



**DEMAIN
S'INVENTE
AUJOURD'HUI**



**ACTION DE PRÉVENTION
POUR LES SENIORS**

ORGANISÉE PAR LES MUTUELLES :

**Harmonie Mutualité,
Mutuelle Existence,
Prévadiès et SPHERIA
Val de France**

SOMMAIRE



P3 I. Entretiens avec Harmonie Mutualité, Mutuelle Existence, Prévadiès et SPHERIA Val de France sur l'opération «Demain s'invente aujourd'hui»

Entretien avec Martine JANNOT

Elue mutualiste, Présidente de la commission Prévention d'Harmonie Mutualité

Entretien avec Alain REYNAUD

Représentant des Elus pour l'action Prévention de Mutuelle Existence

Entretien avec Yvon MOUZON

Elu mutualiste, Président de la commission Promotion de la santé de Prévadiès

Entretien avec Huguette CRUZ-JIMENEZ

Elue mutualiste, Présidente de la commission Prévention de SPHERIA Val de France

P4 II. Les seniors, un enjeu social et économique de premier plan

Une population vieillissante
Des personnes âgées en perte d'autonomie

P6 III. Informer pour vivre mieux, plus longtemps

Des actions de sensibilisation permettant à chacun de vivre mieux, plus longtemps

P7 IV. Les actions Prévention du programme « Demain s'invente aujourd'hui »

L'union Harmonie Mutuelles, acteur majeur de l'économie sociale, est engagée depuis longtemps dans les actions en faveur des seniors, en menant des actions de prévention, en proposant des garanties d'assurance du risque et en accompagnant les aidants. Dans ce cadre, 4 mutuelles de l'union Harmonie Mutuelles - Harmonie Mutualité, Mutuelle Existence, Prévadiès et SPHERIA Val de France - ont mis en place ensemble l'action de prévention nationale « Demain s'invente aujourd'hui », pour sensibiliser les seniors et les aidants aux accidents de la vie courante et aider les seniors à bien vieillir. Les représentants et élus de ces 4 mutuelles prennent la parole sur leur participation à cette action de prévention nationale.

Nos actions Prévention de proximité...

« Notre service Prévention entretient une très grande proximité avec les agences du réseau et les élus mutualistes qui, au travers du contact quotidien avec les adhérents, identifient leurs besoins et leurs attentes. Les actions sont développées et organisées à l'échelle locale ou nationale et sont conçues pour accompagner nos adhérents tout au long de la vie. Dans ce contexte, nous accompagnons les seniors afin de les aider à préparer leur retraite en préservant le plus longtemps possible leur forme physique et intellectuelle. Nous proposons aussi un service d'accompagnement des aidants des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. »



ENTRETIEN

avec Alain Reynaud

Représentant des Elus pour l'action Prévention de Mutuelle Existence

Préserver sa santé...

« En France, plus de 10 millions de personnes sont victimes chaque année d'un accident de la vie courante, en sachant que la majorité survient à l'intérieur de la maison et aux âges extrêmes de la vie : 2/3 pour les plus de 75 ans et 1/3 pour les moins de 14 ans. La moitié des décès est causée par des chutes : 450 000 chutes par an chez les personnes âgées. Viennent ensuite la suffocation, l'intoxication, la noyade et l'incendie¹. L'animation La Maison Tourisk® que nous proposons en agences permet d'aborder la prévention des risques domestiques d'une façon originale et ludique. »

¹ Source : Cellule nationale des observations de la vie courante



ENTRETIEN

avec Martine Jannot,
Elue mutualiste,
Présidente
de la commission
Prévention
d'Harmonie Mutualité



ENTRETIEN

avec Yvon Mouzon
Elu mutualiste,
Président de
la commission
Promotion de la santé
de Prévadiès

Une nouvelle vie s'annonce...

« Avec l'allongement de l'espérance de vie, la retraite symbolise désormais l'aube d'une nouvelle étape de la vie. Le nombre de seniors augmente et de nombreuses enquêtes ont montré qu'ils étaient plus actifs que jamais. La retraite est devenue un troisième temps de la vie, avec des potentialités comparables sinon égales à celles de la jeunesse ou de la vie active. La mutuelle Prévadiès est attentive aux besoins de ses adhérents seniors et apporte des conseils, des idées, des témoignages pour les aider à tourner la page du travail, et trouver le désir et l'énergie de se consacrer à cette nouvelle et merveilleuse étape de leur vie. Le guide que propose la mutuelle donne des conseils concrets. »



ENTRETIEN

avec Huguette Cruz-Jimenez

Elue mutualiste, Présidente de la commission Prévention de SPHERIA Val de France

Rester en forme...

Manger équilibré, pratiquer une activité physique régulière, passer les examens permettant un dépistage précoce des maladies, entretenir son dos, gérer son sommeil, surveiller son audition et sa vision, exercer sa mémoire permettent de mettre toutes les chances de son côté pour garder en éveil ses capacités psychiques le plus longtemps possible. Les études le prouvent, quel que soit l'âge, rien de tel qu'une activité physique quotidienne pour maintenir son capital santé avec l'entretien de sa masse musculaire, de son équilibre et de sa souplesse, sans oublier son moral. »

LES SENIORS, UN ENJEU SOCIAL ET ÉCONOMIQUE DE PREMIER PLAN

La population française comptait au 1^{er} janvier 2012, 65,35 millions d'habitants et, parmi eux, 11,21 millions de seniors âgés de 65 ans et plus¹. Face à ce vieillissement structurel de la population, il est important de s'adapter et de réfléchir aux conséquences de cette nouvelle donne : dépendance, problèmes de financement de la Sécurité Sociale, complémentaires santé, etc. Le vieillissement est un enjeu social et économique important. Il est essentiel aujourd'hui de prendre en compte l'ensemble de ces éléments, pour sensibiliser à l'entraide intergénérationnelle et apprendre aussi à bien vieillir.

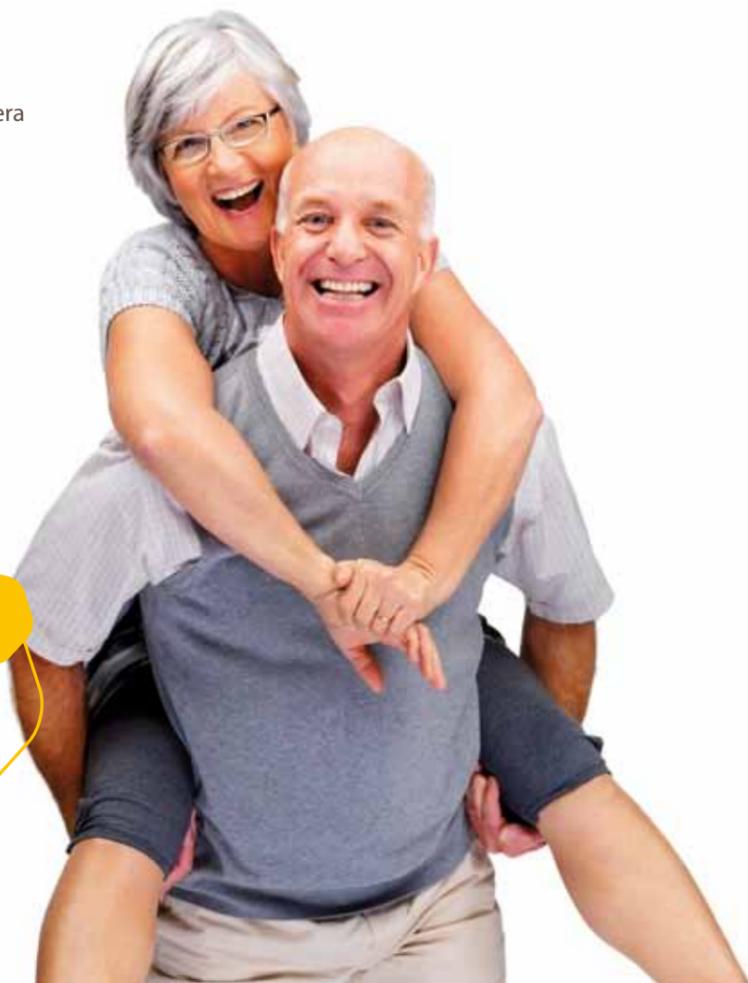
¹ Source : INSEE

Une population vieillissante

Selon l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee), la France métropolitaine comptera 73,6 millions d'habitants au 1^{er} janvier 2060, soit 11,8 millions de plus qu'en 2007. Et parmi eux, le nombre de Français de plus de 60 ans augmentera, à lui seul, de plus de dix millions.

Ainsi, en 2060, une personne sur trois aura plus de 60 ans.

Cette évolution dans la pyramide des âges engendre des problématiques auxquelles il est impératif de réfléchir dès maintenant.



Des personnes âgées en perte d'autonomie

Aujourd'hui, plus de 1.200.000 personnes de plus de 60 ans sont reconnues comme dépendantes². Face à ce chiffre en forte croissance, la dépendance est plus que jamais au cœur des débats sociétaux et bien sûr politiques...

Si les Français vivent plus longtemps, les conséquences de l'allongement de la durée de vie restent incertaines. Le nombre de personnes dépendantes devrait atteindre un premier pic d'environ 1.6 million en 2040, puis se maintenir à un niveau élevé jusqu'en 2050 ou 2060².

D'ici 2020, selon le plan Alzheimer, 1,3 million de personnes seront touchées par cette maladie, soit une personne de plus de 65 ans sur quatre.



A terme, émergera aussi une nouvelle génération à part entière, les aînés (au-delà de 75 ans), qui se distinguera des seniors. Le rôle des aidants est essentiel : une grande majorité de personnes âgées vit à domicile grâce à l'aide fournie par plus de trois millions de leurs proches. Aujourd'hui, 3 personnes âgées dépendantes sur 4 reçoivent l'aide d'une personne de leur entourage.

² Source : INSEE

La dépendance, un sujet de solidarité nationale...

L'union Harmonie Mutuelles, acteur majeur de l'économie sociale, attache depuis toujours une grande importance au fait d'appréhender la dépendance d'une manière globale. Il s'agit de ne pas limiter cette problématique à la notion de financement mais de prendre en compte la prévention en amont du risque de dépendance, et de prendre en considération également les questions d'offres de structures d'hébergement et de services. La thématique de la dépendance inclut aussi les aidants (familles, entourage proche) et leur rôle essentiel dans l'accompagnement, d'un point de vue économique et social.

L'union Harmonie Mutuelles est engagée depuis longtemps dans cette voie en soutenant le développement de structures d'hébergement pour les personnes âgées, en menant des actions de prévention, en proposant des garanties d'assurance du risque et en accompagnant les aidants. L'enjeu majeur de l'union Harmonie Mutuelles est d'apporter une réponse globale à cette problématique, en considérant - en accord avec la Fédération nationale de la Mutualité Française - que la prise en charge de la dépendance est un sujet de solidarité nationale.



INFORMER POUR VIVRE MIEUX, PLUS LONGTEMPS



Des actions de sensibilisation permettant à chacun de vivre mieux, plus longtemps

HARMONIE MUTUALITÉ, MUTUELLE EXISTENCE, PRÉVADIÈS ET SPHERIA Val de France, au sein de l'union Harmonie Mutuelles, proposent des actions permettant aux seniors d'améliorer leur quotidien pour une meilleure qualité de vie :

- Informer sur les changements physiologiques que le corps subit au fur et à mesure des années et montrer comment, avec des informations pratiques et simples, il est possible de conserver une bonne qualité de vie.
- Accéder à une offre de sensibilisation et/ou d'accompagnement à la perte d'autonomie.

HARMONIE MUTUALITÉ, MUTUELLE EXISTENCE, PRÉVADIÈS ET SPHERIA Val de France poursuivent en 2012 l'opération nationale dédiée aux seniors lancée en 2011 : « **Demain s'invente aujourd'hui** ».

En corrélation avec les priorités de santé publique inscrites dans le plan ministériel « Bien Vieillir » et pour poursuivre son soutien auprès de la grande cause nationale 2011 « la lutte contre la solitude »,

intégrant la notion de dépendance, la thématique des « accidents de la vie courante » propose une approche globale et intergénérationnelle pour parler de vieillissement et de dépendance.

Il ne s'agit pas de toucher uniquement les seniors, mais également les personnes ayant une position d'aidant et qui ont aussi besoin de soutien.

HARMONIE MUTUALITÉ, MUTUELLE EXISTENCE, PRÉVADIÈS ET SPHERIA Val de France visent ainsi à favoriser par ces actions de prévention les priorités inscrites dans le plan du Ministère « Bien Vieillir » :

- la prévention des complications dues aux maladies chroniques,
- les comportements favorables à la santé (activité physique et sportive, nutrition),
- l'amélioration de l'environnement individuel et collectif et de la qualité de vie de la personne,
- le renforcement du rôle social des seniors en favorisant leur participation à la vie sociale et en consolidant le lien entre les générations (solidarité intergénérationnelle).

LES ACTIONS PRÉVENTION DU PROGRAMME « DEMAIN S'INVENTE AUJOURD'HUI »

Pour cette opération de sensibilisation, Harmonie Mutualité, Mutuelle Existence, Prévadiès et SPHERIA Val de France ont développé un programme adapté et adaptable en fonction des personnes se présentant en agence :

- un guide conseil dédié aux seniors, édité pour l'occasion, sera offert aux participants.
- une information introductive sur les conséquences du vieillissement sur l'accidentologie, par un animateur Calyxis et/ou un professionnel santé local.
- une animation interactive et vivante de la Maison Tourisk® : une maison pour aborder tous les aspects du vieillissement et leurs conséquences ainsi que la prévention de ces aspects (accidents de la vie courante, alimentation, hygiène de vie...).

Il s'agit d'une maison interactive en réduction qui permet de simuler les accidents domestiques. Cette présentation, très vivante, traite risque par risque tous les accidents de la maison et de ses alentours : fumées, effets lumineux, arcs électriques, sons... et montre de façon très réaliste tous les dangers de la maison. L'animation permet d'aborder la prévention des risques de façon originale. Cet atelier est animé par un préventeur Calyxis qui adapte son discours en fonction du public : enfants, parents, professionnels, personnes âgées...

Les agences feront également le lien avec les services de la mutuelle en région, tels que :

- la valorisation des contrats de prévoyance/dépendance,
- des propositions d'actions de prévention de proximité pour le territoire concerné (ateliers alimentation,

- journées seniors, initiation aux premiers secours, aide aux aidants...)
- des actions de prévention en partenariat avec la Mutualité Française (cycles d'ateliers « bien vieillir » : ateliers mémoires, équilibre, audition, alimentation...)

Dans le cadre de la campagne « **Demain s'invente aujourd'hui** », **Harmonie Mutualité, Mutuelle Existence, Prévadiès et SPHERIA Val de France** invitent le public à se rendre dans les agences participant à l'opération dans les principales villes françaises (liste ci-après) pour découvrir les différentes actions de prévention.





**AU PROGRAMME
DE L'OPERATION
« DEMAIN S'INVENTE
AUJOURD'HUI » :**

« LA MAISON TOURISK® »

AGENCES HARMONIE MUTUALITE

- Vitrolles : mercredi 18 avril 2012
- Grasse : mercredi 18 avril 2012
- Toulon : jeudi 19 avril 2012
- Antibes : jeudi 19 avril 2012
- Paris 11^{ème} : mardi 24 avril 2012
- Montluçon : mardi 24 avril 2012
- Romorantin : mercredi 25 avril 2012
- Clermont-Ferrand St-Jacques :
mercredi 25 avril 2012
- Vierzon : jeudi 26 avril 2012
- Limoges Garibaldi : jeudi 26 avril 2012
- Saumur : mardi 29 mai 2012
- Les Sables d'Olonne :
mercredi 30 mai 2012
- Nantes Bel Air : jeudi 31 mai 2012
- Nantes Jules Verne :
vendredi 1^{er} juin 2012

AGENCES PREVADIÉS

- Cherbourg : mercredi 30 mai 2012
- Flers : jeudi 31 mai 2012
- Le Havre Frattacci Colbert :
mardi 12 juin 2012
- Sedan : mardi 12 juin 2012
- Lisieux : mercredi 13 juin 2012
- Golbey : mercredi 13 juin 2012
- Rouen Avenue de Bretagne :
jeudi 14 juin 2012
- Vernon : vendredi 15 juin 2012
- Brest Guipavas : mardi 19 juin 2012
- Vannes Tenenio : mercredi 20 juin 2012
- Le Mans de Gaulle : jeudi 21 juin 2012
- Saint Brieuc Gallois : mardi 26 juin 2012
- Dijon : mardi 26 juin 2012
- Laval : mercredi 27 juin 2012
- Avallon : mercredi 27 juin 2012
- Rennes Jules Simon : jeudi 28 juin 2012
- Auxerre : jeudi 28 juin 2012

AGENCES MUTUELLE EXISTENCE

- Valence : mardi 5 juin 2012
- Alès : mardi 5 juin 2012
- Seynod : mercredi 6 juin 2012
- Lunel : mercredi 6 juin 2012
- Bourg-En-Bresse : jeudi 7 juin 2012
- Béziers : jeudi 7 juin 2012
- Lyon Edouard Herriot :
vendredi 8 juin 2012

AGENCES SPHERIA Val de France

- Cosne/Loire : mercredi 9 mai 2012
- Gien : jeudi 10 mai 2012
- Montargis : vendredi 11 mai 2012
- Olivet : mardi 22 mai 2012
- Orléans Jaurès : mercredi 23 mai 2012
- Châteaudun : jeudi 24 mai 2012
- Lucé : vendredi 25 mai 2012

A propos d' Harmonie Mutuelles

Harmonie Mutuelles est une union regroupant les mutuelles Harmonie Mutualité, Mare Gaillard, Mutuelle Nationale Aviation Marine (MNAM), Mutuelle Existence, Prévadiès, Santévie, SMAR et SPHERIA Val de France. Cette union représente :

- 4,6 millions de personnes protégées
- 35 200 entreprises gérées
- 4 800 collaborateurs
- 342 agences
- 2,5 milliards d'euros de cotisations santé.

Dans le cadre de cette union, Harmonie Mutualité, Prévadiès, Mutuelle Existence, Santévie et SPHERIA Val de France fusionneront à fin 2012 pour construire ensemble la 1^{ère} mutuelle santé de France : Harmonie Mutuelle.

Objectifs :

- Faciliter l'accès à une couverture globale de santé
 - Faciliter l'accès à l'offre de soins et de services
 - Promouvoir un fonctionnement démocratique
 - Développer son implantation en maintenant une proximité locale avec ses adhérents
 - Défendre les valeurs mutualistes.
- La Mutuelle Mare Gaillard, La MNAM et la SMAR, mutuelles actuellement membres de l'union Harmonie Mutuelles, ne fusionneront pas mais conservent toute leur place au sein de l'union.

Relations Presse - Agence Wellcom :

Marion Obadia / Marlène Droulin
mo@wellcom.fr / mdr@wellcom.fr
Tél. : 01 46 34 60 60



UNION
DES
MUTUELLES **Harmonie Mutualité, Prévadiès,
Sphéria Val de France, Santévie,
Mutuelle Existence,
MNAM, SMAR, Mare Gaillard**