

# Les atouts de l'âge

## EN Résidences

# Autonomie



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



En 2024,  
le Gie IMPA  
devient

**kalivi**

**Pour bien vieillir**  
en Bourgogne-Franche-Comté

Découvrez la vidéo

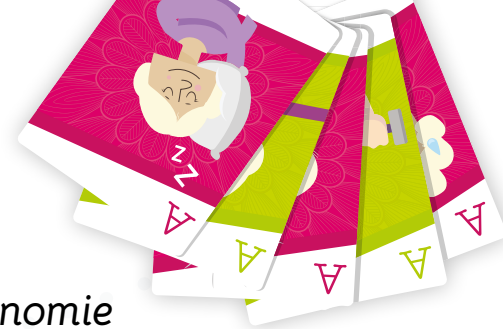


[https://youtu.be/X\\_eF7QfigSQ](https://youtu.be/X_eF7QfigSQ)

Une offre de

**Prévention**

pour les résidences autonomie



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

Kalivi, le groupement des caisses régionales pour le bien vieillir en Bourgogne-Franche-Comté (Carsat, MSA de Bourgogne et de Franche-Comté, Agirc-Arrco) et la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté ont uni leurs compétences et leurs expériences. Ensemble, ils vous proposent le programme de prévention « Les Atouts de l'âge » destiné aux personnes vivant dans les résidences autonomie de la région.

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 et bénéficie du soutien des partenaires locaux tels que Fédération d'Actions de Prévention pour l'Autonomie des seniors, MSA Services ou l'ASEPT FC/B.

## Organisation

**Kalivi 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.

Ce programme se veut une réponse claire et accessible pour les résidences autonomie, en impliquant à la fois les professionnels de la structure et les résidents, conformément aux orientations de la loi Adaptation de la société au vieillissement (ASV) du 28 décembre 2015.

Il est ainsi prévu la mise en place d'un « forfait autonomie » par le biais d'un soutien de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA) aux départements. Ce forfait est mobilisable par les résidences auprès des Conférences des Financeurs (Conseils départementaux, ARS, caisses de retraites, mutuelles et assurances) pour financer ce programme, offrant ainsi des moments pédagogiques, ludiques et conviviaux aux résidents.



## Les ateliers proposés



### « Les Atouts de l'âge » en images

Envie de mieux connaître notre offre ?  
Découvrez nos ateliers, les témoignages  
des résidents et les modalités  
d'organisation dans notre vidéo.

[https://www.youtube.com/  
watch?v=nvzaduoFpso](https://www.youtube.com/watch?v=nvzaduoFpso)

Scannez ce QR Code  
pour découvrir la vidéo



### → 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



## → Activité physique

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



## → Santé globale

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
- 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 Eurêka 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



8

## → 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



9

# Un spectacle de prévention pour vos résidents



## À QUELLE HEURE CHEZ TOI ?

Un spectacle de cirque drôle, époustoufflant et touchant

Jean-Paul et François, artistes de cirque, se disent au revoir à l'issue de leur dernière représentation avant la retraite. Ils rentrent chez eux... Suit un quotidien, morose quelques fois, mais toujours drôle et attendrissant.

Spectacle 1h + 1 heure de temps convivial

## À quelle heure chez toi ?

Ce spectacle propose un temps divertissant, ludique et pédagogique qui ravie les spectateurs tout en véhiculant des messages de prévention santé. Risque de chute, dénutrition, isolement social ... Quand l'art se met au service de la prévention.

Un spectacle du Cirque Ilya



## Envie d'en savoir plus ?

Découvrez le spectacle, le témoignage des résidents et les modalités d'installation dans cette vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=p2Vuok-mOBs>



Scannez ce QR Code pour découvrir la vidéo



## Les ateliers proposés :

- Bouger en rythme
- Un, deux, trois, équilibre !
- En pleine forme
- Escrimez-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
- Spectacle À quelle heure chez toi ?



**kalivi**

Pour bien vieillir  
en Bourgogne-Franche-Comté

3 Rue de Châtillon  
25480 ÉCOLE-VALENTIN  
03 81 48 56 20  
atoutsdelage@kalivi-bfc.fr

