

Les atouts de l'âge

EN Résidences Autonomie



Des ateliers prévention
pour se poser les bonnes questions
et bien prendre soin de soi



Une nouvelle offre de Prévention



"Les atouts de l'âge" est une offre de prévention globale proposée aux seniors vivant dans des résidences autonomie en Bourgogne-Franche-Comté.

La CARSAT BFC, les Caisses Régionales MSA de Bourgogne et de Franche-Comté, la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté et le Gie IMPA ont mutualisé leurs expériences et leurs compétences pour proposer, un programme de prévention en direction des personnes vivant dans les résidences autonomie de la région : "Les atouts de l'âge".

Les actions collectives menées 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 : nutrition, mémoire, sommeil, activités physiques, équilibre et prévention des chutes, estime de soi, bons usages pour une bonne santé, escrime santé, nouvelles technologies, clés pour bien vieillir...

Attentifs au bien-être et à la santé de leurs résidents, les responsables des résidences autonomie peuvent mettre en place, dans leurs établissements, ce programme animé par des professionnels de la prévention et de la santé (gériatre, pharmacien,

professeur d'activité physique adaptée, psychologue, infirmier, etc.)

Ces actions s'inscrivent dans des référentiels nationaux validés par des experts scientifiques œuvrant dans la prévention gérontologique. Le dispositif fait l'objet d'une évaluation annuelle.

Organisation

Le Gie IMPA est le guichet unique pour les responsables des résidences autonomie qui souhaitent proposer ces actions de prévention à leurs résidents.

Le programme "Les atouts de l'âge" est l'aboutissement d'une co-construction et d'une ambition commune des partenaires en faveur du maintien de l'autonomie et de la préservation du lien social.

Il se veut une réponse lisible et clé en main pour les résidences autonomie en impliquant les professionnels de la structure et les résidents dans le respect des orientations fixées par la Loi.

Les porteurs de ce programme de prévention sont mobilisés dans les

Conférences des Financeurs aux côtés des Conseils départementaux et de l'Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté.

Afin de répondre au mieux aux besoins des personnes âgées sur l'ensemble de la région, des partenaires locaux sont associés à ce programme tels que Fédération d'Actions de Prévention pour l'Autonomie des seniors, MSA Services ou l'ASEPT FC/B. Ces actions peuvent être financées, au travers du forfait autonomie versé par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA) aux départements.

Gie IMPA

Propose les ateliers
"Les Atouts de l'Âge"

Résidence autonomie

Utilise le forfait autonomie
pour proposer les ateliers
aux résidents

Conseil Départemental

Fixe le montant du forfait
autonomie dans le cadre
du CPOM

Les ateliers proposés

→ Activité physique

● Atelier 6 séances de 1h à 2h

Bouger en 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 !

Référent : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté



● Atelier 12 séances de 1h

Un, deux, trois, équilibre !

Pour prévenir les chutes et se relever en toute confiance :

- Diminuer l'impact psychologique de la chute
- Stimuler et maintenir vos fonctions d'équilibration

Référent : [CARSAT Bourgogne-Franche-Comté](#)



● Atelier 11 séances de 1h30

En pleine forme

Maintenir ou développer en douceur son endurance, sa force et sa souplesse autour de séances ludiques : Le jardinage n'a pas d'âge, Faire un soufflé sans s'essouffler, Osier le marché, Remue-ménage, S'aérer pour la journée, Complètement marteau, Relax...et vous ?, En avant, marche...

Référent : [Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté](#)



● Atelier 12 séances de 1h

Escrimez-vous !

Améliorer son capital santé sur le plan physique... Mais aussi et surtout, au travers du maniement du sabre et du fleuret, stimuler ses fonctions cognitives (mémoire, langage, réflexes et coordination de ses mouvements).

Référent : [MSA Bourgogne et MSA Franche-Comté](#)



● Atelier 7 séances de 2h

Questions de sens

Comprendre l'importance des 5 sens pour préserver sa santé et créer des moments de partage et de convivialité au sein du groupe. Thèmes abordés : M'as-tu vu ?, Allo j'écoute ?, Au plaisir des sens, Amour de vieillesse, Rétrospectivement vôtre...

Référent : [Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté](#)



● Atelier 7 séances de 2h

Boost'Âge

Les bons usages pour une santé revisitée :

- Astuces pour organiser sa pharmacie familiale, comprendre son ordonnance et gérer sa prise de médicaments
- Prendre soin de soi autrement : repères sur les médecines alternatives et complémentaires
- Solutions pour améliorer la qualité de l'air intérieur dans sa résidence

Référent : [Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté](#)



● Atelier 6 séances de 2h

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.

Référent : [MSA Bourgogne et MSA Franche-Comté](#)



→ Modes de vie

Atelier 8 séances de 2h

Nutrition ? Bonne question !

Colorer et équilibrer son quotidien de bons réflexes alimentaires et physiques en :

- Favorisant les pratiques nutritionnelles protectrices de santé
- Stimulant lien social et convivialité autour de l'alimentation et de l'activité physique

Référents : CARSAT Bourgogne-Franche-Comté / Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté



Atelier 8 séances de 2h

+ 1 séance pour les professionnels

Un, deux, trois, sommeil !

Pour bien dormir, bien vivre et bien vieillir :

- Comprendre les mécanismes du sommeil
- Identifier la nature des troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences
- Une séance supplémentaire à destination des équipes de la résidence pour les informer sur les spécificités du sommeil des seniors

Référent : CARSAT Bourgogne-Franche-Comté



Atelier 10 séances de 2h

Pac Eureka Résidents

Pour booster ses neurones et sa vie : comprendre et agir sur le cerveau et la mémoire. Des exercices et stratégies en lien avec la vie quotidienne.

Référent : MSA Bourgogne et MSA Franche-Comté



6

→ Lien social

Atelier 7 séances de 2h

Estime de soi : cultiver un regard sur soi positif

- Réfléchir sur soi, son identité
- Apprendre à mieux se connaître, se respecter, s'accepter
- Renforcer son estime de soi pour bien vieillir
- Mieux gérer ses émotions, son stress
- Favoriser le lien social

Référent : FAPA Seniors



Atelier 5 séances de 1h30

Restez connectés

Informatique, internet, réseaux sociaux, skype, géolocalisation, téléassistance, objets connectés... Apprivoiser ensemble les nouvelles technologies.

Référent : MSA Bourgogne et MSA Franche-Comté



Atelier 4 séances de 2h

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.

Référent : MSA Bourgogne et MSA Franche-Comté



7

Les ateliers proposés :

- Bouger en rythme
- Un, deux, trois, équilibre !
- En pleine forme
- Ecrivez-vous !
- Questions de sens
- Boost'âge
- Atelier du bien vieillir
- Nutrition ? Bonne question !
- Un, deux, trois, sommeil !
- Pac Eurêka Résidents
- Estime de soi : cultiver un regard sur soi positif
- Restez connectés
- Fête du lien



Gie IMPA
3 Rue de Châtillon
25480 ÉCOLE-VALENTIN
03 81 48 56 20
directiongie.blp@gieimpa.msa.fr