Les atouts de l'âge
EN Résidences
Autonomie

Rapport d'activité 2021

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

www.gie-impa.fr

GIE IMPA Ingénierie Maintien à domicile des Personnes Âgées

Carsat Retraite & Santé au travail Bourgogne-Franche-Comté

msa santé famille retraite services L'essentiel & plus encore

Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

Présentation du dispositif

La CARSAT BFC, les Caisses Régionales MSA de Bourgogne et de Franche-Comté, la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté et le Gie IMPA ont mis en commun leurs expériences et leurs compétences pour proposer des ateliers de prévention, à destination de vos séniors en résidence autonomie : « Les Atouts de l'âge ».

Animé par des professionnels de la santé et de la prévention (gériatre, pharmacien, nutritionniste, psychologue etc.), ce programme d'actions aux thématiques variées respecte les référentiels nationaux qui en garantissent le sérieux et font l'objet d'une évaluation annuelle. Les ateliers proposés visent à maintenir ou à entretenir les facultés sensorielles, motrices et psychiques et à promouvoir les comportements de nature à prévenir la perte d'autonomie des résidents. Leur impact est scientifiquement prouvé.

Les ateliers hebdomadaires sont répartis sur 6 à 12 séances selon la thématique, et s'adressent à des groupes de 8 à 16 personnes.

95 %

des responsables d'établissement ayant mis en place un module envisagent de mettre en place de nouveaux ateliers en 2022

Une satisfaction moyenne de

9/10

de la part des Directeurs et des résidents

Ce programme « Les atouts de l'âge » a pour vocation de s'intégrer dans un projet d'actions de prévention au sein de chaque Résidence autonomie pouvant être financé par le « forfait autonomie » prévu par la loi relative à l'Adaptation de la Société au Vieillissement (ASV) du 28 décembre 2015, et alloué par la conférence des financeurs du département. Toutes les résidences autonomie peuvent bénéficier de ce forfait autonomie sous réserve de la contractualisation d'un Contrat Pluriannuel d'Objectifs et de Moyens (CPOM) avec le Conseil Départemental.

Témoignage

« Les Atouts de l'âge » est un dispositif très riche, qui répond à des besoins croissants depuis la crise sanitaire. Il y a un vrai apport pour les résidents, on n'est pas sur de l'occupationnel, mais sur de la prévention, de la pédagogie et de l'apprentissage. Pouvoir accueillir 30% de personnes de l'extérieur est également très riche pour créer du lien social. Les modules nous donnent aussi des idées de sujets et d'activités à aborder avec nos résidents. Nous apprécions la mise en œuvre, bien cadrée, avec des professionnels formés et à l'écoute des besoins.

Sophie DIAW - Coordinatrice MARPA au PEP-CBFC

Les thématiques d'atelier

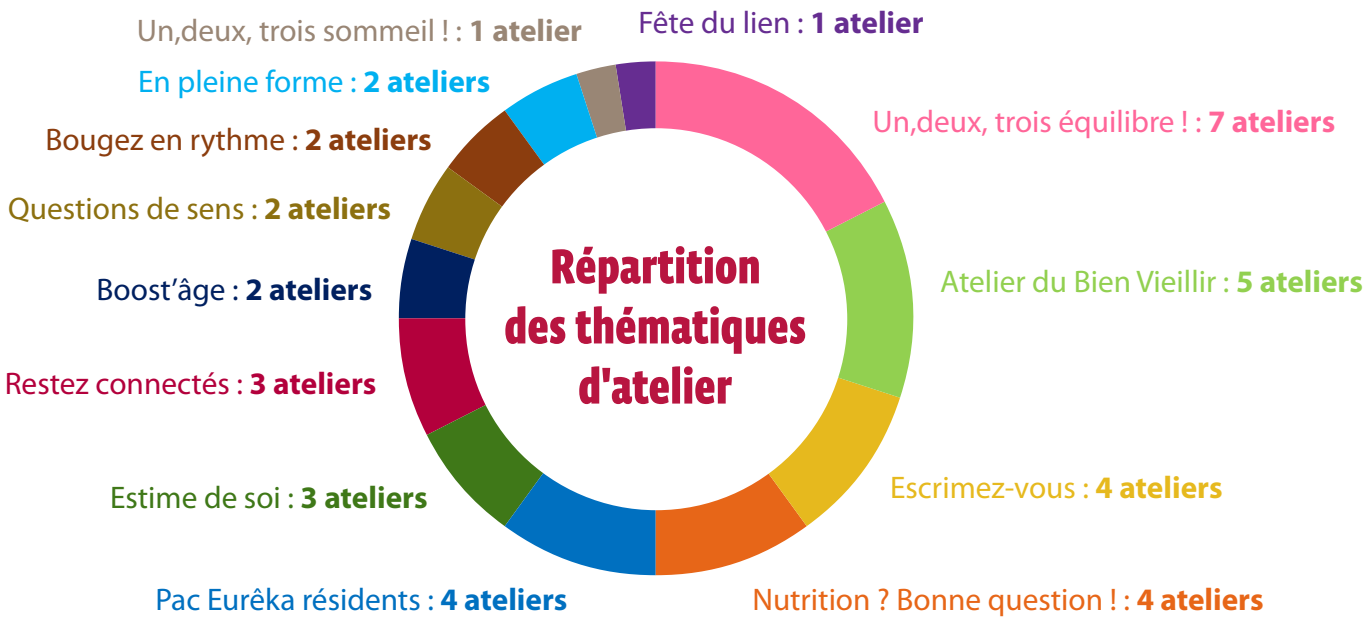
Cette année, en comparaison à 2020, les thématiques choisies par les Résidences autonomie et leurs résidents ont quelque peu évolué au bénéfice principalement de « Un, deux, trois équilibre ! », module destiné à améliorer la condition physique, à éviter les chutes et à favoriser le renforcement musculaire mais au détriment de « En pleine forme » sur un sujet équivalent.

Parallèlement, « Nutrition ? Bonne question ! » et « Escrimez-vous » progressent en nombre de modules mis en place. Autre thématique spécifique, « Estime de soi » prend également de l'ampleur et trouve son public post crise sanitaire, alors que cette thématique et « Escrimez-vous » étaient considérés jusqu'à présent comme des modules « confidentiels » dans le sens où ils répondent à un besoin précis repéré par les équipes professionnelles des résidences. « Boost'âge », autre thématique spécifique, quant elle, reste stable en termes de déploiement.

A contrario, le module « Question de sens », centré sur la santé globale, a été moins demandé, ainsi que « Restez connectés », « Pac Eurekâ résidents » et « Atelier du bien vieillir » même si pour ce dernier, le nombre de modules déployés reste bon, sachant qu'en 2020, les modules « Atelier du bien vieillir » et « Par Eurekâ résidents » avaient été fortement plébiscités.

« Un, deux, trois sommeil », comme en 2020, continue de diminuer en termes de nombre de modules déployés.

Le module distinctif « Restez connectés » qui avait été fortement déployé en 2020, la crise sanitaire ayant conforté l'importance de rompre l'isolement numérique des résidents perd de sa dynamique. Ceci peut s'expliquer par le nombre important d'établissements ayant déjà mis en place cette thématique dans l'urgence de la situation.



Témoignages

Beaucoup d'activités sont proposées au sein des résidences autonomies auprès des personnes âgées. Chaque thématique répond à de nombreux besoins. Elles permettent de lutter entre autres contre la sédentarité, d'améliorer l'image et l'estime de soi, de conserver une autonomie physique... Quelles que soient les pathologies rencontrées. Ces personnes, très en demande, attendent notre arrivée et sont très volontaires. Très belle première expérience en ce qui me concerne auprès de personnes âgées très attachantes

Carole bievre, animatrice

La Résidence Jeanne souhaite proposer à l'ensemble des résidents des activités leur permettant de prévenir la perte d'autonomie.

Depuis plusieurs années, nous mettons en place au sein de notre établissement les ateliers proposés par les Atouts de l'âge. Ces ateliers sont très appréciés des résidents.

Les programmes sont organisés sur plusieurs séances permettant de travailler en douceur et sur la durée, et toujours dans une ambiance conviviale !

Les ateliers sont très attendus chaque semaine et les résidents ont plaisir à se retrouver. Un moment de partage qui renforce aussi le lien entre les résidents.

La diversité des ateliers proposés dans le catalogue nous permet de proposer tout au long de l'année un travail global : maintien des facultés motrices, cognitives, psychiques ou sensorielles, estime de soi, confiance en soi...

Les ateliers permettent de faire le lien avec les activités de la vie quotidienne. Les résidents réutilisent les compétences acquises au quotidien et retrouvent plaisir à faire des choses par eux-mêmes et pour eux-mêmes.

Adeline HORVATH - Directrice Résidence autonomie Jeanne

Profil des bénéficiaires

- **98.2%** vivent en résidence autonomie
- **83.7%** sont des femmes
- **91.3%** vivent très souvent seul(e)
- **63.8%** sont affiliés à la CARSAT

- Ils sont âgés de **56 à 100** ans
- Un âge moyen de **82.8** ans
- **70%** ont plus de 80 ans

Satisfaction et point de vue global des différents publics
(tous ateliers confondus ; % des réponses exprimées)

Les publics bénéficiaires souhaitent majoritairement poursuivre leur implication dans le programme :

95% des établissements envisagent de mettre en place de nouveaux ateliers. En priorité, Bouger en rythme, En pleine forme et Estime de soi

Un impact positif sur le quotidien des résidents :

72.9% des bénéficiaires estiment que leur participation va améliorer leur bien-être

Une satisfaction globale très élevée illustrant la qualité globale des actions *(note moyenne de satisfaction, sur 10 tous items confondus)*

9.0/10 pour les établissements ; principaux point forts -> informations préalables, organisation et suivi des ateliers

9.2/10 pour les bénéficiaires -> qualité de l'animation et participation globale à l'atelier

Témoignage

"Les ateliers m'apaisent, ça m'ouvre aux autres. J'assimile tout ce qu'on me dit, ça m'aide à réfléchir et à cheminer. J'ai fait plusieurs ateliers et c'était très bien. La vie n'a pas toujours été facile alors l'estime de soi, ça a raisonné en moi, c'est très intéressant, ça m'a fait beaucoup de bien de parler de tout ça."

Christiane – 80 ans

Évaluation du dispositif

Le programme « Les Atouts de l'âge » fait l'objet d'une évaluation annuelle, fruit d'une démarche partenariale et d'une co-construction entre les membres fondateurs.

A partir d'une structuration commune, le dispositif d'évaluation s'appuie notamment sur des questionnaires spécifiquement élaborés pour chaque public (responsables d'établissements, résidents bénéficiaires et animateurs formés) et pour chaque module.

Remplis en fin de module, ces questionnaires permettent ainsi de recueillir et d'analyser des éléments d'évaluation à l'échelle globale du programme, tout en valorisant les apports propres à chaque atelier.

Ce document synthétique présente les données consolidées les plus marquantes se rapportant à l'année 2021. La crise sanitaire que nous traversons a fortement impacté la mise en place des actions sur le terrain. Plusieurs modules arrêtés ou non démarrés en 2020 ont été repris ou lancés sur l'année 2021. Malgré ce contexte, l'envie de reprendre une vie normale et de retrouver des liens a incité les établissements à déployer de nombreuses actions en 2021, pour le plus grand plaisir des résidents.

Témoignages

« Ici on a des difficultés d'articulation ou de communication donc ce n'est pas toujours facile. L'animatrice est là pour nous guider dans les exercices et la répétition des mouvements nous fait bien travailler. Ca nous montre qu'on peut encore s'améliorer et changer les choses, même à nos âges ! »

Lucien - 88 ans

« Nous sommes venues à l'atelier sans vraiment savoir à quoi nous attendre, on était curieuses ! Nous sommes contentes de l'activité, c'est intéressant et agréable. Les jeux ne sont pas trop difficiles, c'est facile à suivre et ça nous fait travailler notre mémoire. En plus, vous êtes adorables, souriantes et patientes avec nous ! »

Paulette- 85 ans et Gisèle - 91 ans

Retour sur les ateliers

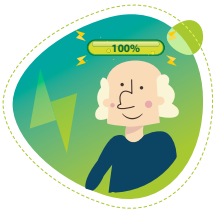
Santé globale

Atelier du bien vieillir

Les recettes pour bien vieillir, obtenir les clés pour une retraite plus sereine et agir sur son capital santé et sa qualité de vie.

6 séances de 2h

Des impacts positifs sur les habitudes et comportements quotidiens ; par exemple :
- 84 % des participants déclarent stimuler davantage leur mémoire ;
- 80 % ont favorablement fait évoluer leurs habitudes alimentaires (eau et diversité).

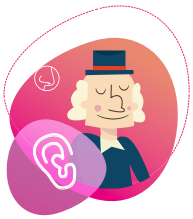


Atelier Boost'Âge

Comprendre une ordonnance et recevoir des conseils pour se soigner autrement.

7 séances de 2h

77 % des participants envisagent de faire évoluer leurs habitudes quotidiennes dans le sens des recommandations ; par exemple, attention portée à :
- La lecture des notices et le respect des prescriptions ;
- Les interactions médicamenteuses.



Atelier Questions de sens

Faire un point global sur sa santé à travers la sollicitation et la redécouverte des cinq sens.

7 séances de 2h

Des apports concrets au bénéfice de la santé et du bien-être.
92 % des participants envisagent de faire évoluer leurs habitudes quotidiennes dans le sens des recommandations ; et sur l'ensemble des thématiques abordées :
- La santé bucco-dentaire, l'audition, la vision, soin de soi et plaisir à manger.

Retour sur les ateliers

Modes de vie

Atelier Nutrition ? Bonne question !

Bénéficier de conseils pour garantir les apports nutritionnels journaliers, tout en se faisant plaisir.

8 séances de 2h

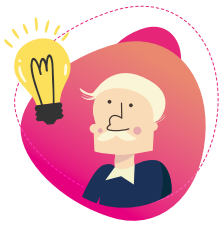
Des impacts mesurés sur les habitudes, mais séances très appréciées et qui ont répondu aux attentes des participants :
• 100 % des répondants ont aimé les dégustations ;
• 92 % ont apprécié les séances de cuisine et d'activités physiques adaptées.

Atelier Un, deux, trois, sommeil !

Participer à des ateliers ludiques pour comprendre son sommeil et mieux dormir.

6 séances de 2h

Des apports appréciés de connaissances et une dynamique positive concernant la qualité du sommeil :
• Tous les participants ont acquis des connaissances utiles ;
• 2 sur 3 ont modifié certaines de leurs habitudes de sommeil et estiment que leur sommeil s'est amélioré.



Atelier Pac Eurêka Résidents

Entretenir et booster sa mémoire, à travers des jeux aux thématiques variées.

10 séances de 2h

Des impacts favorables sur les différentes dimensions travaillées et les habitudes quotidiennes ; par exemple :
• 88 % des bénéficiaires estiment que l'atelier leur a apporté un mieux-être physique et moral.
• 78 % disent stimuler leur mémoire dès que possible ;
• 71 % disent avoir (davantage) confiance en eux.

Retour sur les ateliers

Lien social

Atelier Restez connectés

Rester en lien avec les autres et stimuler les fonctions cognitives, en apprivoisant les tablettes et smartphones.

5 séances de 1h30

Une réponse adaptée à des réels besoins :
- 95 % des répondants ont découvert de nouvelles choses sur l'utilisation des tablettes ;
- 60 % ne pensaient initialement pas pouvoir s'en servir.

Atelier Estime de soi : cultiver un regard sur soi positif

Échanger en petit groupe avec une psychologue, pour reprendre confiance et cultiver un regard sur soi positif.

7 séances de 2h

Des objectifs prévention atteints ; ainsi, tous les répondants disent par exemple :
- Avoir amélioré leur estime d'eux-mêmes ;
- Pouvoir mieux gérer leurs angoisses et émotions.

Atelier Fête du lien

Pour prévenir et contrer l'isolement : un atelier divertissant qui aide à développer et à maintenir son "capital social" au sein de la résidence et à l'extérieur.

4 séances de 2h

Un atelier qui agit positivement sur le moral et la dimension sociale :
- Tous les répondants observent un mieux-être moral
- 4 sur 5 disent désormais mieux connaitre les autres résidents ;
- Et les 3/4 observent des modifications dans leur quotidien, notamment en disant se sentir plus à l'aise et faire davantage d'activités.

Retour sur les ateliers

Activité physique

Atelier Un, deux, trois, équilibre !

Prévenir les risques de chutes en pratiquant des exercices pour garder l'équilibre et apprendre à se relever en cas de chutes.

12 séances de 1h

Une contribution positive sur les capacités individuelles et la motivation :
- 89 % des bénéficiaires ont (re) découverts des capacités en eux des capacités ;
- 76 % envisagent de poursuivre les exercices.

Atelier En pleine forme

Continuer à bouger en douceur pour entretenir les muscles et l'endurance.

11 séances de 1h30

Du plaisir à pratiquer une activité physique et une amélioration des capacités ; par exemple :
- 93 % des participants ont pris du plaisir à bouger au cours des séances
- 80 % estiment avoir améliorer leur souplesse.

Atelier Escrimez-vous !

Participer à une activité physique innovante qui stimule également les fonctions cognitives.

12 séances de 1h

- 88 % des participants ont redécouvert en eux des capacités.
- 96 % ne pensaient pas pouvoir pratiquer l'escrime et ont ainsi fait favorablement évoluer leurs représentations.

Atelier Bougeren rythme

Préserver sa santé en pratiquant une activité physique artistique et adaptée en groupe. Cet atelier utilise la danse comme moyen pour favoriser le relationnel, améliorer sa motricité et développer la créativité et l'imaginaire. Des séances tout en musique pour bouger en rythme !

6 séances de 1h à 2 h

Des impacts ressentis positifs pour le quotidien :
- 86 % estiment avoir désormais plus de facilités à bouger ;
- 86 % disent avoir amélioré leur confiance dans les activités de la vie quotidienne.

Des activités qui ont beaucoup plu : tous ont pris du plaisir à bouger et ont apprécié les musiques.

Pour plus d'informations :

Les atouts de l'âge EN Résidences Autonomie

Coordinateur régional du programme :

GIE IMPA
Ingénierie
Maintien à domicile
des Personnes Âgées

3 rue de Châtillon, 25 480 Ecole Valentin
03 81 48 56 20

Responsable de l'évaluation :

MUTUALITÉ FRANÇAISE
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

11 Rue Jean Giono, 21000 Dijon
03 80 50 11 37

GIE IMPA - 5 mai 2022

Carsat Retraite & Santé au travail
Bourgogne-Franche-Comté

msa santé famille retraite services
L'essentiel & plus encore