



**Catalogue de l'offre
prévention et
promotion de la santé**

2023

La Mutualité Française Bretagne

Un acteur engagé en faveur de la santé et du bien-être

- Offrir à tous la possibilité d'améliorer son capital santé et son bien-être
- Représenter les mutuelles santé régionales et porter leur voix dans le débat public
- Développer des solutions au service de la santé, notamment pour les publics fragilisés
- Démocratiser l'accès à la santé

Un pilier de l'économie sociale et solidaire

- Composante fondatrice de l'Économie Sociale et Solidaire, la Mutualité Française Bretagne fédère la quasi-totalité des mutuelles intervenant dans le domaine de la santé et de la protection sociale sur le territoire breton.

Une gouvernance partagée

- Démocratique, responsable et d'utilité sociale, la gouvernance de la Mutualité fonctionne sur le principe de la représentativité et de la proximité (une personne = une voix).

142
mutuelles
adhérentes

1,6
million de
personnes
protégées

Un travail collaboratif

Un programme qui concilie orientations nationales, priorités régionales de santé publique et besoins des mutuelles en région



Nos partenaires

Pour certaines de ses actions, la MFB bénéficie de soutiens financiers et remercie les partenaires suivants :

-  Agence Régionale de Santé Bretagne (ARS)
-  Direction Régionale de l'Environnement, de l'Aménagement et du Logement de Bretagne (DREAL)
-  Pour Bien Vieillir Bretagne
-  CARSAT Bretagne
-  Conférences des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des Côtes-d'Armor, Finistère, Ille-et-Vilaine et Morbihan

Ainsi que de nombreux partenaires qui participent, au moyen de mises à dispositions ou de contributions, à la réalisation des actions sur le terrain :

-  VYV3 Bretagne (Ecouter-Voir, Adaptech domicile, Actimut, Cicat-Alcat...)
-  Associations de prévention ou d'accompagnement des malades
-  Structures hospitalières et médico-sociales
-  Centres sociaux, CLIC...
-  Collectivités locales (Conseils Départementaux, Conseil Régional, villes, agglomérations et Pays)
-  Caisses d'Assurance Maladie
-  Pôle ressources en promotion de la santé Bretagne (IREPS, AIDES, Association Addictions France, Ligue contre le cancer, Info Jeunes Bretagne, ORSB, REEB, Liberté couleurs, MFB)
-  France Services

SOMMAIRE

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

NOS MODALITÉS D'ACCOMPAGNEMENT	P06
• ALIMENTATION	P07
• ACTIVITÉ PHYSIQUE	P08
• AUDITION-VISION	P09
• BUCCODENTAIRE	P10
• PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE	P11
• MAINTIEN DE L'AUTONOMIE	P12
• SANTÉ AU TRAVAIL	P13
• SANTÉ ENVIRONNEMENTALE	P13
• SANTÉ DES AIDANTS	P15
• RETRAITE	P15
• SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE	P16
• FOCUS SUR UNE PRIORITÉ RÉGIONALE DE SANTÉ EN BRETAGNE : LA PRÉVENTION DU SUICIDE	P19

Des outils **à votre service**

L'OUTILTHEQUE	P21
GLOSSAIRE	P34
NOUS CONTACTER	P35

NOS MODALITÉS D'ACCOMPAGNEMENT

CE QUE NOUS FAISONS

La Mutualité Française Bretagne développe une politique de prévention et promotion de la santé dans une logique de services conçus pour et avec les mutuelles, afin de contribuer au maintien et à l'amélioration de la santé des bretons.

Grâce à son expertise, la Mutualité Française Bretagne propose des services clés en main ou à la demande en fonction des besoins identifiés sur le territoire et les demandes de collaboration et de partenariat.

Si vous êtes intéressés par nos actions et que vous souhaitez nous solliciter pour les organiser sur votre territoire, n'hésitez pas à nous contacter, nous étudierons vos besoins et la faisabilité. Nous sommes au service du mouvement mutualiste (mutuelles et services de soins & d'accompagnement mutualistes), mais aussi de structures extérieures au mouvement.

POURQUOI FAIRE APPEL À NOUS

- Nous avons un ancrage territorial fort ;
- Nous sommes acteurs de l'Economie Sociale et Solidaire et portons ses valeurs ;
- Nous travaillons avec un réseau d'acteurs responsables et de partenaires engagés ;
- Nous sommes, nous-mêmes, préventeurs et acteurs de terrain.

L'EXPERTISE DE L'ÉQUIPE PRÉVENTION PROMOTION DE LA SANTÉ

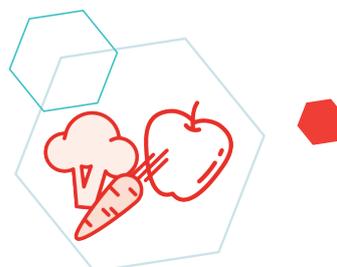
- Pour vous aider à construire votre projet et vous accompagner tout au long de la démarche méthodologique ;
- Pour vous orienter vers des ressources appropriées liées à la thématique que vous souhaitez travailler (contact d'experts, documentations...);
- Pour intervenir afin de sensibiliser vos équipes ou bénéficiaires aux notions de prévention et promotion santé.

MODALITÉS

En fonction des projets que vous souhaitez développer, des financements que nous avons, de notre programmation et de nos orientations stratégiques, nous pourrions envisager un partenariat et travailler conjointement à vos côtés, ou avancer en mode prestation de service en vous proposant une action affinée et adaptée à vos besoins.

Des Rencontres santé partout et pour tous !

ALIMENTATION



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

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

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



Ateliers de
12 personnes



2 séances de
2h

AVEC LE SOUTIEN DE L'ARS BRETAGNE

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 ? 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

JE MANGE DURABLE ET ÇA COMMENCE ICI ! UN GESTE POUR MA SANTÉ ET LA PLANÈTE

- « **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

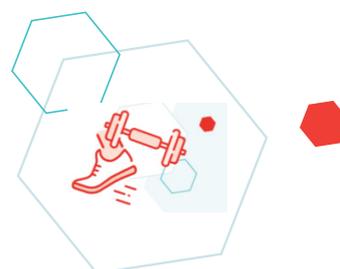


3 webinaires



1h

ACTIVITÉ PHYSIQUE



POUR VOTRE CŒUR, BOUGEZ PLUS !

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



Tout public



Ateliers de 15 à
30 personnes



2 séances
de 2h

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.



Tout public



Ateliers de
15 personnes



11 séances
d'1h30

AVEC LE SOUTIEN POSSIBLE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS

DES CONTES ET DES CONTRÉES

LA SANTÉ EN BALADE

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 et plus largement pour tous, de participer à des balades contées au cœur de sites naturels.

Ces balades, encadrées par un conteur professionnel et un spécialiste de la randonnée pédestre, permettent à chacun, en plus de pratiquer une activité physique favorable à leur santé, de découvrir la richesse du patrimoine local.



Tout public
Retraités
autonomes



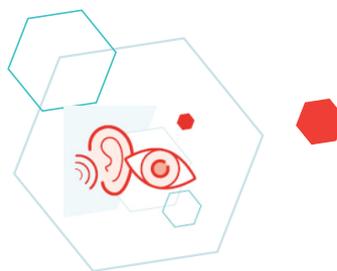
Balade de 3 km
en petit groupe



3h

AVEC LE SOUTIEN POSSIBLE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS

AUDITION-VISION



LONGUE VIE À LA VUE !

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



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



5 à 8 personnes
Test individuel



45 mn

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'échanges 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.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



5 à 8 personnes
Test individuel



45 mn

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.



Retraités
autonomes



Groupe
d'échanges de
8 à 20 personnes



2h à 2h30

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 générale. 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**

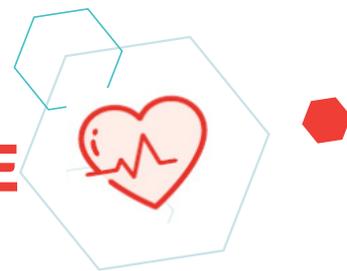


**Groupe
d'information et
d'échanges de 15
personnes**



**45 mn à
1h30**

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**



**5 à 8 personnes
Test individuel**



45 min

COEUR DE FEMMES

Les maladies cardiovasculaires (MCV) sont la première cause de décès chez la femme, bien avant le cancer du sein. Et pourtant, ces maladies sont souvent méconnues de ce public.

Différents facteurs de risques sont modifiables comme l'alimentation, la sédentarité, le tabac ou encore le stress. Cependant, la femme est aussi plus vulnérable à 3 périodes de sa vie : avec la contraception, durant la grossesse et à la ménopause. La femme est donc plus exposée que les hommes.

Afin d'informer et de prévenir les MCV chez la femme, un cycle de 5 ateliers composé d'un atelier de sensibilisation aux risques cardiovasculaires, de deux ateliers sur l'alimentation

et de deux ateliers sur l'activité physique est proposé aux participants. Il est également possible de déployer uniquement le premier atelier.



**Tout public
femmes et
adultes**



**Ateliers de 12
personnes**



**5 séances
d'1h30 à 2h**

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



ENSEMBLE, RACONTONS NOTRE HISTOIRE ! ATELIER D'ÉCRITURE COLLECTIVE

L'écriture constitue une activité ludique et divertissante dans laquelle les personnes peuvent s'exprimer et laisser libre cours à l'imagination. Cet atelier d'écriture collective à destination des seniors a pour vocation de réunir des personnes d'horizons divers, de créer une synergie autour d'un projet unique : la réalisation collective d'une œuvre issue de leurs expériences de vie ou de leur imagination en vue d'une transmission. Cet espace de création est un lieu d'échanges, d'écoute et de partage et donc l'occasion de créer du lien et de rompre l'isolement. A l'issue des séances, l'œuvre sera mise en valeur lors d'un temps fort, temps d'aboutissement et de valorisation du travail réalisé.



**Retraités
autonomes**



**Ateliers de
12 personnes**



**12 séances
d'1h30**

AVEC LE SOUTIEN POSSIBLE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS

SENIORS, ATTENTION À LA CHUTE

Selon le plan antichute des personnes âgées 2022, chaque année, 2 millions de chutes de personnes de plus de 65 ans sont responsables de 10 000 décès, la première cause de mortalité accidentelle, et de plus de 130 000 hospitalisations.

Cette rencontre sera l'occasion pour les personnes âgées et leur entourage de participer à un temps fort sur les causes, les risques de chutes, les conséquences et les moyens de les prévenir à travers la diffusion de saynètes et l'intervention de professionnels de santé.

Pour aller plus loin, les personnes âgées et les proches aidants pourront s'inscrire à plusieurs ateliers : activité physique ; vision et audition ; aménagement du logement ; alimentation ; sommeil...



**Retraités autonomes,
professionnels,
aidants**



**Ateliers de 8 à
15 personnes**



**1 conférence
et 3 à 4
ateliers**

AVEC LE SOUTIEN POSSIBLE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS

SANTÉ AU TRAVAIL



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

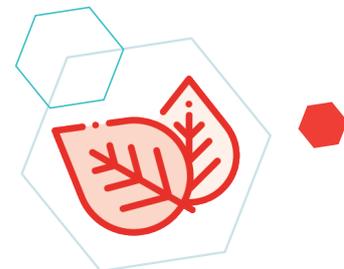


Atelier de
12 personnes



1h

SANTÉ 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



Ateliers de
12 personnes



3 séances
de 2h

AVEC LE SOUTIEN DE L'ARS BRETAGNE ET DE LA DREAL

JE PROTEGE MON INTÉRIEUR ! UN GESTE POUR MA SANTÉ ET LA PLANÈTE

- La webconférence « **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...
- La webconférence pour les parents et futurs parents « **Créer un environnement intérieur sain pour le bébé à naître & les tout-petits** » 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.
- La webconférence « **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



3 webinaires



1h

CHEZ MOI, JE DIS STOP AUX POLLUANTS !

2 à 4 ateliers permettent de repérer les sources de pollution intérieure, d'apporter des connaissances et de trouver des alternatives plus saines, simples et pratiques. Sous la forme d'un parcours autour du logement, l'action se compose d'un atelier de référence sur la qualité de l'air intérieur « **un air plus sain dans mon logement** » suivi en fonction des besoins d'un ou plusieurs ateliers sur certaines pièces du logement : « **ma cuisine sans polluants** » ; « **des produits sains dans ma salle de bain** » ; « **la chambre de bébé : un cocon sans pollution** ».



Tout public



Ateliers de
12 personnes



2 à 4 séances
d'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

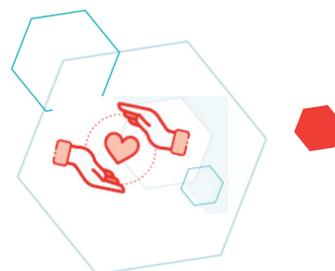


Webinaire



1h à 1h30

SANTÉ DES AIDANTS



PRENONS SOIN DE CEUX QUI AIDENT

Les aidants représentent entre 8 et 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. A l'issue de ces temps, une rencontre collective avec une psychologue est proposée aux personnes qui en auraient besoin.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel

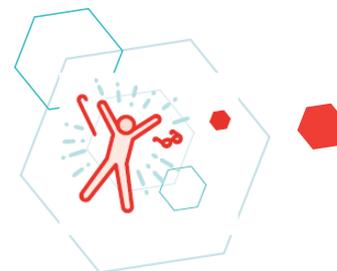


Ateliers de
5 à 6 personnes



30 min

RETRAITE



EN ROUTE POUR LA RETRAITE

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



Futurs et
jeunes retraités



Ateliers de
15 personnes
ou webateliers



1 journée ou
3 ½ journées

UNE MATINÉE POUR PARLER DE VOS DROITS EN SANTÉ

Selon le baromètre du renoncement aux soins de 2019, plus d'1/4 des assurés de la CPAM ont déjà renoncé à des soins au cours des 12 derniers mois, dont 18% ont plus de 60 ans. Pour les seniors, échanger sur les droits et aides, et mieux comprendre le système de santé, est donc nécessaire.

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



**Retraités
autonomes**

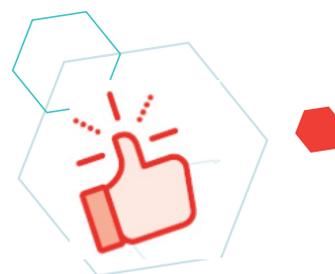


Forum



**½ journée à
1 journée**

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. Une psychologue et une socioesthéticienne accompagnent les participants au fil des séances afin de leur transmettre des techniques pour prendre soin de soi au quotidien. Au-delà de la notion de soin esthétique, nous abordons cette action sous différents aspects : physique, psychique, émotionnel, relationnel...

Elles les aident à être attentifs à leurs besoins et les encouragent 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**



**Ateliers de
12 personnes**



5 séances

AVEC LE SOUTIEN POSSIBLE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS

JE SUIS RESTÉ.E CHEZ MOI*

Personne n'a vécu, ni même imaginé, une période comme celle que nous vivons avec la COVID-19 et le confinement. Elle aura certainement des conséquences importantes, qu'elles soient sanitaires ou économiques, collectives ou individuelles, dans notre quotidien ou dans notre vision plus globale de la vie. Chacun la traverse de manière singulière et, pour certains, échanger serait bénéfique pour parler de son vécu, ses ressentis, ses inquiétudes, ses espoirs...

Venez écouter les discussions de (selon la vidéo choisie) Rachel et Hélène, deux amies, et de Jacques et Laure, un parrain et sa filleule, qui se retrouvent à la terrasse d'un café. Ensemble ils nous partagent leurs moments de vie, qui ont aussi été les nôtres ces derniers mois. Et si parler de ces difficultés nous aidait à aller mieux ?

**textes et mise en scène de Loïc Chêneau*



Tout public



2 Ateliers / 2 webinaires



1h à 2h

PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE APPREHENDER ET APPORTER UNE AIDE AUX PERSONNES EN DIFFICULTÉ

A 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 de ce trouble, 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 de la Mutualité Française Bretagne 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 mentale.



**Actifs en milieu professionnels
Professionnels des mutuelles de livre 3**



Formations



14h sur 2 jours ou 4 demi-journées

LA SANTÉ MENTALE, ON EN PARLE ?

Dans notre société, les jeunes sont de plus en plus stressés, et ce, pour diverses raisons : changement de domicile, choix des études ou d'un emploi, précarité financière, manque de temps ou encore hyper connexion...D'après une étude IPSOS¹, les jeunes sont nettement plus stressés, déprimés et en manque de sommeil que les autres catégories d'âge : 53 % des moins de 25 ans déclarent subir un « stress élevé ». Les conséquences physiques et psychologiques du stress sont multiples : anxiété, insomnies, maux de tête, dépression, comportements à risque...

Pour aider les jeunes à réduire leur stress et pour sensibiliser ce public à la santé mentale, nous proposons un temps en plénière autour du COSMOS Mental© de PSYCOM (outil facilitant les échanges) pour parler des ressources internes à chacun pour gérer au mieux son quotidien. En complément, 3 ateliers sont proposés sur le temps du midi « les midis relax » pour approfondir 3 thématiques : le sommeil, le stress et l'activité physique.



**Jeunesse
Etudiants**



**Temps plénier puis
3 ateliers**



**2h pour le temps
plénier
45 min à 1h par
atelier**

BIEN DANS MA TÊTE ET VOUS COMMENT ÇA VA ?

Des périodes de stress, d'anxiété, voire de dépression, des événements de vie parfois douloureux à surmonter, des difficultés à trouver le sommeil, des proches en souffrance qu'il ne nous est pas toujours facile d'aider...

Nombreux se reconnaissent dans ces situations qu'il est pourtant possible de surmonter. Commençons déjà par les déstigmatiser et en parler avec simplicité et sans tabou autour d'une conférence en distanciel.

Pour prolonger cette action, des outils sont disponibles dans la médiathèque prévention en marque blanche pour les mutuelles : 4 mini-vidéos de 2 minutes (anxiété, dépression, santé mentale, sommeil) et 5 podcasts de 20 à 30 minutes.



Tout public



Webinaire



1h

PRÉVENTION DE LA SOUFFRANCE PSYCHIQUE ET DU SUICIDE

PRÉVENIR, COMPRENDRE, REPÉRER, ORIENTER

Avec 8 500 décès par suicide en France et 87 000 hospitalisations liées à une tentative de suicide par an, la souffrance psychique est une priorité de santé publique comme a pu le mettre en exergue l'Observatoire sur la santé mentale, édité par la FNMF.

En s'appuyant sur son expérience et son réseau d'intervenants experts, la Mutualité Française Bretagne développe de nombreuses actions : journées thématiques pour les professionnels, formations, soirées grand public...

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



Tout public
Professionnel



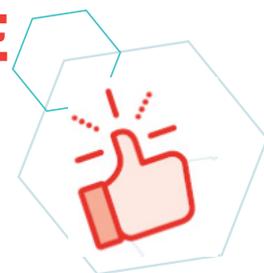
Formation,
conférence-débat,
webinaire



2h à 1 journée

FOCUS SUR UNE SPÉCIFICITÉ BRETONNE :

LA PRÉVENTION DU SUICIDE



LE CONTEXTE EN BRETAGNE

Si la Bretagne est la région de France où l'on se suicide le plus, il faut bien garder à l'esprit **qu'entre 2010 et 2017, la mortalité par suicide a baissé de 21% chez les hommes et de 33% chez les femmes, signe que le suicide n'est pas une fatalité et que l'on peut l'éviter !**

Chacun, peut jouer un rôle et être, de sa place, un maillon indispensable d'une chaîne de prévention. L'écoute, le soin, l'attention portée aux personnes en souffrance, la préoccupation pour l'entourage... La prévention du suicide et de la souffrance psychique est l'affaire de tous : professionnels, bénévoles élus et citoyens.

C'est en partant de ce postulat largement partagé, que des réseaux pluridisciplinaires se sont développés, regroupant des professionnels du soin, du social, de l'éducation, des élus, des bénévoles associatifs... sur de nombreux territoires bretons.

La Mutualité Française Bretagne (MFB), à travers son service Prévention et Promotion de la santé, est engagée depuis plus de 20 ans sur la thématique de la prévention du suicide, aux côtés et avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé Bretagne qui en a fait une de ses priorités.

Animation de réseaux territoriaux de prévention du suicide

- Consolider les réseaux locaux d'acteurs sur différents territoires
- Développer une connaissance partagée
- Sensibiliser aux problématiques de la souffrance psychique et des phénomènes suicidaires et promouvoir les ressources présentes sur chaque territoire
- Contribuer à la dynamique

Ainsi, la MFB anime notamment des réseaux locaux de prévention du suicide, implantés sur différents territoires en Bretagne, et regroupant de nombreux professionnels de santé, sociaux, bénévoles d'associations, élus locaux... Ces collectifs proposent, selon les besoins et au plus près des territoires, différentes actions comme des formations pour les professionnels, des temps d'information pour le grand public...

- Collectif MISACO du Pays de Dinan
- Collectif MISACO du Pays de Saint-Brieuc
- Collectif MISACO Centre Bretagne
- Collectif MISACO du Pays de Ploërmel
- Réseau du Pays de Cornouaille

Création de plusieurs outils : voir Outilthèque

Actions à travers les collectifs

- Soirées de sensibilisation du grand public
- Colloques/tables rondes de sensibilisation des professionnels, élus et bénévoles
- Formations au repérage de la crise suicidaire, formations postvention...
- Création d'outils pour communiquer sur les ressources locales, aider, vulgariser...

Des webinaires et rencontres programmées pour des publics spécifiques : le personnel accueillant des publics fragiles, les étudiants, le personnel éducatif et universitaire, le service pénitencier, etc. Ces webinaires ont pour objectifs de permettre :

- d'appréhender la souffrance psychique, de repérer une éventuelle problématique suicidaire et de l'orienter
- de se sentir légitime comme 1^{er} maillon d'une chaîne plus étendue
- de repérer ses limites et de prendre soin de soi

Depuis 2022, la Mutualité expérimente **la formation sentinelles au repérage de la crise suicidaire** :

Cette formation d'une journée vise à renforcer les habiletés et dispositions spontanées des participants pour repérer, au sein de leur communauté de vie, les signes d'alerte d'un risque suicidaire et orienter les personnes repérées vers les ressources d'évaluation et/ou de soin adaptées.

Forte de ses expériences et de son expertise, la Mutualité est un acteur reconnu sur le territoire pour son implication sur la santé mentale et spécifiquement pour les réseaux qu'elle anime sur la prévention du suicide.

La Mutualité a à cœur de poursuivre ses engagements en matière de promotion du bien-être des bretons, au travers notamment de sa contribution à la stratégie nationale et régionale de prévention du suicide

Des outils à votre service

Outilthèque

La Mutualité Française Bretagne met à disposition des outils d'animation liés aux thématiques Santé qu'elle déploie.

Prêts d'outils limités aux organismes mutualistes

Alimentation	P22
• Le p'tit Resto santé (Application tablette)	
Audition-Vision	P22
• Exposition « Rester à l'écoute de ses oreilles »	
• Exposition « Longue vie à la vue »	
• Lunettes de simulation pour les pathologies visuelles	
Prévention du risque cardio-vasculaire	P25
• Exposition « Votre santé sur mesure »	
Maintien de l'autonomie	P26
• Photo expression « En route pour la retraite »	
Santé environnementale	P28
• Jeu « Moins de pollution = plus de santé »	
• Testeur de CO 2	
Santé des aidants	P29
• Exposition « Prenons soin de ceux qui aident »	

Outils accessibles à tous les acteurs

Audition-vision	P22
• Plaquettes de prévention sur les risques auditifs (public jeune)	
Buccodentaire	P25
• Jeu des dents de l'oie	
Santé globale	P27
• Dossiers pédagogiques « La santé en images »	
Maladies chroniques	P28
• Livret Prévention solaire (public jeune)	
Santé des aidants	P29
• Vidéos « Aidants »	
Santé mentale et bien-être	P31
• Vidéos « Je suis resté-e chez moi »	
• Outils et documents	

ALIMENTATION



LE P'TIT RESTO SANTÉ©

Objectif : Sensibiliser de manière simple et ludique au principe d'une alimentation saine et équilibrée

Présentation : Les participants sont invités à composer un menu à partir d'une proposition d'aliments ; à l'aide de l'application pédagogique et ludique du « P'tit Resto Santé© ». Ils pourront ainsi s'interroger sur leurs habitudes alimentaires et être sensibilisés sur l'importance d'une alimentation équilibrée.



En pratique : emprunt gratuit pour les mutuelles. Outils à récupérer et à restituer à la Mutualité Française Bretagne. Nécessité d'avoir à proximité une imprimante connectée à la tablette pour imprimer la fiche résultat et donner quelques repères nutritionnels.

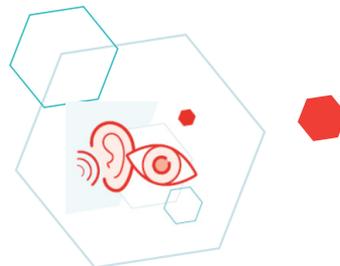


Tout public

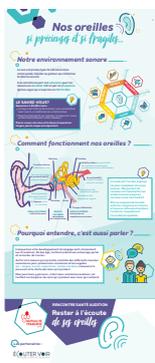


Application sur une tablette

AUDITION-VISION



EXPOSITION « RESTEZ À L'ÉCOUTE DE SES OREILLES »



Objectifs :

- Comprendre le fonctionnement de ses oreilles

- Cerner les risques et l'évolution de son audition au fil des âges
- Identifier les moyens de préserver son audition

Présentation : Cet outil permet d'avoir un support imagé pour sensibiliser la population aux risques auditifs et à leur donner des conseils simples pour prévenir l'apparition de certaines pathologies. Outil idéal par exemple dans le cadre d'un forum.

- Nos oreilles, si précieuses et si fragiles
- Les risques de la surdité au fil des âges
- Les solutions et conseils pour bien entendre
- Les risques auditifs en milieu professionnel

En pratique : emprunt gratuit pour les mutuelles. Outils à récupérer et à restituer à la Mutualité Française Bretagne

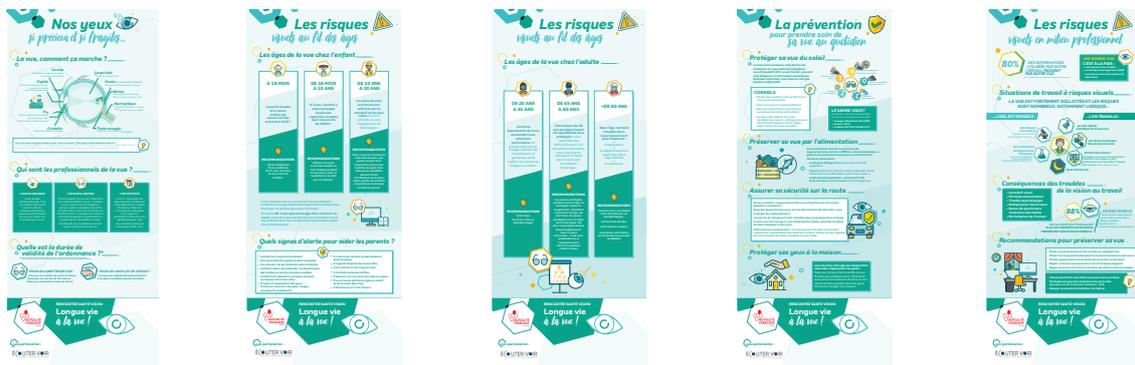


Tout public



Exposition composée de 5 Kakemonos (H = 2m ; l = 0.8m)

EXPOSITION « LONGUE VIE   LA VUE ! »



Objectifs :

- Comprendre le fonctionnement de l' il et l'évolution de la vision au fil des âges
- Identifier les moyens de préserver sa vision le plus longtemps possible

Présentation : La vision est un vecteur de santé et de lien social, la préserver, c'est préserver son autonomie et son lien aux autres. Bien que la prévalence des troubles visuels augmente naturellement avec l'âge, mal diagnostiqués, ils peuvent entraîner des complications : perte en mobilité, isolement... L'animation de l'exposition vise donc à encourager les participants à prendre soin de leur santé.

En pratique : emprunt gratuit pour les mutuelles. Outils à récupérer et à restituer à la Mutualité Française Bretagne



Tout public / actifs en milieu professionnel



Exposition composée de 5 Kakemonos (H = 2m ; l = 0.8m)

LUNETTES DE SIMULATION

Objectifs :

- Comprendre la déficience visuelle en faisant l'expérience
- Interroger nos représentations sur la déficience visuelle
- Changer les regards sur les pathologies visuelles



Présentation : Cet outil permet de sensibiliser le public. La simulation se fait grâce aux verres qui sont traités pour donner à la personne qui les porte les mêmes sensations que la personne atteinte de l'une des pathologies simulées. 6 pathologies sont représentées : le glaucome, la cataracte, la DMLA, le décollement unilatéral de la rétine, la rétinite pigmentaire et la rétinopathie diabétique.

En pratique : emprunt gratuit pour les mutuelles. Outils à récupérer et à restituer à la Mutualité Française Bretagne



Tout public



Malette composée de 6 paires de lunettes de simulation



PLAQUETTES ET BOUCHONS D'OREILLE « PEACE & LOBE »

Objectif : Comprendre comment fonctionne le son, sensibiliser sur les risques auditifs et adopter les bons réflexes pour protéger son audition en concerts ou festivals.

Présentation : Cet outil peut permettre de sensibiliser le public des concerts ou festivals aussi bien en théorie qu'en pratique grâce aux

bouchons d'oreille. Elle permet d'expérimenter l'écoute de la musique avec des bouchons pour se rendre compte qu'elle est tout aussi agréable et sans risques.

En pratique : récupération gratuite des plaquettes et bouchons d'oreille sur demande auprès de la Mutualité Française Bretagne.



Adolescents et jeunes adultes, tout public



Plaquette en 3 volets avec une paire de bouchons d'oreille en mousse

BUCCODENTAIRE



JEU « DES DENTS DE L'OIE »

Objectifs : Permettre d'aborder de façon ludique la thématique de l'hygiène buccodentaire.

Présentation : jeu de plateau : 4 thématiques représentées par des couleurs :

- verte : histoire et géographie
- violette : comment prendre soin de sa bouche
- orange : anecdote et compagnie
- bleu : alimentation et plaisir.



Avec pour support des images éducatives (brosse à dent, brosse à prothèse... et un lexique).
Même règle que le jeu de l'oie, tous les joueurs se positionnent sur la case « départ ».

En pratique : pour l'obtenir, s'adresser à la Mutualité Française Bretagne et préciser l'action souhaitée.

Outil créé par la Mutualité Française Auvergne Rhône Alpes dans le cadre du programme national « La vie à pleines dents, longtemps ! »



Tout public



Boîte de jeu

PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



EXPOSITION « VOTRE SANTÉ SUR MESURE : GLYCÉMIE TENSION »

Objectifs :

- Comprendre le fonctionnement du cœur
- Cerner les risques et les facteurs de risques des maladies cardiovasculaires
- Identifier les moyens de préserver sa santé cardiovasculaire

Présentation : Cet outil permet de sensibiliser le public aux maladies cardiovasculaires et à le rendre acteur de sa santé. En effet, il peut alors agir sur certains facteurs de risques modifiables (alimentation, tabac, sédentarité, etc.).

En pratique : emprunt gratuit pour les mutuelles. Outils à récupérer et à restituer à la Mutualité Française Bretagne



Adultes



Exposition composée de 4 Kakemonos (H = 2m ; l = 0.8m)

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

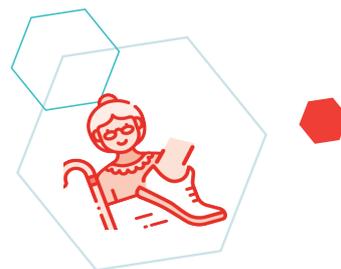


PHOTO-EXPRESSION SUR LA RETRAITE

Objectifs :

- Permettre l'expression des seniors sur le passage à la retraite ou la retraite
- Permettre l'expression des seniors sur leur propre vieillissement
- Faire émerger des craintes et des souhaits

Présentation : Cet outil favorise la prise de parole sur la thématique du vieillissement, le passage à la retraite... et permet également de travailler sur les représentations de chacun et son vécu. Il facilite la communication et les échanges au sein du groupe. À partir d'une question ou d'un thème de discussion posé par l'animateur, le participant sélectionne une ou plusieurs photos, présente sa photo au reste du groupe et explicite son choix.

En pratique : emprunt gratuit pour les mutuelles. Outils à récupérer et à restituer à la Mutualité Française Bretagne.





Public seniors



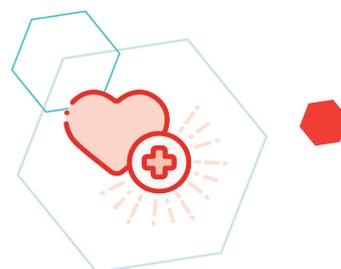
43 photographies plastifiées
de 15,5 X 22 cm et un mode
d'emploi

SANTÉ GLOBALE

LA SANTÉ EN IMAGES

Objectifs :

- Décrire à travers des films les éléments s'inscrivant dans un concept de santé globale : les ressources possibles, les facteurs de protection...
- Favoriser la démarche participative des publics et valoriser leurs productions.
- Sensibiliser les spectateurs en proposant des outils de réflexion adaptés.
- Permettre les échanges entre les jeunes et les professionnels autour des films et de la santé.



Présentation : La Santé en Images est un projet d'animation santé autour de l'expression et de l'image. L'objectif étant à travers le support cinéma, de favoriser une dynamique « santé » chez les jeunes.

La démarche pédagogique se matérialise par :

- Le visionnage du film par les élèves, dans l'idéal au cinéma.
- L'animation en classe des ateliers pédagogiques par les enseignants. Pour se faire, nous pouvons mettre à votre disposition des dossiers pédagogiques travaillé pour chacun des films. Ils vous permettront d'animer les séances pédagogiques en classe.

Les films proposés : Le péril jeune ; Haut les cœurs ; Rosetta ; Billy Elliot ; La chambre des officiers ; Frida ; Joue la comme Beckham ; Little miss sunshine ; Ben X ; Même la pluie ; Le discours d'un roi ; Wadjda ; Eddie the eagle ; La fille de Brest.

En pratique : pour l'obtenir, s'adresser à la Mutualité Française Bretagne et préciser le film souhaité.

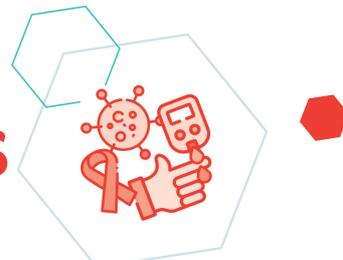


Lycéens, collégiens (plutôt
4^{ème} et 3^{ème}) et communauté
éducative (enseignants,
infirmiers, CPE, éducateurs...)



Dossiers pédagogiques en
version dématérialisée et DVD
des films (dans la limite des
stocks disponibles)

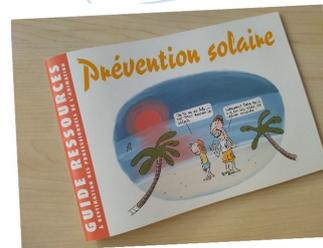
MALADIES CHRONIQUES



GUIDE RESSOURCES

« PRÉVENTION SOLAIRE »

Objectif : Faire passer des messages de prévention en s'adaptant à chaque âge grâce à des activités ludiques



Présentation : Ce guide est destiné à toute personne souhaitant mettre en place des animations sur la prévention solaire : animateurs de centres de loisirs, de centres sociaux, professionnels de santé ou de la petite enfance... Y sont proposées différentes activités (quiz, coloriage, activités de plein air, expériences...) classées par type de public.

En pratique : outils à retirer à la Mutualité Française Bretagne (envoi par courrier possible).

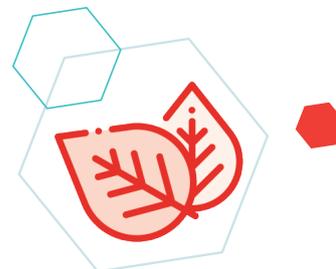


Professionnels de l'animation, enfants, adolescents, adultes



Livret

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



JEU « MOINS DE POLLUTION = PLUS DE SANTÉ »

Objectif : Partager ses représentations sur les sources de pollution de notre quotidien et proposer des alternatives permettant de les contourner et/ou de les éviter

Présentation : Le jeu de Photo-langage basé sur l'échange entre participants propose une première approche globale sur la santé environnementale. Des focus thématiques (air intérieur, environnement extérieur, cosmétiques, ondes électromagnétiques et alimentation) permettent ensuite de se focaliser sur des sujets plus spécifiques.

En pratique : Emprunt gratuit. Outil à retirer et à restituer à la Mutualité Française Bretagne.

Nécessite la maîtrise de l'animation Photo-langage et un socle de connaissances sur le focus abordé



Tout public



1 jeu de photo-expression (53 photos),
1 livre de l'animateur
5 kits sur des focus thématiques

TESTEUR CO2

Objectifs :

- Mesurer la concentration de CO2 dans une pièce
- Sensibiliser sur le renouvellement de l'air intérieur et l'importance de l'aération .

Présentation : Cet outil mesure le taux de CO2 dans une pièce, un gaz produit lors de la respiration. Sa mesure peut nous servir d'indicateur d'aération d'une pièce. Cela permet de rendre les choses plus visuelles pour le public qui se rend mieux compte de l'intérêt du renouvellement d'air en intérieur.

En pratique : emprunt gratuit pour les mutuelles. Outils à récupérer et à restituer à la Mutualité Française Bretagne.



Tout public



Petit boîtier facilement
transportable, fonctionne avec
des piles

SANTÉ AIDANTS

VIDÉOS « AIDANTS-AIDÉS »



Textes et mise en scène de Loïc Chêneau et réalisation Jérôme Blin

Objectifs :

- Accompagner les aidants
- Informer et sensibiliser les aidants sur leur rôle d'aidant et faciliter leur quotidien et, ainsi, celui de la personne accompagnée

- Sensibiliser et former les professionnels pour mieux accompagner les aidants

Présentation : 2 courtes vidéos de 20 minutes environ, jouées par trois comédiens de la compagnie Quidam-Théâtre, 2 histoires réalistes dont les textes, écrits à partir de témoignages, mettront en évidence différents aspects de cette problématique sociale, les difficultés mais aussi les éléments positifs.

Contenu des scènes : chaque séquence se fait sous la forme d'une fausse interview menée par un journaliste.

- 1^{ère} vidéo : Christine et Albane, deux sœurs s'occupent chaque jour, depuis plusieurs mois, de leur mère qui vit encore chez elle malgré une perte d'autonomie importante.
- 2^{ème} vidéo : Paul, encore jeune, commence à souffrir de troubles cognitifs, les mots s'échappent quelquefois, les gestes sont moins sûrs... Françoise est à ses côtés dans ces moments d'inquiétude.

En pratique : support vidéo utilisé en présentiel dans des salles adaptées et équipées pour la projection de film ou possibilité de les utiliser en webinaire.

Pour l'obtenir, s'adresser à la Mutualité Française Bretagne et préciser la vidéo et l'action souhaitée.



Aidants, entourage, professionnels.



2 vidéos de 20 minutes chacune

EXPOSITION « PRENONS SOIN DE CEUX QUI AIDENT »



Objectifs :

- Informer sur l'impact du rôle d'aidant sur sa propre santé
- Permettre aux participants de se reconnaître en tant qu'aidant
- Orienter vers des ressources mobilisables

Présentation : Les aidants représentent 11 millions de personnes en France, dont plus de la moitié a une activité professionnelle. Cette exposition permet de réfléchir au rôle d'aidant, à ses difficultés mais aussi ses richesses ! Qui sont-ils ? Quelles répercussions possibles sur leur santé et les solutions pour la préserver ? Elle permet d'échanger sur la conciliation entre la vie personnelle et la vie professionnelle et de mieux comprendre le vécu des collègues concernés lorsque l'action se déroule en milieu professionnel.

En pratique : emprunt gratuit pour les mutuelles. Outils à récupérer et à restituer à la Mutualité Française Bretagne.

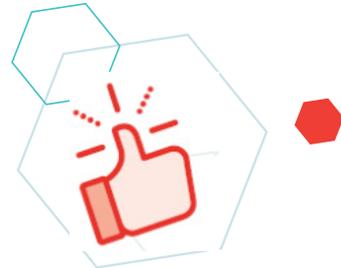


Aidants / actifs en milieu professionnel tout public



Exposition composée de 4 Kakemonos (H = 2m ; l = 0.8m)

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



PLAQUETTE « NE RESTEZ PAS SEUL.E »



Objectifs :

- Lutter contre les idées reçues sur le suicide
- Informer sur la notion de souffrance et le repérage des signes d'alerte
- Partager des ressources du territoire sur la santé mentale.

Présentation : Cette plaquette permet de déstigmatiser le suicide et de passer le message qu'avoir des idées suicidaires n'est pas une fatalité et qu'il est possible et important de trouver de l'aide pour traverser cette phase au mieux. Plusieurs plaquettes possibles :

- Une plaquette régionale
- Plusieurs plaquettes personnalisées avec les ressources du territoire :
 - Le territoire de Dinan Agglomération
 - Le territoire du Pays de St-Brieuc (St Brieuc et Lamballe)
 - Le territoire du Centre Bretagne

En pratique : pour l'obtenir, s'adresser à la Mutualité Française Bretagne et préciser le nombre et le territoire souhaité.



Tout public



Plaquette en 3 volets. Existe aussi en format pdf

SÉRIE DE PODCASTS ET VIDÉOS

« BIEN DANS MA TÊTE »

Objectifs :

- **Aborder la thématique de la santé mentale auprès de toutes et tous.** Montrer qu'à tout âge, on peut traverser une mauvaise passe, plus ou moins longue, mais qui peut nous fragiliser ou nous mettre en difficulté
- **Déstigmatiser les sujets liés au bien-être et à la santé mentale** en les abordant de façon imagée et accessible au travers de vidéos courtes et poétiques, puis d'approfondir certains aspects au travers de discussions de spécialistes autour de témoignages.

Présentation : Les podcasts « Bien dans ma tête » sont une série de conversations autour de la santé mentale menées avec simplicité et sans tabou. Elles sont animées par l'influenceur dans le domaine de la santé, Julien Ménielle, aux côtés d'experts de la santé sur le bien-être et la santé mentale, avec positivité. Les 4 vidéos abordent les sujets suivants :

- Qu'est-ce que l'anxiété ?
- Qu'est-ce que la dépression ?
- Qu'est-ce que la santé mentale ?
- Comment prendre soin de son sommeil ?



En pratique : accès possible en ligne :

Lien vers les podcasts et vidéos sur le site de la Mutualité Française Bretagne : <https://bretagne.mutualite.fr/outils/la-mutualite-francaise-bretagne-acteur-majeur-de-la-prevention-du-suicide/>



Tout public



5 podcasts d'une durée entre 20 et 30min. 4 vidéos de moins de 2min

PLAQUETTE « L'ANNONCE D'UN DÉCÈS BRUTAL »

Objectif : Faire le point sur la préparation à l'annonce, savoir comment annoncer le décès à la famille, comment annoncer le décès à un enfant, savoir comment se comporter après l'annonce et avoir la liste des ressources locales pour soi ou la personne endeuillée.

Présentation : Cet outil vise à aider les élus, forces de l'ordre et services de secours dans leur mission d'annoncer un décès brutal aux proches.

En pratique : demande à adresser à la Mutualité Française Bretagne pour récupérer le fichier source de la plaquette à adapter à son territoire ou à son public.





**Forces de l'ordre, élus,
services de secours.**



Plaquette en 3 volets.

Existe aussi en format pdf

VIDÉOS « JE SUIS RESTÉ.E CHEZ MOI »



Textes et mise en scène de Loïc Chôneau et réalisation Jérôme Blin

Objectifs :

- Permettre l'expression d'une parole sur un évènement sans précédent et prendre conscience de l'impact des évènements actuels (crise sanitaire, économique...) sur notre santé mentale
- Prévenir la souffrance psychique, le stress psychologique, l'impact et les répercussions du confinement et des évènements (traumatisants) vécus dans cette période
- Repérer les personnes à accompagner pour les orienter sur les ressources locales

Présentation : 2 vidéos de 10 minutes environ pour parler de la période après COVID car nous sommes tous différents aujourd'hui. La période que nous avons vécu, avec le surgissement du coronavirus et les différents confinements a laissé des traces en nous. Goût pour notre travail, réinvestissement de notre intérieur, intérêt différent pour nos loisirs, relations avec nos proches ou repli sur nous-même... nous ressentons que les choses sont différentes pour nous, pour les autres... et que pour certains, en échanger serait bénéfique.

1ère vidéo : Un parrain et sa filleule se retrouvent à la terrasse d'un café. Ensemble ils nous partagent leurs moments de vie, qui ont aussi été les nôtres ces derniers mois. Stress, peurs, angoisses... Quand tout nous échappe, que les idées noires s'installent, à quel moment s'inquiéter ? Comment surmonter ces difficultés ?

2ème vidéo : L'isolement a été l'élément de trop pour deux amies qui se retrouvent... Mais peut-on être seul tout en étant entouré ? L'absence de contact physique peut-il influencer sur ce sentiment de solitude ? Comment sortir de son isolement ? Quand doit-on s'inquiéter ? Pour soi, pour les autres ...

En pratique : support vidéo utilisé en présentiel dans des salles adaptées et équipées pour la projection de film ou possibilité de les utiliser en webinaire.



Tout public



2 vidéos de 10 minutes chacune

Glossaire

ACS	Aide à la Complémentaire Santé
ALD	Affection de Longue Durée
ARS	Agence Régionale de Santé
CAF	Caisse d'Allocations Familiales
CARSAT	Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé Au Travail
CCAS	Centre Communal d'Action Sociale
CICAT/AL-CAT 56	Centre mutualiste d'Information et de Conseil en Aides Techniques et d'accessibilité du logement
CLIC	Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique
CPAM	Caisse Primaire d'Assurance Maladie
CRP	Commission Régionale Prévention de la Mutualité Française Bretagne
DREAL	Direction Régionale de l'Environnement, de l'Aménagement et du Logement de Bretagne
EHPAD	Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes
EPCI	Etablissement Public de Coopération Intercommunale
FNMF	Fédération Nationale de la Mutualité Française
IREPS	Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé
MDPH	Maison Départementale des Personnes Handicapées
MFB	Mutualité Française Bretagne
MSA	Mutualité Sociale Agricole
MISACO	MISsion d'Accompagnement de COLlectifs autour de la prévention de la souffrance psychique et du phénomène suicidaire
ORL	Oto-Rhino-Laryngologiste
ORSB	Observatoire Régional de Santé de Bretagne
PRSE	Plan Régional Santé Environnement
REEB	Réseau d'Éducation à l'Environnement en Bretagne
SSAM	Service de Soins et d'Accompagnement Mutualiste
SSIAD	Services de Soins Infirmiers A Domicile
WECEF	Women in Europe for a Common Future

Une

équipe

dédiée

sur

le

territoire

Mutualité Française Bretagne

Présidente
Fabienne Colas

Président de la Commission Régionale
Prévention et Promotion de la santé
Fabrice Kas

Directrice
Marie Yeu

Service Prévention et Promotion de la Santé

Coordinatrice régionale de l'activité Prévention et Promotion de la Santé

Véronique Diabonda

06.81.77.04.50
vdiabonda@bretagne.mutualite.fr

Chargée de mission

Aude Coatleven
06.75.94.44.16
acoatleven@bretagne.mutualite.fr

Chargée de prévention

Marine Le Grogneq
07.88.22.14.68
mlegrogneq@bretagne.mutualite.fr

Chargée de prévention

Sandrine Goizet
06.85.03.23.65
sgoizet@bretagne.mutualite.fr

Chargée de prévention

Perrine Le Bouffant
06.47.91.69.54
plebouffant@bretagne.mutualite.fr

Chargé de prévention

Nordine El Bartali
06.42.74.75.16
nelbartali@bretagne.mutualite.fr

Chargée de prévention

Lydie Jéglot
06.83.96.26.16
ljeglot@bretagne.mutualite.fr

Chargée de prévention

Élodie Brenne
06.73.81.14.12
ebrenne@bretagne.mutualite.fr



MUTUALITÉ FRANÇAISE BRETAGNE

47, avenue des Pays-Bas 35200 Rennes
Tél. : 06 74 70 03 07
Courriel : accueil@bretagne.mutualite.fr

