



**DEMAIN  
S'INVENTE  
AUJOURD'HUI**

**ACTION DE PRÉVENTION  
POUR LES SENIORS**

ORGANISÉE PAR LES MUTUELLES :  
**HARMONIE MUTUALITÉ,  
MUTUELLE EXISTENCE  
ET PRÉVADIÈS**



# SOMMAIRE



## **P3 I. Entretien avec Harmonie Mutualité, Mutuelle Existence et Prévadiès 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

## **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, 3 mutuelles de l'union Harmonie Mutuelles - Harmonie Mutualité, Mutuelle Existence et Prévadiès - 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 3 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 les besoins et les attentes. Nos actions sont développées et organisées à l'échelle locale ou nationale. Les actions de prévention 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 : préserver le plus longtemps possible sa forme physique et intellectuelle, accompagner les aidants des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, notamment.

En ce qui concerne la maladie d'Alzheimer, la Fondation de l'Avenir et Harmonie Mutualité ont créé la Bourse « Harmonie Mutualité Alzheimer », en 2010, afin de contribuer à l'avancée de la recherche médicale. Cette Bourse a pour objectif de soutenir chaque année un projet de recherche prometteur. L'année dernière, elle a été attribuée à un projet innovant de diagnostic précoce par détection par imagerie, projet dirigé par le Docteur Sylvie Chalon - Inserm/Ufr de Pharmacie de Tours. Nous organisons également des ateliers Fil Mauve®, programme de soutien à l'entourage des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et apparentées, en collaboration avec l'association EduSanté. Nous participons à la Journée Mondiale de la Maladie d'Alzheimer et proposons des ateliers d'expression aux aidants familiaux.»



### ENTRETIEN

avec Martine Jannot,

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



### ENTRETIEN

avec Alain Reynaud

Représentant des Elus  
pour l'action  
Prévention de Mutuelle  
Existence

### Préserver sa santé...

« 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 bon pied bon œil 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.

Pour sa propre santé et celle de ses proches, il s'agit aussi d'apprendre à déjouer les risques domestiques afin d'éviter les accidents. 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 + de 75 ans et 1/3 pour les moins de 14 ans. La moitié de ces 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'incendie<sup>1</sup>.

L'animation La Maison Tourisk® que nous proposons en agences permet d'aborder la prévention des risques domestiques d'une façon originale et ludique. »

<sup>1</sup> Source : Cellule nationale des observations de la vie courante

### 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.

Partager, découvrir, donner, prendre le temps, satisfaire des attentes nouvelles, aiguïser sa curiosité, se mettre au service des autres... les retraités sont là, en forme, soucieux de leur santé, de leurs finances, de leur moral, et de leur action. Signe des temps, le vocabulaire a d'ailleurs changé : c'est à partir de 75 ans que le terme de personne âgée s'applique. Aujourd'hui, les plus de 55 ans sont des « seniors » ! En faisant allusion à la compétition sportive, ce terme montre qu'ils restent dans la course et qu'il est indispensable de se projeter dans l'avenir en créant un nouveau projet de vie. Que faire de cette nouvelle liberté ? Pour certains, quitter la vie professionnelle est un soulagement et ils affichent leurs intentions de réaliser de nombreux projets. Ils veulent voir le monde, s'adonner à leur passion, cultiver leur corps et leur esprit, profiter de leurs petits-enfants, jardiner, bricoler... Mais pour d'autres, la joie de la liberté retrouvée peut parfois faire place à une impression de grand vide. La mutuelle Prévadiès est attentive aux besoins de ses adhérents 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 Yvon Mouzon

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

## LES SENIORS, UN ENJEU SOCIAL ET ÉCONOMIQUE DE PREMIER PLAN

La population française comptait au 1<sup>er</sup> janvier 2010, 65.4 millions d'habitants et, parmi eux, 22.6% de seniors âgés de 60 ans et plus<sup>1</sup>. 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.

<sup>1</sup> 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<sup>er</sup> 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 dépendantes<sup>2</sup>. Face à ce chiffre en forte croissance, la dépendance est plus que jamais au cœur des débats sociétaux et bien sûr politiques... une loi est ainsi prévue pour l'automne 2011 pour la création d'un nouveau dispositif de couverture de ce risque.

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 2060<sup>2</sup>.

D'ici 2020, selon le plan Alzheimer, 1,3 million de personnes seront touchées par la maladie d'Alzheimer, 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, trois personnes âgées dépendantes sur quatre reçoivent l'aide d'une personne de leur entourage.

<sup>2</sup> 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 ET PRÉVADIÈS** au sein de l'union Harmonie Mutuelles, proposent des actions permettant aux seniors d'améliorer leur quotidien pour une meilleure qualité de vie :

- **Informé 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 ET PRÉVADIÈS** lancent en 2011 une opération nationale dédiée aux seniors : « **Demain s'invente aujourd'hui** ».

En corrélation avec les priorités de santé publique inscrites dans le plan ministériel « Bien Vieillir » et pour soutenir 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 ET PRÉVADIÈS** 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 et Prévadiès 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 et Prévadiès** 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.





## « LA MAISON TOURISK® »

### AGENCES HARMONIE MUTUALITE

- Angers : mercredi 20 avril 2011
- La Roche sur Yon : jeudi 21 avril 2011
- Nantes : vendredi 22 avril 2011
- Limoges : mardi 10 mai 2011
- Guéret : mercredi 11 mai 2011
- Bourges : jeudi 12 mai et vendredi 13 mai 2011
- Marseille : mardi 17 mai 2011
- Vitrolles : mercredi 18 mai 2011
- Paris : mercredi 18 mai 2011
- Toulon : jeudi 19 mai 2011
- Grasse : vendredi 20 mai 2011
- Avignon : samedi 21 mai 2011

### AGENCES PREVADIES

- Pontivy : mercredi 20 avril 2011
- Quimper : mercredi 20 avril 2011
- Charleville : mardi 3 mai 2011
- Chalons en Champagne : mercredi 4 mai 2011
- Dijon : mardi 10 mai 2011
- Macon : mercredi 11 mai 2011
- Avallon : jeudi 12 mai 2011
- Nevers : vendredi 13 mai 2011
- Paris : mercredi 18 mai 2011
- Bar le duc : jeudi 9 juin 2011
- Sarrebourg : mardi 7 juin 2011
- Epinal : mercredi 8 juin 2011

- Troyes : vendredi 10 juin 2011
- Saint Lo : mardi 21 juin 2011
- Caen : mercredi 22 juin 2011
- Evreux : jeudi 23 juin 2011
- Le Havre : vendredi 24 juin 2011
- Le Mans : mercredi 29 juin 2011

### AGENCES MUTUELLE EXISTENCE

- Annemasse : mardi 13 septembre 2011
- Sète : mercredi 14 septembre 2011
- Lyon : jeudi 15 septembre 2011

## Chiffres union Harmonie Mutuelles

L'union Harmonie Mutuelles fondée en 2004, par Prévadiès et Harmonie Mutualité, regroupe aujourd'hui également Mutuelle Existence, la MNAM (Mutuelle Nationale Aviation Marine) et la SMAR.

- Harmonie Mutuelles dispose :
- d'un GIE commun en matière de système d'information,
  - d'une offre santé commune « Harmonie Santé Plus »,
  - d'une gamme de produits prévoyance individuelle commune portée par MUTALIS,
  - d'un même journal aux adhérents : « Essentiel Santé Magazine » tiré à 2 millions d'exemplaires.

En juin 2010, suite aux décisions de leurs Assemblées générales respectives, Harmonie Mutualité, Mutuelle Existence et Prévadiès s'engagent dans une démarche de fusion pour créer une mutuelle nationale, acteur majeur de la Santé.

La MNAM et la SMAR, sans s'inscrire dans ce projet, conservent toute leur place au sein de l'union Harmonie Mutuelles. En regroupant les mutuelles qui constituent l'union Harmonie Mutuelles, l'ensemble représente :

- . 2 milliards d'€ de chiffre d'affaires (dont 1,8 milliard de cotisation santé)
- . 4 millions de personnes protégées au titre de la complémentaire santé

- . 400 000 assurés et ayant-droits gérés au titre du Régime social des indépendants (RSI)
- . 32800 entreprises adhérentes
- . 281 agences sur 60 départements
- . 3850 collaborateurs

### Relations Presse - Agence Wellcom :

Anne-Stéphanie Noirot / Marion Obadia  
 asn@wellcom.fr / mo@wellcom.fr  
 Tél. : 01 46 34 60 60

