

Les Web'Déj Santé

CALENDRIER 2026



DES WEBINAIRES
SANTÉ GRATUITS



RÉSERVÉS AUX
ADHÉRENTS MUTUALISTES



45 MIN
DE 13H À 13H45

27 JANVIER



ACCÈS AUX SOINS

SANTÉ ET BUDGET : COMMENT JE M'EN SORS VRAIMENT ?

Pourquoi dois-je passer par mon médecin traitant ? C'est quoi la différence entre un médecin de secteur 1 ou secteur 2 ? Pourquoi je paie parfois une petite somme en plus, même quand je suis remboursé.e ? Ce webinar vous explique le parcours de soins coordonné, les tarifs conventionnés, les franchises, les participations forfaitaires et l'aide à la complémentaire santé. De quoi comprendre enfin vos droits... et naviguer dans le système de soins sans stress (ni surprise sur la facture).

24 FÉVRIER



ÉDUCATION AU NUMÉRIQUE

ÉCRANS, RÉSEAUX, GAMING... COMMENT J'ACCOMPAGNE MES JEUNES ?

Il est toujours sur son téléphone, je fais quoi ? Est-ce que je dois m'inquiéter ? Avec un numérique omniprésent, difficile de trouver la bonne posture. Ce webinar vous aide à comprendre les usages des jeunes, repérer la surexposition et poser un cadre apaisé. L'objectif : accompagner sans s'opposer et redonner aux écrans la juste place dans le quotidien de vos enfants... et dans le vôtre.

10 MARS



SANTÉ DES FEMMES

LA MÉNopause : ET SI ON EN PARLAIT POUR DE VRAI ?

Est-ce normal que je me sente différente ? Pourquoi personne n'en parle vraiment ? La ménopause reste trop souvent taboue alors qu'elle concerne toutes les femmes, directement ou indirectement. Ce webinar offre un espace simple et clair pour comprendre ce qui se passe dans le corps, ses effets sur la santé et les solutions pour mieux vivre cette transition. Une rencontre pour s'informer, souffler... et se sentir moins seule.

14 AVRIL



MALADIES CHRONIQUES

SPORT SUR ORDONNANCE : ET SI C'ÉTAIT FAIT POUR MOI ?

J'aimerais bouger, mais par où commencer ? Le sport sur ordonnance peut être un vrai coup de pouce pour les personnes vivant avec une maladie chronique. Ce webinar explique qui peut en bénéficier, comment obtenir la prescription et où pratiquer en sécurité. Une occasion d'oser franchir le pas, à son rythme, et de (re)découvrir les bienfaits du mouvement accompagné.

5 MAI



PRÉVENTION SANTÉ

MOUSTIQUE TIGRE : JE ME PRÉPARE AVANT QU'IL NE PIQUE !

Pourquoi y en a-t-il autant près de chez moi ? Et comment les tenir éloignés ? Avant l'invasion du printemps, ce webinar vous explique comment repérer les zones à risque, éliminer les eaux stagnantes et choisir les bons gestes pour vous protéger. Objectif : comprendre le fonctionnement du moustique tigre... et reprendre un peu de contrôle sur votre été.

23 JUIN



SÉDENTARITÉ

ASSIS, DEBOUT, EN MOUVEMENT : COMMENT JE BOUGE À CHAQUE ÂGE ?

Je passe ma journée assis, est-ce que ça joue vraiment sur ma santé ? Oui... et pas qu'un peu. Enfant, adulte ou senior, nos modes de vie nous font bouger de moins en moins, avec des impacts qui s'accroissent en vieillissant. Ce webinaire vous aide à comprendre la sédentarité au fil des âges et propose des gestes simples pour remettre du mouvement dans votre quotidien. À votre rythme, mais pour longtemps.

7 JUILLET



DROITS DES PATIENTS

DANS MON PARCOURS DE SOINS, QUI DÉCIDE ? MOI.

Puis-je refuser un examen ? Comment accéder à mon dossier médical ? Nous connaissons mal nos droits alors qu'ils sont essentiels pour participer pleinement à nos choix de santé. Ce webinaire les décrypte simplement : information, consentement, directives anticipées... Vous repartirez avec des repères concrets pour mieux dialoguer avec les soignants et devenir acteur de vos décisions.

29 SEPTEMBRE



SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

POLLUANTS : JE FAIS LE TRI... CHEZ MOI AUSSI !

Mon intérieur est-il vraiment sain ? Et comment m'y retrouver dans les étiquettes ? Entre produits ménagers, cosmétiques et air intérieur, les sources de polluants sont nombreuses. Ce webinaire vous aide à repérer les risques et adopter des alternatives simples pour assainir votre maison. Une occasion de reprendre la main sur ce qui se trouve (vraiment) dans votre environnement.

13 OCTOBRE



SANTÉ DES SENIORS

BIEN CHEZ MOI : COMMENT J'ÉVITE LES CHUTES SANS TOUT CHANGER ?

Et si je glisse ? Et si j'avais un aménagement à faire ? Avec l'âge, certains gestes deviennent plus risqués, mais de petites adaptations peuvent tout changer. Ce webinaire propose des solutions simples pour sécuriser le logement : éclairage, salle de bain, circulation, organisation... Un temps pour comprendre les effets du vieillissement et rester autonome en toute sérénité.

10 NOVEMBRE



SANTÉ MENTALE

MES ÉMOTIONS ME DÉBORDENT ? JE REPRENDS LA MAIN.

Pourquoi je réagis comme ça ? Et comment exprimer ce que je ressens sans exploser... ni me renfermer ? Ce webinaire vous aide à mieux reconnaître vos émotions, comprendre ce qui les déclenche et réagir de manière plus apaisée. Vous verrez aussi comment communiquer plus sereinement, même dans les situations tendues. Un rendez-vous pour mieux vous connaître et clarifier ce que vous ressentez.

8 DÉCEMBRE



BIEN-ÊTRE

COULEURS ET IMAGE DE SOI : CE QUE JE PORTE ME FAIT DU BIEN.

Pourquoi certaines couleurs me dynamisent et d'autres m'éteignent ? Grâce à la socio-esthétique et à la colorimétrie, découvrez comment nuances, matières et harmonie peuvent influencer votre énergie et votre confiance. Ce webinaire vous offre des clés pour comprendre ce qui vous met en valeur et vous fait vous sentir mieux. Un moment doux et inspirant pour prendre soin de vous autrement.



Votre contact : Magali Chapelle - Responsable Développement

✉ magali.chapelle@n.aquitaine.mutualite.fr

📞 06 37 84 79 67