

# CALENDRIER ET DESCRIPTIFS DES ACTIONS

Cibles	Thèmes	Formats	Modalités	Départements	Dates et horaires	Contacts/inscriptions
Aidants	Aidants, Prenons soin de ceux qui aident	Visio-conférence	Distanciel	Toute IDF	14 juin 10h30-12h	Ldobenesque@mutualite-idf.fr portable : 07 85 03 06 43
Retraités de + 60 ans, résidant(e)s du département où se déroule l'atelier	Check Up Santé	Dépistage et/ou sensibilisation	Présentiel	Corbeil-Essonnes (91)	16 juin, 19 oct et 24 nov	<a href="mailto:acartier@mutualite-idf.fr">acartier@mutualite-idf.fr</a> portable : 06 30 71 42 46
Tout public résidant en Ile-de-France	Un air sain dans mon logement	Conférence sur la qualité de l'air intérieur	Distanciel	Toute IDF	15 sept : 12h-13h	elefebvre@mutualite-idf.fr

## SANTE DES AIDANTS

**« Action de prévention : Prenons soin de ceux qui aident »**

### 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.

## SANTE ENVIRONNEMENTALE

**« Action de prévention : Qualité de l'Air Intérieur »**

### QUALITE DE L'AIR INTERIEUR

Nous passons 80% de notre temps dans des lieux fermés où l'air que nous respirons est parfois de qualité très nettement inférieure à l'air extérieur. Plusieurs types de polluants peuvent être présents

dans nos intérieurs avec des origines diverses et des conséquences plus ou moins importantes sur la santé. Après avoir identifié les sources de pollution et d'allergènes dans la maison et leurs impacts sur la santé, un focus est proposé sur les polluants chimiques pour comprendre leurs sources, repérer les produits à éviter et échanger des conseils de prévention. La seconde partie de l'atelier est l'occasion de présenter une solution alternative permettant de limiter son exposition grâce à la fabrication d'un produit nettoyant multi-usages.

## **CHECK UP SANTE**

### **« Action de prévention : Check Up Santé »**

**Informé et sensibiliser** à l'importance de préserver son capital santé notamment nos sens (l'audition et la vue), de prendre soin de notre cœur et de notre hygiène bucco-dentaire.

Favoriser les échanges et la libération de la parole sur le vécu et l'impact psychologique pendant la période de confinement/déconfinement. L'infirmier abordera la gestion du stress et donnera des conseils pour mieux l'appréhender, avec un impact positif sur la qualité du sommeil.

Démonstration des aides auditives, des appareillages et la prise en charge avec le forfait 100% santé, un reste à charge zéro par chaque professionnel de santé.