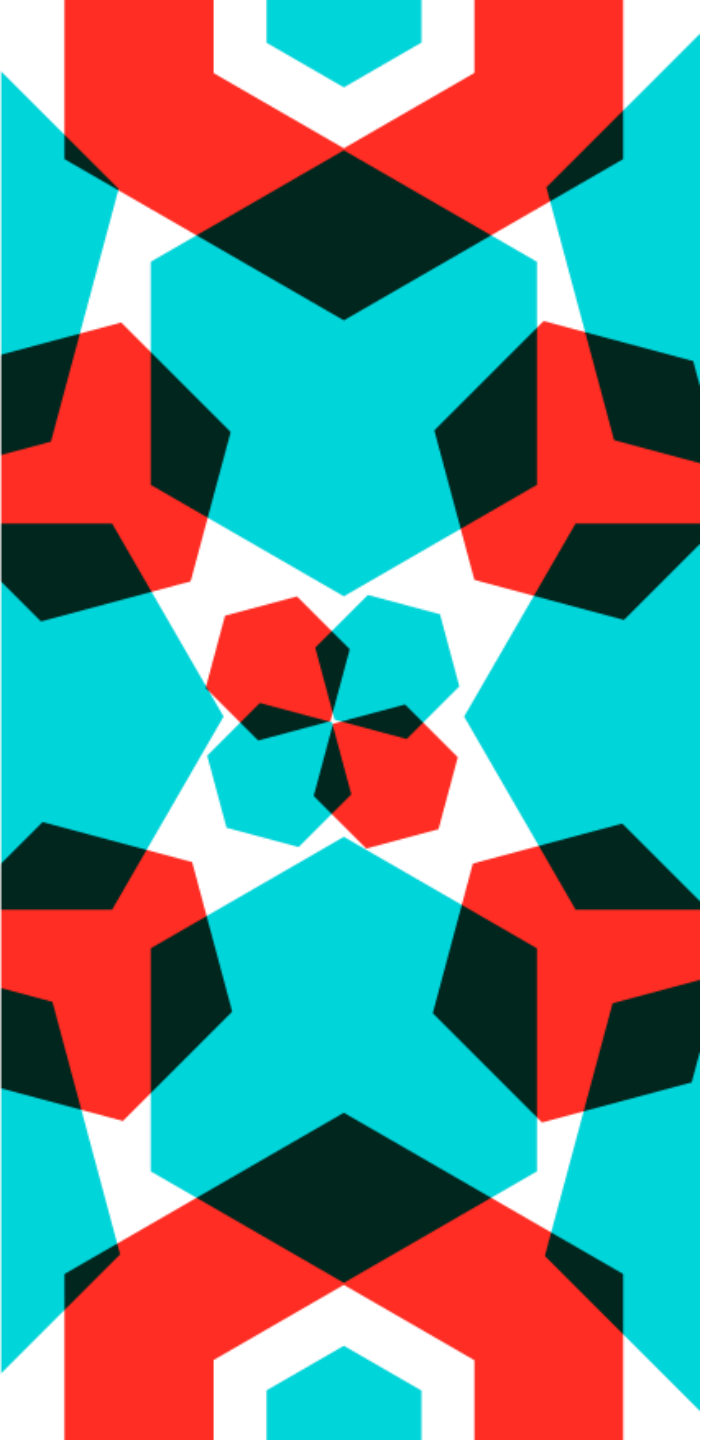
Les « Cafés des aidants » en visioconférence

- Rendez-vous au mois de février autour du thème « Les relations avec les professionnels, y trouver sa place » : 04, 11 et 18 février
- Rendez-vous au mois de mars autour du thème « Être aidant et après ? » : 04, 11 et 18 mars
- Rendez-vous au mois d'avril autour du thème « Mon proche refuse qu'on l'aide » : 01, 08 et 15 avril

En soirée et en après-midi.

Pour tous les aidants – quelque soit la pathologie ou le handicap de l'aidé.

<https://grandest.mutualite.fr/role-et-missions-2/programme-prevention-sante/nos-rencontres-sante-en-ligne/>

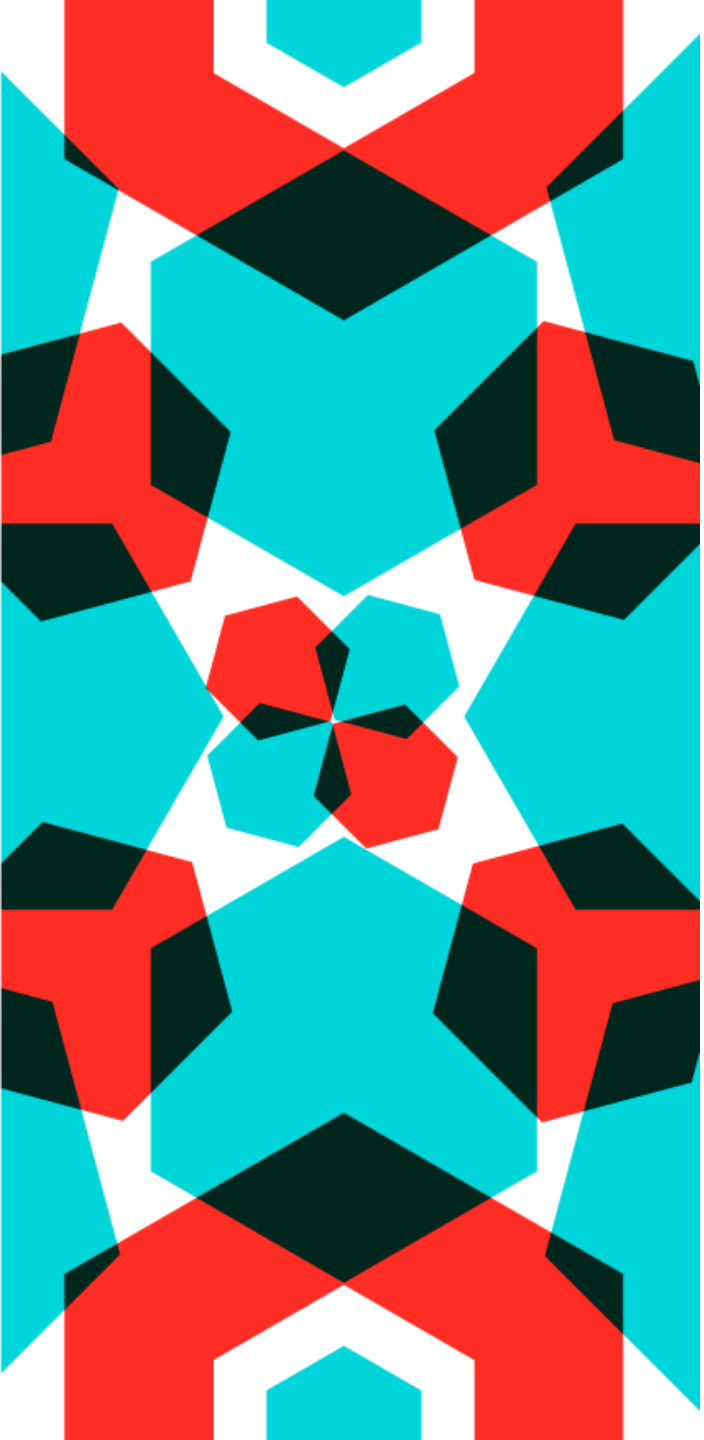


VOS CONTACTS

Sabrina RAGNATELA, Responsable du Pôle
Relations publiques : sragnatela@mfge.fr –
06 32 32 85 14

Vanessa ROUGIER, Responsable du Pôle Prévention
et Promotion de la Santé : vrougier@mfge.fr –
06 11 01 31 52

www.grandest.mutualite.fr



POUR ALLER PLUS LOIN...

Film de présentation de la MFGE :

<https://grandest.mutualite.fr/role-et-missions-2/qui-sommes-nous/httpsgrandest-mutualite-frrole-et-missionsqui-sommes-nousmissions/>

Livret de présentation des Services de Soins et d'Accompagnement Mutualité ouverts à tous :

<https://grandest.mutualite.fr/role-et-missions-2/les-metiers-des-mutuelles/services-de-sante/>