

# 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, les caisses RSI 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 profes-**

**sionnels 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.

## Les ateliers proposés

- Questions de sens..... p.4
- Boost'âge..... p.4
- Ateliers du Bien vieillir..... p.4
- Equibr'âge..... p.5
- En pleine forme..... p.5
- Escrime santé..... p.5
- Nutrition ? Bonne question !..... p.6
- Bonjour Sommeil..... p.6
- Pac Eurêka..... p.6
- Estime de soi..... p.7
- Restez connectés..... p.7

# 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 nouveau programme de prévention sont mobilisés dans les Conférences des Financeurs aux côtés des Conseils départemen-

taux et de l’Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté.

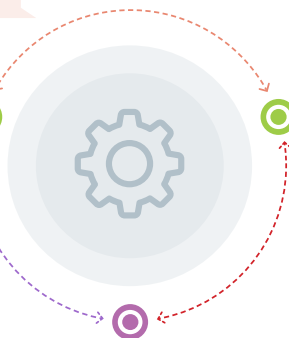
Afin de répondre au mieux aux besoins des personnes âgées sur l’ensemble de la région, des partenaires locaux sont associés à ce programme tels que la Fédération d’Actions de Prévention pour l’Autonomie des seniors ou l’ASEPT FC/B.

Ces actions peuvent être financées, au travers du forfait autonomie versé par la Caisse Nationale de Solidarité pour l’Autonomie (CNSA) aux départements. Les modalités en sont les suivantes :

Convention Cadre

Gie IMPA

Convention simplifiée pour programmer les ateliers auprès des résidents



Conseil départemental

CPOM  
Contrat Pluriannuel  
d’Objectifs et de Moyens

Résidence autonomie  
intéressée par le programme

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 vôtres...

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
- Se soigner autrement : repères sur les médecines alternatives
- Les clés pour améliorer la qualité de l'air intérieur dans sa résidence

Référent : Mutualité Française  
Bourgogne-Franche-Comté



Ateliers 6 séances de 2h

## 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



Atelier 12 séances de 1h

## Équilibr'Âge

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

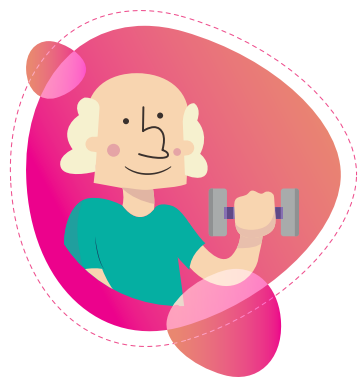


Atelier 11 séances de 1h30

## 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 7 séances de 2h

## Escrime santé

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

Référent : MSA Bourgogne



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

## Bonjour 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 Euriêka

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.

Référents : ASEPT Franche-Comté / Bourgogne et MSA Bourgogne



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 pour vivre sereinement
- Lutter contre le sentiment d'inutilité sociale
- Construire son projet personnel

Cet atelier est précédé d'une conférence / débat pour tous les résidents

Référent : FAPA Seniors



Atelier (à venir) 7 séances de 2h

## Restez connectés

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

Référent : MSA Bourgogne





## Renseignements



Gie IMPA   
Le Forum - 5 rue Albert Thomas  
25000 BESANÇON  
03 81 48 56 20  
[directiongie.bl@gieimpa.msa.fr](mailto:directiongie.bl@gieimpa.msa.fr)

