

## **Harmonie Mutuelle organise plusieurs actions de prévention santé à Limoges : risque routier, troubles musculosquelettiques, travail sur écran, alimentation équilibrée et action avec l'Établissement Français du Sang**

Dans le cadre de ses actions prévention, Harmonie Mutuelle, 1<sup>ère</sup> mutuelle santé de France, organise 3 actions de prévention santé à Limoges :

- **Jeudi 6 février**, de 18h à 20h, **3 ateliers interactifs sur les risques professionnels** que peuvent représenter le **travail sur écran, les troubles musculo-squelettiques, et le risque routier\***. L'inscription est gratuite et obligatoire, et se fait par téléphone au 05 55 79 01 30 ou en ligne <https://www.eventbrite.com/e/la-prevention-un-atout-pour-votre-sante-tickets-86100405631>.
- **Jeudi 13 février** de 12h à 18h30, et **vendredi 14 février** de 11h à 17h : **une action « Mon sang pour les autres »** en partenariat avec l'EFS et le ROTARY, aura lieu à l'Hôtel de ville dans les salons de réception - Place Léon Betoulle à Limoges. Au programme des animations et une collation gourmande préparée par les **Toques Blanches** de Limoges, des chefs étoilés qui vont vous régaler.
- **Jeudi 19 mars : conférence « l'alimentation sous toutes ses formes »** en partenariat avec la ligue contre le cancer 87.\* Animée par des professionnels, cette conférence vont permettra d'aborder l'alimentation sous différents angles notamment manger en pleine conscience. L'inscription est gratuite et obligatoire, et se fait en ligne <https://www.eventbrite.fr/e/billets-conference-debat-l'alimentation-sous-toutes-ses-formes-85114791633>

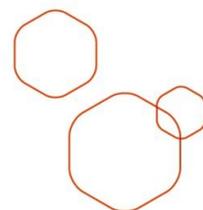
Ces événements sont gratuits et ouverts à tous, adhérents de la mutuelle et non adhérents. Afin de garantir la qualité des échanges, le nombre de places est limité.

*\*Le lieu exact de l'atelier sera communiqué à la confirmation d'inscription. Renseignements au 05.55.79.13.23*

### **TMS, risque routier, travail sur écran... De bonnes habitudes pour préserver son capital santé**

Les troubles musculosquelettiques se traduisent principalement par des douleurs et une gêne fonctionnelle plus ou moins importantes, souvent quotidiennes et provoquées ou aggravées par le travail. Harmonie Mutuelle en partenariat avec le service de santé au travail AIST87 vous propose de participer gratuitement le jeudi 6 février prochain à trois ateliers interactifs animés par des professionnels de santé concernant trois risques professionnels :

- Des échauffements et des étirements au poste de travail : cet atelier a pour objectif d'intégrer les notions de TMS, d'identifier les « mauvais gestes » en expliquant comment pratiquer les échauffements à la prise de poste et enfin transmettre l'intérêt de la pause active (étirements).



- Le risque routier, un risque professionnel à part entière : cet atelier rappelle les principes de base liés au risque routier mais aussi les enjeux économiques et humains qui lui sont liés.
- Le travail sur écran : êtes-vous bien installé ? Cet atelier a pour objectif de connaître et d'appliquer les principes généraux de prévention des risques professionnels et de savoir appréhender un poste assis avec ses principaux réglage et matériels associés.

Apprendre à faire les bons gestes et les bonnes postures est un facteur majeur du quotidien pour préserver son capital santé. Que l'on soit chez soi ou au travail, sédentaire ou grand sportif, il est important d'apprendre à écouter son corps et à le respecter. Encore faut-il avoir les bons repères pour acquérir de meilleures habitudes.

Des professionnels de santé seront présents pour transmettre des conseils simples et pratiques, afin de prévenir les troubles musculosquelettiques.

## Une prise de conscience pour « l'alimentation sous toutes ses formes » : venez vivre l'expérience en partenariat avec la ligue contre le cancer 87!

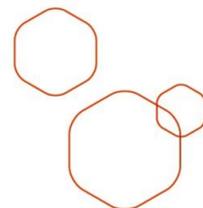
Adopter une alimentation équilibrée au quotidien est un facteur important pour préserver son capital santé. Que l'on soit chez soi ou au travail, sédentaire ou grand sportif, il est important d'apprendre à écouter son corps et à le respecter. Encore faut-il avoir les bons repères pour acquérir de meilleures habitudes.

L'acte de manger est naturel, nécessaire... et bien souvent automatique. Au quotidien il se conjugue systématiquement avec d'autres activités : discuter, passer un coup de fil, regarder un écran, réfléchir aux activités passées ou à venir, au boulot, aux petits tracas... Notre attention se disperse vers une multitude d'éléments qui nous empêchent de prendre pleinement conscience du moment présent : Qu'est-ce qui me donne envie de manger ? Qu'est-ce que je vais manger ? Quelles sont les caractéristiques de cet aliment et quelles sensations me procure-t-il ?

Cet atelier propose donc de vous guider pour apprendre à Manger en toute Conscience. Animé dans un premier temps par une diététicienne sur les différents faims qui nous poussent à manger et qui perturbent de ce fait notre organisme : les faims physiologiques, psychologiques, sensorielles ... Les notions de faim, d'appétit, de besoin ou d'envie prendront tout leur sens.

Puis, une sophrologue proposera d'expérimenter le fait de manger en pleine conscience, avec ses 5 sens. Une expérience de dégustation de 2 ou 3 aliments très basiques, guidée par une sophrologue : vous serez invité à centrer votre attention sur les interactions que chaque aliment peut avoir avec le corps, grâce aux organes des 5 sens. Un partage des ressentis de chacun en fin de dégustation permet de réaliser le caractère intense et très personnel de cette expérience en pleine conscience.

Une expérience SENS'ATIONNELLE qui vous donnera des conseils simples et pratiques, notamment en matière d'équilibre alimentaire pour concilier bonne alimentation et plaisir seront donnés tout au long de cet atelier.



## À propos du groupe VYV

### Le Groupe VYV est le 1<sup>er</sup> acteur mutualiste de santé et de protection sociale en France

Le Groupe VYV (Chorum, Harmonie fonction publique, Harmonie mutuelle, MGEFI, MGEN, Mutuelle Mare-Gaillard, Mutuelle Nationale Territoriale, SMACL Assurances), 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 45 000 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, 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 : produits et services, soins, accompagnement.

À côté de l'assurance et de l'offre de soins et de services, le Groupe Arcade-VYV s'affirme comme le 3<sup>e</sup> pilier du Groupe VYV. Issu du rapprochement avec le Groupe Arcade en janvier 2019, le Groupe Arcade-VYV gère 170 000 logements et compte construire un modèle unique et innovant d'habitat social au service du mieux-vivre.

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](http://www.groupe-vyv.fr)



## 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/clients mais aussi d'accompagner les évolutions de la société en participant à la construction du 1<sup>er</sup> 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.**

### Contacts presse Région Sud-Ouest :

Florence Millet - 06 62 01 77 61 - [florence@millet-rp.fr](mailto:florence@millet-rp.fr)

Isabelle Lhomme - 06 85 31 22 21 - [isabelle.lhomme@harmonie-mutuelle.fr](mailto:isabelle.lhomme@harmonie-mutuelle.fr)

Anne-Francine Gieudes - 06 33 90 63 86 - [anne-francine.gieudes@harmonie-mutuelle.fr](mailto:anne-francine.gieudes@harmonie-mutuelle.fr)

Cyrielle Entraygues - 06 31 12 79 64 - [cyrielle.entraygues@harmonie-mutuelle.fr](mailto:cyrielle.entraygues@harmonie-mutuelle.fr)