

PROGRAMME PREVENTION

2022

TOULOUSE

et

MONTPELLIER

*Ces ateliers sont gratuits,
ils s'adressent aux actifs et aux non actifs,
places limitées ,
il est prudent de réserver !*

MUTUELLE
GROUPE
LA DÉPÊCHE
DU MIDI

Première opération commune en visio

TOULOUSE
et
MONTPELLIER

Jeudi 31 mars 2022

Thématique:

J'arrête quand je veux !

Alcool, tabac, drogues : les addictions sont nombreuses ! A quel moment peut-on parler de comportements addictifs ? Quels sont les effets de ses substances ? Qu'est-ce que le circuit de la récompense ? Quels sont les facteurs qui favorisent une dépendance et comment peut-on s'en défaire ? Il n'est pas simple de décrypter le mécanisme produisant cette dépendance alors que c'est souvent une des clefs permettant d'amorcer un changement.

Cette conférence vise à prévenir les conduites addictives et les comportements à risques, ainsi qu'à connaître les bonnes pratiques et les aides favorisant le détachement des addictions.

- Webinaire de 1 heure 30 suivi de 30 mn de questions /réponses des participants
- heure d'intervention de 12 heures à 14 heures
- flyers , affichettes , etc.. à voir avec commission communication et MFO
- Un template (modèle de mail d'invitation personnalisé) sera fourni par MFO pour un envoi aux adhérents actifs et non-actifs

Deuxième opération en présentiel

Jeudi 16 juin 2022

à

MONTPELLIER

Thématique :

Halte au stress ! Faisons une pause ..

Parents à bout de nerfs, aidants épuisés, actifs stressés, il est parfois nécessaire d'apprendre à prendre soin de soi et à faire une pause pour éviter de « craquer » ! Cet atelier d'initiation à des techniques de relaxation (yoga) crée une bulle de bien-être pour les participants et donne des clefs pour apprendre à se détendre au quotidien.

- Atelier présentiel de 1 heure
- Prévision de 2 groupes de 12 personnes répartis de 12 heure à 13 heure et de 13 heures à 14 heures.
- Inscriptions auprès de la Mutuelle.
- flyers , affichettes , etc.. à voir avec commission communication et MFO

Deuxième opération en présentiel

Jeudi 23 juin 2022

Jour de l'assemblée générale de la Mutuelle

à

TOULOUSE

Thématique :

Halte au stress ! Faisons une pause ..

Parents à bout de nerfs, aidants épuisés, actifs stressés, il est parfois nécessaire d'apprendre à prendre soin de soi et à faire une pause pour éviter de « craquer » ! Cet atelier d'initiation à des techniques de relaxation (yoga) crée une bulle de bien-être pour les participants et donne des clefs pour apprendre à se détendre au quotidien.

- Atelier présentiel de 1 heure
- Prévision de 2 groupes de 12 personnes répartis de 12 heure à 13 heure et de 13 heures à 14 heures.
- Inscriptions auprès de la Mutuelle.
- flyers , affichettes , etc.. à voir avec commission communication et MFO

Troisième opération
en présentiel

**jeudi 17 novembre
2022**

à

MONTPELLIER

Thématique :

Les gestes qui sauvent !

Chacun, quel que soit son âge, peut, un jour, avoir à faire face à une situation d'urgence : protéger, alerter, secourir !

Trois mots qui rythment ces ateliers dédiés à l'apprentissage des premiers secours. Autour d'un formateur qualifié et en petit groupe, chacun peut, à travers des exercices pratiques, acquérir des méthodes et techniques qui permettent de sauver des vies.

Cet atelier est également proposé dans une version spécifique permettant d'apprendre à intervenir sur les nourrissons et enfants .

- Atelier présentiel de 2 heures de 10 à 12 participants
- Inscriptions auprès de la Mutuelle
- flyers , affichettes , etc.. à voir avec commission communication et MFO

Troisième opération en présentiel

**Mardi 22 Novembre
2022**

Salle retenue, l'accueil DDM

à

TOULOUSE

Thématique :

Bougez plus, sentez-vous bien !

Les bénéfices de l'activité physique pour la santé sont largement reconnues .

L'animateur lève le voile sur les recommandations en termes d'activité physique et conseille les participants souhaitant débiter une activité physique en toute sécurité .

Choix d'un sport, maintien de la motivation , autant de thèmes abordés lors de l'intervention, pour encourager chacun à renforcer sa condition physique.

- Atelier présentiel de 2 heure de 20 participants , en fonction des demandes, un autre atelier pourra être mis en place de 14 h à 16 h
- Incriptions auprès de la Mutuelle ...
- flyers , affichettes , etc.. à voir avec commission communication et MFO

MUTUELLE
GROUPE
LA DÉPÊCHE
DU MIDI

