Mutualité Sociale Agricole

2024

santé
famille
retraite
services

Franche-Comté

Catalogue Fiches-Actions

Les partenaires

L'**Association Santé Education et Prévention sur les Territoires** Franche-Comté/Bourgogne se consacre à **la promotion de la prévention et de l'éducation en santé, en particulier pour les habitants des zones rurales**.

Elle met en place des **actions, assure l'ingénierie et la communication, et développe des partenariats.** Ses missions incluent le déploiement et l'animation d'actions de santé, la formation d'animateurs, la gestion administrative et financière, ainsi que la création de liens de proximité basés sur la solidarité et la responsabilité.

Contact : contact@asept.org ou 03 81 65 60 55

KALIVI (ex-Gie IMPA) a été fondé en 2006 par plusieurs organismes de protection sociale, dont la Carsat de Bourgogne Franche-Comté et la MSA.

Il joue un rôle majeur dans **le maintien à domicile des personnes âgées autonomes** : son objectif est de mutualiser les efforts pour soutenir le maintien à domicile des retraités, tout en les engageant dans leurs projets de vie. Kalivi se focalise également sur la **prévention de la perte d'autonomie et le maintien des liens sociaux**, touchant une grande partie de la population âgée. En concentrant ses ressources et en impliquant les retraités dans leurs projets de vie, Kalivi vise à offrir des solutions adaptées à leurs besoins spécifiques.

Contact : 03 81 48 56 20 ou https://www.kalivi-bfc.fr/

AVANT-PROPOS

Aujourd'hui comme hier, la MSA de Franche-Comté connaît mieux que quiconque les personnes qui vivent sur les territoires ruraux. Combiner proximité et qualité de services est un défi permanent pour ses équipes et ses élus.

Ce catalogue a pour ambition de présenter l'offre d'actions mises en œuvre par la MSA de Franche-Comté.

Que vous soyez assuré.e agricole, partenaire associatif ou institutionnel, nous souhaitons rendre visible et accessible la richesse d'actions et de projets mis en place par les équipes salariées et élues de la MSA.

Actions tout public, à destination des salarié.es ou des personnes âgées, chaque page de ce catalogue a été construite en lien avec nos valeurs de solidarité et de proximité avec le monde rural.

L'essentiel, et plus encore : c'est ce que nous vous proposons concrètement avec cette publication.

Bonne lecture !

Sylvain CHARLES
Président de la MSA de Franche-Comté





Marie-Agnès CUDREY-VIEN
Directrice Générale de la MSA de Franche-Comté

Actions tout public



Mes petits papiers

Tout public



Objectifs

Les objectifs sont de faire prendre conscience de l'intérêt de classer les documents administratifs, d'acquérir une méthode personnelle de classement avec une mise en pratique, de favoriser la prise d'autonomie dans les démarches administratives, et de rompre l'isolement.

Déroulement

3 séances de 3h00

Chaque séance est espacée d'une semaine chacune.

Constitution du groupe (10 personnes maximum).

Pendant les séances, des temps d'échanges, de réflexion et de mise en pratique sont animés par deux travailleurs sociaux MSA qui respectent une méthodologie précise.



Régine Moulin : moulin.regine@franchecomte.msa.fr
Stéphane Mougnard : mougnard.stephane@franchecomte.msa.fr

Sentinelle

Tout public

Objectifs

Repérage des personnes en souffrance au sein de son milieu de vie ou de travail et orientation vers les ressources d'évaluation et/ou de soins adaptés.

Déroulement

3 jours

Une journée animée par des professionnels de santé, en partenariat avec Promotion Santé Bourgogne Franche-Comté et l'Agence régionale de santé Bourgogne Franche-Comté (formation et repas pris en charge).

Une journée de formation sur le stress, l'épuisement professionnel et les spécificités du monde agricole avec une présentation des dispositifs d'aide et de soutien des services de santé au travail et d'action sanitaire et sociale de la MSA.

Une demi-journée est consacrée au retour d'expérience sur le rôle de sentinelle, le troisième jour est animé par un(e) professionnel(le) de santé pour répondre aux besoins du terrain.

Promotion Santé Bourgogne Franche-Comté

ars Agence Régionale de Santé



Myriam Pelier

pelier.myriam@franchecomte.msa.fr

Phar'Andole

Tout public

Objectifs

Une information sur le repérage du risque suicidaire, dans le monde agricole qui a pour but d'apporter des clés de compréhension sur la crise suicidaire, afin de permettre aux participants de savoir repérer et orienter une personne à risque.

Déroulement

Une séance de 2h30

Permettre de développer les capacités à repérer toute situation pouvant être « à risque », que ce soit un voisin, un collègue, un proche… et ainsi de pouvoir orienter vers le ou les services compétents pour une prise en charge adaptée.

Par qui ?



Un(e) travailleur(se) social(e), un(e) médecin du travail et/ou infirmière en santé au travail et un(e) conseiller(e) en prévention.



Nadège Fristch ou Samiya Garneret
fritsch.nadege@franchecomte.msa.fr
garneret.samiya@franchecomte.msa.fr

Cultiver la communication sur mon exploitation

Tout public

Objectifs

Une journée dont le but recherché est d'agir sur la conscientisation de la réalité et de l'exigence des métiers de l'agriculture et de savoir vers qui s'orienter en cas de problème administratif, juridique, relationnel ou familial.

Déroulement :

Une séance d'une demi-journée

- Projection du court métrage « Réussir son projet d'installation » pour identifier les problématiques rencontrées sur une exploitation.
- La perméabilité de la vie professionnelle et de la vie familiale.
- Le règlement intérieur d'une exploitation, d'un GAEC, choix et rôle du conciliateur.
- La médiation, dynamique du conflit, comment éviter les situations de rupture.
- Communication bienveillante, processus de communication pour préserver la relation.
- Savoir où, quand et vers qui demander de l'aide.



Myriam Pelier
pelier.myriam@franchecomte.msa.fr

Popotte Parlotte



Tout public

Objectifs

Favoriser la prise en compte de la nutrition dans les actions du quotidien (incidence physique ou psychologique), d'apporter des éléments de compréhension sur le processus et accompagner la démarche de changement, d'orienter les personnes vers des accompagnants médicaux ou psychologiques et enfin, d'informer sur l'existant sur le secteur (associations, administrations, entraide).

Déroulement

Trois séances d'une demi-journée

Par qui ?

Animation réalisée par une diététicienne et un travailleur social MSA

Séance 1 : Apport théorique sur la notion de l'équilibre alimentaire, échanges en groupe sur bases outils reprenant les connaissances de chacun et les besoins, mise en place de l'atelier de la séances 2 : choix des recettes

Séance 2 : Création de plats, reprise des éléments théoriques vus en séance, lien avec organisationnel, gestion du temps, stress, création d'un goûter partagé avec des invités hors du groupes encadrants référents sociaux (travail sur la reconnaissance des aptitudes)

Séance 3 : Mise en place de recettes et création de plats, échanges sur les coûts et sur les réseaux d'aide. Le repas est pris en commun, temps d'évaluation et réponse à des questionnements santé ou social

Régine Moulin
moulin.regine@franchecomte.msa.fr

Formation Prévention et Secours Civiques de Niveau 1

Tout public (minimum 10 ans)

Objectifs

Acquérir les compétences nécessaires à l'exécution d'une action citoyenne d'assistance à personne en réalisant les gestes élémentaires de secours.

Déroulement :

Deux séances de 4h de 8 à 10 personnes

Programme

6 points principaux traités :

- La protection et l'alerte
- Les malaises
- Perte de connaissance
- Arrêt cardiaque
- Obstruction des voies aériennes
- Traumatismes - Brûlures - Plaies - Hémorragies



Doubs
Pierre Pargny
pargny.pierre@franchecomte.msa.fr

Jura
Amélie Bonneau
bonneau.amelie@franchecomte.msa.fr

Haute-Saône et Territoire de Belfort
Séverine Raclot
raclot.severine@franchecomte.msa.fr

Une Parenthèse pour MOI

Tout public

Objectifs

L'objectif est de rétablir et de renforcer l'estime de soi des personnes en situation de transition et de rupture dans leur parcours de vie personnel et/ou professionnel afin de retrouver un mieux-être pour vivre de manière plus apaisée chaque étape de la vie.
L'atelier propose aux participants de prendre un temps pour se ressourcer dans une ambiance conviviale et bienveillante afin : d'identifier, de développer et de s'appuyer sur ses atouts, de gagner en confiance en soi, d'apprendre à s'affirmer et à mieux communiquer, de lâcher prise et de gérer son stress.

Déroulement

Cinq séances hebdomadaires de 2h30

Par qui ?

Animation réalisée par un travailleur social MSA

Séances animées par un travailleur social MSA formé en coaching santé/bien-être.

1ère séance : Présentation et découverte de l'atelier permettant aux participants de déterminer leur engagement à poursuivre le programme.
En 5ème séance, possibilité d'intervention d'un professionnel du bien-être ou d'approfondir une thématique spécifique à la demande des participants.



Alexandra Bévalot
bevalot.alexandra@franchecomte.msa.fr

Manipulation premiers moyens de secours (Extincteurs)

Tout public

Objectifs

Faire connaître la règlementation et prévention de lutte contre les incendies ; réagir, intervenir sur un départ de feu en toute sécurité.

Déroulement :

Une journéee de 7 heures minimum pour 6 à 12 personnes

Par qui ?

Formation dispensée par des professionnels de la sécurité

1ère PARTIE (Théorie) : le triangle du feu, les classes de feu, les modes de propagation, les dangers de l'incendie, les différents moyens d'extinction, le message d'alerte, synthèse fonctionnement d'un SSI.

2ème PARTIE (Pratique) : Utilisation d'extincteurs du BAC écologique, efficacité des différents agents sur les différentes classes de feu. Approche du RIA si présent sur site.

Doubs
Pierre Pargny
pargny.pierre@franchecomte.msa.fr

Jura
Amélie Bonneau
bonneau.amelie@franchecomte.msa.fr

Haute-Saône et Territoire de Belfort
Séverine Raclot
raclot.severine@franchecomte.msa.fr

Conférence santé

Tout public

Objectifs

Sensibiliser, prévenir plutôt que guérir, informer, former et accompagner le public sur des thématiques santé. Apporter des éléments de réponses et d'informations. Favoriser les échanges et partages d'expériences (quand cela est possible).

Déroulement :

Matinée, après-midi ou soirée de 2h à 3h

- Présentation avec support à l'appui sur des thématiques diverses (Maladie de Lyme, Echinococcose alvéolaire...)
- Temps d'échanges et questions/réponses avec l'intervenant
- Pot de convivialité

Doubs
Pierre Pargny
pargny.pierre@franchecomte.msa.fr

Jura
Amélie Bonneau
bonneau.amelie@franchecomte.msa.fr

Haute-Saône et Territoire de Belfort
Séverine Raclot
raclot.severine@franchecomte.msa.fr

Poussières en agriculture : comment protéger sa santé ?

Tout public

Objectifs

Les objectifs de cette réunion sont de :

- Sensibiliser et informer les travailleurs agricoles sur les risques respiratoires spécifiques à leur profession, en mettant l'accent sur les dangers liés aux poussières en agriculture.
- Promouvoir la prévention et les bonnes pratiques pour réduire l'exposition aux poussières agricoles et améliorer la santé respiratoire des travailleurs.
- Favoriser une meilleure connaissance du Réseau Pathologies Respiratoires Agricoles National (REPRAN) et des services Santé Sécurité au Travail (SST), Prévention des Risques Professionnels (PRP) et Action Sanitaire et Sociale (ASS) de la MSA, en expliquant comment ces services peuvent accompagner les travailleurs agricoles dans une démarche de maintien dans l'emploi.

Déroulement :

Une demi-journée ou une journée complète selon le format choisi



Une présentation en salle par le médecin du travail du REPRAN.



Une table-ronde avec un patient-expert, les services Santé au travail, Prévention des risques professionnels et Action sanitaire et sociale de la MSA, Cap Emploi et un pneumologue.



La visite d'une exploitation avec système de paillage ou d'alimentation innovant.

Doubs
Pierre Pargny
pargny.pierre@franchecomte.msa.fr

Jura
Amélie Bonneau
bonneau.amelie@franchecomte.msa.fr

Haute-Saône et Territoire de Belfort
Séverine Raclot
raclot.severine@franchecomte.msa.fr

Révision du code de la route



Tout public

Objectifs

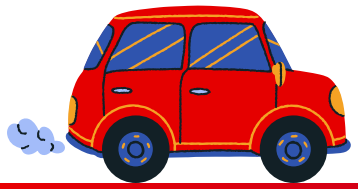
Actualiser et approfondir ses connaissances en matière de code de la route avec une auto-école ou une association dans le but de rester en sécurité en conduisant, pour les personnes aillant obtenues le permis.

Déroulement :

Une séance de 2h accueillant de 8 à 30 personnes

Animation dispensée par une auto-école ou une association avec apports théoriques, mises en situation (quizz du code de la route, échanges, etc...)

Révision de la signalisation du code de la route, des nouvelles règles et nouveaux panneaux, des nouvelles technologies des voitures. Point sur l'utilisation des carrefours à sens giratoire, règles de circulation.



Doubs
Pierre Pargny
pargny.pierre@franchecomte.msa.fr

Jura
Amélie Bonneau
bonneau.amelie@franchecomte.msa.fr

Haute-Saône et Territoire de Belfort
Séverine Raclot
raclot.severine@franchecomte.msa.fr

Atelier cuisine



Tout public

Objectifs

Sensibiliser au développement durable, apprendre à cuisinier, découvrir le plaisir de préparer de bons plats et valoriser le travail effectué.

Déroulement :

Une demi-journée de 4h avec maximum 40 personnes

Présentation de l'atelier par les intervenants : cuisiniers, restaurateurs, diététiciens, etc...

Constitution de plusieurs groupes pour cuisiner des entrées, des plats et des desserts.

Dégustation des mets réalisés.



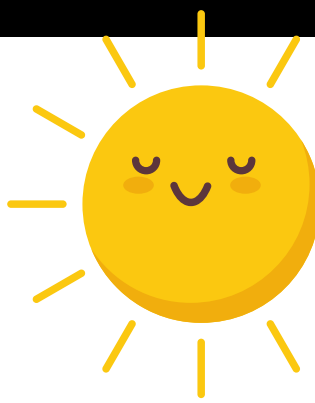
Doubs
Pierre Pargny
pargny.pierre@franchecomte.msa.fr

Jura
Amélie Bonneau
bonneau.amelie@franchecomte.msa.fr

Haute-Saône et Territoire de Belfort
Séverine Raclot
raclot.severine@franchecomte.msa.fr

Conférence risques solaires

Tout public



Objectifs

Les objectifs de cette conférence sont de :

- Mieux connaître les effets du soleil et l'indice UV,
- Sensibiliser les participants aux risques liés à l'exposition solaire,
- Informer sur les mesures de protection et de prévention des cancers cutanés.

Déroulement :

Conférence-débat d'1h30 avec 50 personnes maximum

- Co-animation par un intervenant de l'ASEPT Franche-Comté/Bourgogne (aspect préventif) et d'un médecin généraliste ou d'un dermatologue (aspects médicaux).
- Présentation illustrée et discussion avec le public afin de travailler les idées reçues, d'apporter des connaissances validées concernant les rayons UV et de mieux connaître les risques et les mesures de protection liés à l'exposition solaire.



Association Santé Education et Prévention sur les Territoires
Franche-Comté/Bourgogne

Doubs
Pierre Pargny
pargny.pierre@franchecomte.msa.fr

Jura
Amélie Bonneau
bonneau.amelie@franchecomte.msa.fr

Haute-Saône et Territoire de Belfort
Séverine Raclot
raclot.severine@franchecomte.msa.fr

Actions salarié.es





Première connexion



Salariés en Structures d'insertion

Objectifs

Les objectifs sont d'aider les personnes en difficulté sur les nouvelles technologies comme Internet, l'ordinateur, les mails, afin de mieux savoir gérer des démarches administratives en ligne.

Déroulement

Quatre séances de 2h00

Appréhender l'utilisation d'un ordinateur afin de produire et gérer des documents numériques.

Savoir naviguer sur internet et réaliser diverses démarches administratives en ligne.

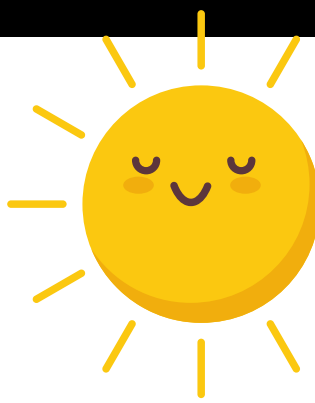
Créer une boîte e-mail et de maîtriser son utilisation.

Prendre confiance en soi par l'acquisition de nouveaux savoirs et par une meilleure connaissance des risques liés à internet.

Stéphane Mougnard
mougnard.stephane@franchecomte.msa.fr

Ateliers sur les risques solaires

Employeurs et salariés



Objectifs

- Sensibiliser les employeurs et la salariés en entreprise aux risques liés à l'exposition solaire,
- Comprendre le fonctionnement des rayons UV et favoriser la prévention des cancers cutanés,
- Informer sur les mesures de protection à mettre en oeuvre.

Déroulement :

Atelier d'1h00 pour 10 à 12 participants

- Animation par un intervenant formé à la prévention des risques solaires de l'ASEPT Franche-Comté/Bourgogne.
- Intervention à destination des employeurs et/ou des salariés afin de travailler les idées reçues, d'apporter des connaissances validées concernant les rayons UV et de mieux connaître les risques et les mesures de protection liés à l'exposition solaire.
- Adaptation possible de l'atelier à d'autres publics (jeunes en formations) avec utilisation d'un serious game "Risque zéro : sous le soleil".



Association Santé Education et Prévention sur les Territoires
Franche-Comté/Bourgogne

ASEPT Bourgogne-Franche-Comté
lachkar.daoual@franchecomte.msa.fr
bouiller.christine@franchecomte.msa.fr

Bien s’alimenter au travail



Employeurs et Salariés

Objectifs

- Acquérir des habitudes saines et équilibrées afin de réduire le risque de maladie
- Développer les connaissances en diététique autour de plusieurs thèmes

Déroulement :

Ateliers de 8-12 personnes adaptables en fonction de la demande de l’employeur

Par qui ?

Acteurs du service Santé et Sécurité au travail avec intervention d’un(e) diététicien(e) du secteur

- Acquérir les connaissances sur les portions quotidiennes recommandées
- Mieux accueillir ses émotions, ses ressentis lors des repas
- Apprendre à créer une gamelle équilibrée à bas coût
- Réflexions sur l’intérêt de privilégier le « fait maison » sur le plan économique, mais aussi qualitatif, gustatif, écologique…
- Savoir décrypter les étiquettes des produits alimentaires
- Travailler sur la balance énergétique (équilibrer les apports et les dépenses)
- Apprendre à adapter ses repas/collations en fonction de son rythme

Santé Sécurité au Travail

mtmp.grprec@franchecomte.msa.fr

Agri'Sport

Exploitants Agricoles



Objectifs

- Mettre en place un programme d'activités physiques adaptées dans le cadre de séances collectives tout au long de l'année.
- Favoriser l'activité physique chez les exploitants et les salariés agricoles.
- Prévenir l'isolement social et les troubles musculo-squelettiques.

Déroulement :

Séances collectives hebdomadaires d'1h00 pour 7 à 15 participants
Gratuit, 30 séances par an

- Séances animées par un Enseignant en Activité Physique Adaptée (EAPA).
- Le programme d'activités est coconstruit selon les demandes des participants, des activités en intérieur ou en extérieur peuvent être proposées : marche nordique, jeux de balle, relaxation, etc.
- Possibilité de rejoindre un groupe déjà formé ou d'en créer un nouveau.

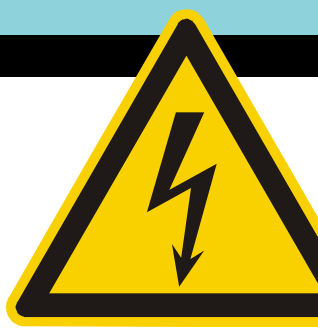


Association Santé Education et Prévention sur les Territoires
Franche-Comté/Bourgogne

ASEPT Franche-Comté / Bourgogne
bouiller.christine@franchecomte.msa.fr

Prévention des risques électriques

Employeurs et Salariés



Objectifs

Des incidents ou accidents avec des lignes électriques arrivent régulièrement et peuvent être dramatiques.
Le monde agricole est particulièrement exposé, puisqu'amené à travailler à proximité de réseaux électriques.
C'est pourquoi le service Prévention des Risques Professionnels a signé un partenariat avec RTE et ENEDIS pour sensibiliser les professionnels.

Déroulement :

Une séance de 3 heures

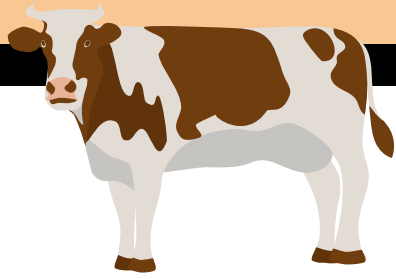
Par qui ? RTE et ENEDIS

- Mieux comprendre l'implantation des réseaux
- Connaître les dangers et la conduite à tenir en cas d'accident
- Effectuer une demande d'autorisation de travaux



Anne-Charlotte Renaud
renaud.annecharlotte@franchecomte.msa.fr

Manipulation de bovins



Employeurs

Objectifs

Permettre aux participants de mieux appréhender le comportement des bovins afin de les manipuler avec plus de sécurité.

Déroulement

Une journée pour 12 personnes maximum

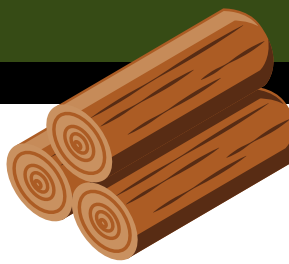
Par qui ?

Cette journée est animée par un formateur en manipulation et contention des bovins, agréé par l'Institut de l'Elevage.

- Approche et conduite du troupeau bovin, ses sens (la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goût).
- Le comportement spécifique des différents types d'animaux, l'organisation du troupeau.
- Principes de manipulation et de contention des bovins, les différents types de matériels de contention (cages, couloirs…), fixes ou mobiles, collectifs ou individuels.
- Exercices pratiques de manipulations d'animaux : approche, nœuds, licols, attache dans un élevage.

Prévention des Risques Professionnels
prp_secretariat.grprec@franchecomte.msa.fr

Prévention des accidents de bûcheronnage



Affouagistes

Objectifs

Connaître les règles de sécurité, les méthodes de travail et les mesures préventives.

Déroulement :

Une demi-journée : 3,5 heures pour 8 à maximum 20 participants

Par qui ?

Formation dispensée par la MFR d'Aillevillers ou Pro-Forêt

- Apports théoriques (avec diaporama, films...) et mises en situation (démonstrations, exercices...), échanges et analyse à partir de l'expérience des participants.
- Les risques et sécurité dans les opérations de bûcheronnage
- Les méthodes de travail (techniques d'abattage et d'ébranchage...)
- L'entretien et réparation d'une tronçonneuse

+ une partie pratique en forêt



Doubs
Pierre Pargny
pargny.pierre@franchecomte.msa.fr

Jura
Amélie Bonneau
bonneau.amelie@franchecomte.msa.fr

Haute-Saône et Territoire de Belfort
Séverine Raclot
raclot.severine@franchecomte.msa.fr

Programme DECLIC

Expoitants agricoles et salariés



Objectifs

Amener les assurés vers une gestion autonome de leur parcours de vie en améliorant leur capacité d'agir et en proposant un accompagnement global (santé/social) leur permettant d'améliorer leurs déterminants sociaux de santé (ressources financières, emploi, logement…).

Déroulement :

Rendez vous tous les 3 mois

- Le suivi peut durer jusqu'à 2 ans.

Étape 1 : Le diagnostic

Entretien avec un coordinateur dédié MSA, pour comprendre au mieux la situation personnelle et identifier les besoins (santé, sociaux et économiques). On fixe des objectifs et des étapes.

Étape 2 : La prise en charge

Le coordinateur active le réseau DÉCLIC, composé d'acteurs et de partenaires locaux, et oriente vers la ou les personnes capables d'apporter le meilleur soutien. Il propose également un accompagnement plus intense et rapproché.

Étape 3 : Le bilan de situation

Tous les 3 mois, un rendez-vous est fixé. Au cours de cet entretien, l'adhérent fait le point sur sa situation : les freins et facilités. Si la situation évolue ou si de nouveaux besoins prioritaires apparaissent, on peut redéfinir un nouveau plan d'action.

Étape 4 : Le bilan final

Le programme DÉCLIC peut accompagner pendant 2 ans. A la fin du programme, un bilan final est réalisé afin d'évaluer l'impact des différentes démarches.

Julie Moutarlier

moutarlier.julie@franchecomte.msa.fr

Mois Sans Tabac



Employeurs et Salariés

Objectifs

- Sensibiliser les salariés en entreprise à l'arrêt de la consommation de tabac.
- Promouvoir et susciter l'engagement dans l'opération "Mois sans tabac"

Déroulement :

Un atelier d'1h15 pour 15 participants

- Co-intervention d'un animateur de l'ASEPT Franche-Comté/Bourgogne et d'un Infirmier Diplômé d'Etat formé en tabacologie.

- L'atelier proposé aux salariés doit permettre d'évaluer le niveau de motivation à l'arrêt, de présenter les substituts nicotiniques et les dispositifs existants pour un accompagnement à la diminution ou à l'arrêt de la consommation.



Association Santé Education et Prévention sur les Territoires
Franche-Comté/Bourgogne

ASEPT Franche-Comté / Bourgogne
lachkar.daoual@franchecomte.msa.fr
bouiller.christine@franchecomte.msa.fr

Actions séniors



Atelier Bons Jours

Séniors

Objectifs

Programme destiné aux retraités de 60 ans et plus, qui développe des ateliers de prévention autour de 11 thématiques du “Bien-Vieillir”.
L’ensemble des thématiques vise à répondre aux enjeux du vieillissement.

Déroulement :

De 3 à 14 séances collectives hebdomadaires selon la thématique

Ces séances collectives sont labellisées et animées par des professionnels formés.

- Mieux vivre chez soi
- Fête du lien
- Question de sens
- Vous rassurer en voiture
- L’équilibre, où en êtes-vous ?
- Peps Eurêka
- Vitalité
- Bon’us Tonus
- Le sommeil, où en êtes-vous ?
- La nutrition, où en êtes-vous ?
- Force et forme au quotidien



Jura : accueil@fede39.admr.org
Haute-Saône : lbj70asept@franchecomte.msa.fr
Doubs : lesbonsjours25@bfc.mutualite.fr
Territoire de Belfort : prevention@opabt.fr

Les ateliers Cap Bien Être et PHARE



Séniors

Objectifs

L'atelier Cap Bien Être, c'est un moment de convivialité intégrant des temps d'échange sur vos expériences quotidiennes pour permettre d'identifier vos moments de bien-être et ce qui les suscite. L'atelier CBE s'accompagne d'activités individuelles ou collectives qui visent à renforcer les émotions positives.

Les Ateliers PHARE aident à comprendre les mécanismes et les effets de l'addiction et l'impact que cela pourrait avoir sur vous ou vos proches. Ils visent à développer et à adopter les bons réflexes pour éviter des comportements à risque qui pourraient s'installer dans votre quotidien.

Déroulement :

De 3 à 5 séances collectives hebdomadaires selon la thématique par des animateurs professionnels

Les séances se déroulent par groupe de 12 personnes au maximum.

- Cap Bien-être est un parcours composé de 4 étapes collectives d'environ 2h45 chacune, suivies d'un entretien individuel avec l'animateur.
- L'atelier PHARE se présente sous la forme d'un cycle de 3 ateliers collectifs, d'une durée de 2h30 chacun.



ASEPT Franche-Comté/Bourgogne
Jura : vadans.melissa@franchecomte.msa.fr
Haute-Saône : marchand.melanie@franchecomte.msa.fr
Doubs et Territoire de Belfort : marechal-lyet.louise@franchecomte.msa.fr

Vous avez dit vaccin ?



Séniors



Objectifs

Un atelier participatif à destination des séniors de plus de 65 ans sur les territoires en Franche-Comté, permettant de contribuer à l'amélioration de la couverture vaccinale .

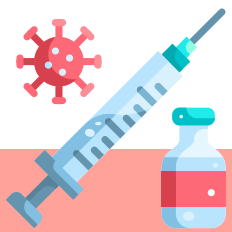
L'objectif et de favoriser la réflexion et le débat tout en respectant les choix individuels des participants à propos des vaccins obligatoires et recommandés et de leur processus de fabrication.

Déroulement :

Un atelier de 2h45 animé par un professionnel formé

- Les séances se déroulent par groupe de 12 à 25 personnes maximum.

Plusieurs aspects de la vaccination sont abordés : des idées reçues autour de la vaccination au processus de vie d'un vaccin (de la fabrication à la réactivation du système immunitaire) en passant par le calendrier vaccinal avec un focus sur les spécificités vaccinales chez les séniors.



msa santé famille retraite services

Association Santé Education et Prévention sur les Territoires Franche-Comté/Bourgogne

ASEPT Franche-Comté / Bourgogne
pebayle.sarah@franchecomte.msa.fr
lebeuf.cellia@franchecomte.msa.fr