

Harmonie Mutuelle, partenaire santé de L'Étoile de Bessèges du 5 au 9 février 2020

& organise plusieurs ateliers prévention dans le Gard

- Harmonie Mutuelle, 1^{ère} mutuelle santé de France, est le partenaire santé de la 50^{ème} édition de L'Étoile de Bessèges, une course cycliste par étape qui se déroulera du 5 au 9 février prochains dans le Gard.
- À chaque étape, des animations de prévention sur les thèmes de l'alimentation, de l'activité physique ou encore de la prévention des maladies cardiovasculaires et du diabète.
Les élus seront mobilisés sur le stand Harmonie Mutuelle tous les matins jusqu'au départ des courses à 14h00 où ils animeront la roue de la prévention, et répondront aux questions du public.
Les participants pourront tenter leur chance et gagner de nombreux lots.
- Des ateliers de prévention à destination des jeunes et des seniors auront lieu, en collaboration avec le centre social et culturel La Cour des Miracles à Salindres, sur plusieurs thématiques :
 - 11 février : le sommeil pour donner des clés aux seniors pour mieux dormir.
 - 18 février : initiation aux gestes de premiers secours proposées aux adultes.
 - 25 février : ciné-débat sur les maladies cardiovasculaires.
 - 10 mars : maladies cardiovasculaires et diabète.Les personnes intéressées peuvent contacter le Centre Social de Salindres au 04 66 85 61 21.



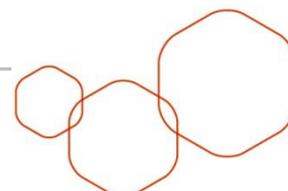
Harmonie Mutuelle, partenaire du sport et de la santé

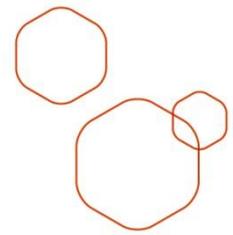
Fidèle à sa vocation mutualiste, Harmonie Mutuelle met au centre de son action la solidarité et la santé de ses adhérents. En ce sens, la mutuelle soutient des actions de prévention et de promotion de la santé sur l'ensemble du territoire à travers des événements sportifs : rugby, course à pied, cyclisme, triathlon..., culturels ou solidaires auprès des acteurs locaux.

« Harmonie Mutuelle a pour vocation d'assurer et d'accompagner ses adhérents dans leur vie mais aussi de préserver et prévenir la santé de tous. Nous sommes ravis de soutenir L'Étoile de Bessèges. À travers cette manifestation sportive, nous avons à cœur d'encourager la pratique d'une activité physique qui favorise un comportement bénéfique pour la santé ainsi qu'un esprit d'équipe et de solidarité. C'est également l'occasion de s'associer à des valeurs d'engagement et de dépassement de soi. Cette 50^{ème} édition s'annonce résolument populaire et conviviale. »

Stéphane Kergourlay, Directeur Régional Sud-Ouest d'Harmonie Mutuelle

En s'associant à L'Étoile de Bessèges, Harmonie Mutuelle poursuit son engagement dans le sport. À cette occasion, son équipe sera présente au sein du Village partenaires du 5 au 9 février en matinée, jusqu'au départ des courses donné à 14h00. Les élus animeront la roue de la prévention, et répondront aux questions du public. Les participants pourront tenter leur chance et gagner de nombreux lots.





11 février : le sommeil, un enjeu de santé

Le sommeil, qui occupe un tiers de notre temps, est essentiel pour notre équilibre physique et psychique. Un intervenant en prévention animera cet atelier en apportant les connaissances et informations nécessaires pour comprendre le fonctionnement du sommeil. Il expliquera les comportements favorables à adopter pour un bon sommeil, et apprendra ainsi à mieux gérer ses nuits. Il donnera également les clés qui permettent de reconnaître les différences entre les petits désagréments d'une mauvaise nuit et les pathologies liées au sommeil.

Des conseils pratiques seront proposés afin de gérer son sommeil de façon optimale et de connaître son rythme et ses besoins, ainsi que des techniques de relaxation et de respiration pour gérer des nuits difficiles.

18 février : apprendre les gestes qui sauvent

Animé par un formateur, cet atelier d'initiation gratuit s'adresse aux personnes désireuses d'apprendre les premiers gestes et les bons réflexes à avoir en cas d'urgence. Car, il est important d'avoir les bons réflexes en cas d'accidents et surtout de savoir comment les éviter. Au cours de cet atelier, un formateur de premiers secours apprendra aux participants à pratiquer les gestes d'urgence face aux principales situations à risque.

« Grâce à la prévention, on peut éviter de nombreux accidents domestiques. Le risque zéro n'existe pas, c'est pourquoi connaître les gestes de premiers secours en cas d'étouffement, hémorragie, plaie, brûlure simple, ou si une personne est inconsciente, permet de sauver des vies. Chose très importante également, cet atelier permet de supprimer tous les gestes dangereux effectués par manque de connaissances. »

Isabelle Lhomme, responsable prévention d'Harmonie Mutuelle – Région Sud-Ouest

25 février & 10 mars : les maladies cardiovasculaires, comprendre pour prévenir

Les maladies cardiovasculaires, qui n'en a pas entendu parler ? Mais qu'est-ce que c'est, qui est concerné, pourquoi ça arrive ?

Afin d'en savoir plus sur cette pathologie, Harmonie Mutuelle vous propose de participer à un atelier animé par un intervenant en prévention qui abordera toutes les questions que vous vous posez à ce sujet sur « les maladies cardiovasculaires : comprendre pour mieux prévenir » :

- Qu'est-ce qu'une maladie cardio vasculaire ?
- Comment les prévenir ? Comment les détecter ?
- Comment vivre après ?



À propos d'Harmonie Mutuelle

Pour Harmonie Mutuelle, la santé est un capital qu'il faut promouvoir en agissant sur tous ses déterminants (physiques, économiques, sociaux, culturels, environnementaux...). **Acteur de santé globale**, elle accompagne ses adhérents dans leur parcours de vie et ses entreprises clientes dans leurs responsabilités vis-à-vis de leurs collaborateurs, en apportant des réponses solidaires et innovantes en **prévention, santé et prévoyance**.

Entreprise à **but non-lucratif**, elle s'engage au plus près de chacun pour le mieux vivre de tous par une approche à la fois démocratique et experte et propose des solutions mutualistes collectives et personnalisées, notamment grâce à ses réseaux partenaires (optique, audio et dentaire) et ses services de soins et d'accompagnement.

Ses valeurs **d'ouverture, de confiance, de transparence et de solidarité** lui permettent de tisser un lien pérenne avec ses adhérents/clientes mais aussi d'accompagner les évolutions de la société en participant à la construction du 1^{er} groupe de protection sociale mutualiste : le Groupe VYV.

Harmonie Mutuelle en chiffres :

- Plus de **4,6 millions de personnes protégées**
- **Près de 1 700 élus** sur le territoire représentant les adhérents et les clients
- **Près de 60 000 entreprises clientes**
- **4 547 collaborateurs**
- **2,44 milliards d'euros de cotisations santé bruts de réassurance**
- **Près de 1000 services de soins et d'accompagnement mutualistes au sein du Groupe.**

À propos du Groupe VYV

Le Groupe VYV, 1^{er} acteur mutualiste de santé et de protection sociale en France

Le Groupe VYV (MGEN, Harmonie Mutuelle, Mutuelle Nationale Territoriale, MGEFI, Harmonie Fonction Publique, Mutuelle Mare-Gaillard...), créé en 2017, œuvre au quotidien pour être utile à tous et à chacun tout au long de leur vie. L'ensemble des composantes du groupe et leurs 40 000 collaborateurs, protège 10 millions de personnes et propose des solutions adaptées à plus de 72 000 employeurs publics et privés. Il totalise un chiffre d'affaires de 10 milliards d'euros en assurance santé, en prévoyance, en soins et services d'accompagnement et en épargne retraite.

Au sein du groupe, VYV Care porte la stratégie de développement de l'offre de soins et de services. VYV Care rassemble plus de 1 000 structures, 25 000 collaborateurs, répartis dans 3 pôles d'activités : médico-social, sanitaire et biens médicaux.

Acteur engagé, avec 10 000 élus dont près de 2 600 délégués, le Groupe VYV innove et anticipe pour construire une société plus équitable et socialement responsable. Le Groupe VYV s'affirme comme un véritable entrepreneur du mieux-vivre.

www.groupe-vyv.fr 

Contacts presse Région Sud-Ouest :

Florence Millet - 06 62 01 77 61 - florence@millet-rp.fr

Isabelle Lhomme - 06 85 31 22 21 - isabelle.lhomme@harmonie-mutuelle.fr

Anne-Francine Gieudes - 06 33 90 63 86 - anne-francine.gieudes@harmonie-mutuelle.fr

Cyrielle Entraygues - 06 31 12 79 64 - cyrielle.entraygues@harmonie-mutuelle.fr