

VOTRE SANTÉ PRÉSERVÉE,

il est temps d'y penser !

Programme d'actions collectives de prévention

POUR
B I E N
V I E I L L I R

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Carsat Retraite & Santé
au travail
Centre Ouest

msa santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

Cap
Limousin
Poitou-Charentes

CAP LIMOUSIN - POITOU-CHARENTES :

*Seniors, votre santé préservée,
il est temps d'y penser !*

LES CAISSES DE RETRAITE développent une politique de prévention à l'égard des seniors dans le cadre d'actions collectives coordonnées par l'association Interrégime **CAP Limousin - Poitou-Charentes** (Coordination des Actions de Prévention). Elle regroupe le **Carsat Centre Ouest, les MSA Poitou, Charentes et Limousin, la CNRACL**, ainsi que d'autres organismes de retraite et régimes complémentaires AGIRC-ARRCO. L'Agence Régionale de Santé (ARS) soutient également la mise en œuvre de ce programme régional.

CAP Limousin - Poitou-Charentes confie la mise en œuvre de ses actions sur les territoires à des professionnels de la prévention : les Associations de Santé d'Éducation et de Prévention sur les Territoires, ASEPT Limousin, ASEPT Charentes, ASEPT Poitou.

La participation aux spectacles (théâtre), aux conférences et aux réunions de prévention **est gratuite et ouverte à tous, quel que soit le régime de retraite ou de protection sociale.**

Pour la participation aux ateliers de prévention, quelle que soit la thématique, **une contribution de 20 euros est demandée à chaque participant** pour l'ensemble du cycle. Les thèmes des ateliers sont abordés de manière interactive en alternant exposés, animations, exercices et activités.

ATTENTION : les ateliers ne pourront être organisés que si un groupe d'au minimum 5 personnes est constitué.

PIÈCE DE THÉÂTRE ET THÉÂTRE FORUM :

*Une approche positive
du bien vieillir !*

CAP LIMOUSIN - POITOU-CHARENTES et ses partenaires organisent des pièces de théâtre et des théâtres forum qui abordent le thème du bien vieillir sous une forme ludique et attractive.

LES PIÈCES DE THÉÂTRE

A travers des scènes humoristiques et musicales impliquant des seniors, ces spectacles visent à donner un regard positif sur l'avancée en âge et la promotion de la santé et à faire connaître les actions collectives de prévention.

LE THÉÂTRE FORUM

A travers différentes scènes de quelques minutes, les comédiens abordent les thèmes comme les troubles de la mémoire, l'isolement psychologique, la fatigue des aidants, etc. S'en suit alors un dialogue avec les spectateurs pour savoir ce qu'ils auraient fait dans cette situation. Le but est de dramatiser les situations avec humour, tout en traitant de sujets forts.



CONFÉRENCE-DEBAT

*« Votre santé préservée, il est temps
d'y penser », le début d'une véritable
démarche santé !*

DES CONFÉRENCES-DÉBATS permettent d'apporter des informations et conseils pour bien vivre sa retraite et maintenir son autonomie.

Elles ont pour objectif de sensibiliser à une approche préventive du vieillissement, de présenter l'intérêt de s'inscrire dans une démarche globale de prévention et d'éducation à la santé. Premier niveau d'information sur les comportements à adopter pour bien vivre sa retraite, ces conférences permettent également aux seniors de connaître l'offre disponible sur leur territoire.

RÉUNION DE PRÉVENTION, répondre aux besoins et attentes des territoires !

DES CONFÉRENCES THÉMATIQUES sur les territoires sont également organisées pour favoriser l'accès à de l'information santé, faire connaître les partenaires locaux et leurs offres et inciter le public à participer à des actions de prévention après l'événement.

Animées par des spécialistes, ces actions constituent le point de départ d'une dynamique avec les partenaires locaux.



ATELIERS VITALITÉ :

*j'adopte
les bons réflexes !*

CES ATELIERS pluri-thématiques permettent d'aborder différentes notions sur le bien-vieillir. Ils s'adressent à toute personne à partir de 55 ans, quel que soit leur régime de protection sociale et de retraite.

OBJECTIFS

- Mieux responsabiliser les seniors vis à vis de leur capital santé.
- Prévenir les troubles liés au vieillissement.
- Favoriser les comportements pour un vieillissement réussi.

CYCLE DE 6 SÉANCES DE 2 HEURES 30

- Mon âge face aux idées reçues.
- Ma santé : agir quand il est temps.
- Nutrition, la bonne attitude.
- L'équilibre en bougeant.
- Bien dans ma tête.
- Un sixième atelier au choix :
 - Un chez-moi adapté, un chez-moi adopté
 - ou
 - A vos marques, prêt, partez.

Une 7^{ème} séance pour le bilan et la présentation de la suite du parcours de prévention sont réalisées.



ATELIER AUTONOMIE NUMÉRIQUE

AUTONOMIE NUMÉRIQUE pour savoir s'informer, communiquer et réaliser des démarches administratives avec l'outil numérique.

OBJECTIFS

- Comprendre l'importance et les enjeux de l'utilisation du numérique aujourd'hui.
- Découvrir et utiliser les équipements (tablette, ordinateur).
- Maîtriser l'ensemble des usages de base du numérique : information, sécurité, communication, démarches administratives.
- Faire émerger de nouveaux projets, de nouvelles envies grâce au numérique.
- Relayer vers les partenaires locaux capables de fournir une aide ponctuelle à l'utilisation du numérique.

CYCLE DE 9 SÉANCES DE 2 HEURES

- Comprendre l'outil numérique.
- Découverte et premiers gestes.
- Au cœur du système : découverte des applications et gestion de dossiers.
- S'informer sur internet.
- Sécurité et numérique.
- Communiquer via l'e-mail et les réseaux sociaux.
- Les démarches administratives en ligne.
- Premier bilan et l'accompagnement numérique du territoire
- Approfondir la recherche et l'installation d'applications, découvrir sur les réseaux sociaux en toute sécurité, approfondir les démarches administratives et savoir réagir en cas de difficulté avec le numérique.

Un bilan final 2 à 3 mois est réalisé pour évaluer les compétences numériques acquises par les seniors et répondre aux dernières interrogations.

PEPS EUREKA :
*une solution pour
comprendre et agir au
quotidien sur sa mémoire*

CE CYCLE D'ATELIERS prend en compte les difficultés de mémoire rencontrées au quotidien. Il propose une méthode, des stratégies et des conseils qui permettent à chacun d'améliorer le fonctionnement de sa mémoire et son mieux-être en général.

OBJECTIFS

- Comprendre et agir au quotidien sur sa mémoire.
- Prendre conscience des comportements favorables à la stimulation et au maintien des fonctions cognitives.
- Apprendre les stratégies de mémorisation.

CYCLE DE 11 SÉANCES DE 2 HEURES 30

Ces ateliers comprennent de la théorie et des exercices basés sur des situations rencontrées dans la vie quotidienne.

Une 12^{ème} séance pour le bilan et la présentation de la suite du parcours de prévention sont réalisées.



ATELIERS OBJECTIF ÉQUILIBRE :
*retrouvez mobilité
et autonomie*

LA PRÉVENTION DES CHUTES est un facteur essentiel de la préservation de l'autonomie des seniors. L'objectif est de donner des outils et de rendre confiance à chaque personne. Une approche individuelle, s'adaptant au degré de risque de chute propre à chaque participant, est privilégiée pour tenir compte des spécificités individuelles.

OBJECTIFS

- Diminuer la fréquence, le risque et la gravité des chutes.
- Réduire l'appréhension de la chute.
- Diminuer l'impact physique et psychologique de la chute.
- Garder ou retrouver la confiance en ses capacités et son estime de soi.
- Inciter à pratiquer une activité physique régulière adaptée à sa situation et à ses capacités.

Ces ateliers sont ludiques et réduisent notablement les risques de chute et de fracture.

CYCLE DE 12 À 15 SÉANCES DE 1 HEURE 30

Selon les secteurs, ces ateliers sont animés par les associations EPGV (CODEP) ou SIEL BLEU.

Un bilan et la présentation de la suite du parcours de prévention sont réalisés.



**ATELIERS NUTRITION
SANTÉ SENIORS :**
*bien se nourrir
pour rester en forme*

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE, associée à une activité physique régulière, est un facteur de protection de la santé. Elle aide à prévenir de nombreux cancers et des maladies cardio-vasculaires, ainsi d'assurer une protection contre le diabète, l'obésité, l'ostéoporose, etc. Sous le signe du plaisir et de la convivialité, le cycle d'ateliers nutrition a pour but de prévenir les risques de dénutrition et de pathologies chroniques accompagnant l'avancée en âge.

OBJECTIFS

- Bien se nourrir pour rester en forme.
- Prévenir les risques de dénutrition.
- Sensibiliser à l'importance d'une nutrition de qualité et au maintien du plaisir de manger.
- Promouvoir le rôle de l'alimentation dans la santé d'un point de vue global et sur l'importance d'une alimentation variée et équilibrée.

Ces ateliers comprennent des conseils et techniques concernant l'équilibre alimentaire ainsi que sur son aspect économique. Enfin, le cycle d'ateliers vise à réintroduire la notion du plaisir de manger.

CYCLE DE 9 SÉANCES DE 2 HEURES

Ce cycle s'adresse à toute personne de 55 ans et plus, quel que soit son régime de retraite.

Une 10^{ème} séance pour le bilan et la présentation de la suite du parcours de prévention sont réalisées.



VERS UN HABITAT FACILE A VIVRE :
*pour apprivoiser
les dangers*

AUJOUR'D'HUI, SEULES 6% DES HABITATIONS seraient adaptées aux réels besoins des seniors. De nombreux freins sont identifiés : ne pas avoir le sentiment d'être « vieux » et ainsi ne pas vouloir prévenir et anticiper les changements, la complexité liée au financement des travaux, les nuisances qu'ils engendrent, etc.

OBJECTIFS

- Prévenir les accidents domestiques et améliorer la qualité de vie à domicile.
- Entamer une démarche permettant d'aboutir à une amélioration du domicile dans une perspective préventive.
- Acquérir les connaissances sur les dangers présents dans et aux abords du domicile, et sur l'aménagement pratique de celui-ci.

CYCLE DE 5 SÉANCES DE 3 HEURES

- Circulez, la voie est libre !
- A l'abri dans les pièces d'eau.
- Douce chaleur dans les pièces de vie.
- Agir et réagir en cas d'accident (avec une sensibilisation au secourisme).
- Mon projet d'habitat facile à vivre, les aides auxquelles je peux prétendre (avec présence d'un ergothérapeute).

Un bilan et la présentation de la suite du parcours de prévention sont réalisés.



SANTÉ VOUS BIEN AU VOLANT :
*soyez serein
en conduisant !*

UN CERTAIN NOMBRE DE CAPACITÉS PHYSIQUES ET MENTALES ont tendance à s'altérer avec l'avancée en âge en lien direct et indirect avec la prise de médicaments. Il s'agit notamment, au niveau cognitif, des capacités attentionnelles, de certaines fonctions exécutives, de la mémoire de travail, ainsi qu'au niveau physique, des capacités motrices et de la souplesse des membres supérieurs.

OBJECTIFS

- Mobiliser les capacités physiques et mentales pour une meilleure autonomie en conduite.
- Sensibiliser les seniors aux incidences du vieillissement sur la conduite et les responsabiliser.
- Maintenir l'autonomie des seniors et lutter contre l'isolement social.

CYCLE DE 3 SÉANCES DE 2 HEURES

- Savoir agir et réagir efficacement au volant.
 - Savoir gérer les situations de stress au volant.
 - Quiz autour des panneaux de signalisation.
- Un bilan et la présentation de la suite du parcours de prévention sont réalisés.



CAP BIEN-ÊTRE :
apprenez à gérer
votre stress et vos émotions

D'APRÈS L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ, la santé mentale et le bien-être sont aussi importants pendant la vieillesse qu'à tout autre moment de la vie. Parmi les facteurs de risque de problèmes de santé chez les seniors, l'OMS cite le stress et ses effets négatifs sur la santé. Plusieurs études ont montré l'intérêt de la gestion du stress et des émotions pour un vieillissement réussi.

OBJECTIF

Ce programme vise à développer la capacité des personnes de plus de 60 ans à adopter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne, notamment par la gestion du stress et des émotions.

CYCLE DE 4 SÉANCES DE 2 HEURES & UNE SÉANCE INDIVIDUELLE

- Émotions, Bien-être et Santé.
- Gestion du stress.
- Bien vivre avec soi.
- Bien vivre avec les autres.
- Regard individuel sur le parcours.

Un bilan et la présentation de la suite du parcours de prévention sont réalisés.



PRÉSERVONS NOUS :
améliorez votre confort
de vie au quotidien

CE PROGRAMME VISE À ÉCHANGER AVEC LE GROUPE SUR LE CONFORT DE VIE qu'il soit physique, mental. Il permet de trouver des astuces pour améliorer le confort de vie au quotidien et d'évoquer des étapes de la vie auxquelles on peut être confronté comme la situation d'aïdant.

CYCLE DE 5 SÉANCES DE 2 HEURES 30

- Comment se préserver physiquement.
- Simplifier le domicile au quotidien.
- Gestes et postures au quotidien.
- Comment se préserver psychiquement.
- Thème à construire avec le groupe pour répondre aux besoins.

Un bilan et la présentation de la suite du parcours de prévention sont réalisés.



SOMMEIL DE A À Z
pour mieux connaître
son sommeil

LES CONSÉQUENCES DES TROUBLES DU SOMMEIL ont des effets néfastes sur la qualité de vie et l'état de santé général des personnes de plus de 50 ans. Il s'agit donc de mieux connaître son sommeil et d'être en capacité d'identifier les éventuels troubles et perturbations.

OBJECTIFS

- Sensibiliser, informer et former les seniors à une bonne hygiène du sommeil.
- Comprendre les mécanismes du sommeil et les facteurs modulateurs.
- Savoir organiser sa journée, son sommeil et son repos en fonction de son rythme de vie.

CYCLE DE 6 SÉANCES DE 2 HEURES & UNE SÉANCE BILAN

- Évolutions du sommeil au cours de la vie.
- Comportements de sommeil.
- Causes et conséquences des perturbations du sommeil.
- Agenda du sommeil et profil de dormeur.
- Trucs et astuces pour mieux dormir.

Un bilan et la présentation de la suite du parcours de prévention sont réalisés.



BIENVENUE À LA RETRAITE

LE PASSAGE À LA RETRAITE EST UNE PÉRIODE DE TRANSITION qui implique des changements et la perte d'un certain nombre d'éléments structurants tels que ses repères dans le cadre de travail, la modification des facteurs de reconnaissance sociale, la perte d'un lieu de socialisation, etc. Il constitue un moment important pour délivrer des messages de prévention.

OBJECTIFS

- Réfléchir au passage à la retraite, susciter la prise de conscience de son nouveau rôle social.
- Bâtir un nouveau projet de vie pour définir de nouvelles priorités.
- Aborder les facteurs favorables à l'épanouissement à la retraite.
- Être acteur de sa santé.

CYCLE DE 3 SÉANCES

Trois modules collectifs de 2h30 :

- **Séance 1 :** profitez de votre retraite au quotidien : l'approche psychosociale de la retraite.
- **Séance 2 :** conserver, entretenir et créer des liens.
- **Séance 3 :** bien vieillir pour bien vivre, les éléments protecteurs de ma santé.

POPULATION CIBLÉE

Toute personne nouvellement retraitée (6 mois à 2 ans), âgée de 55 ans et plus.



POUR PLUS D'INFORMATIONS ET POUR VOUS INSCRIRE AUX ACTIONS, CONTACTEZ-NOUS :

📍 37, av. du Président René Coty
87048 LIMOGES CEDEX

📞 **Corrèze/Creuse/Haute-Vienne :**
05 55 49 85 57
Charente/Charente-Maritime :
05 46 97 53 02
Deux-Sèvres/ Vienne :
05 49 43 86 68

✉ cap.lpc@carsat-centreouest.fr

🌐 www.pourbienvieillir.fr

PROGRAMME
« POUR BIEN VIEILLIR »
FINANCÉ ET SOUTENU PAR :

Carsat Retraite & Santé au travail
Centre Ouest

sa santé famille retraite services
L'essentiel & plus encore

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

ars
Agence Régionale de Santé
Centre-Ouest

CNRACL

Camieg
Caisse d'Allocations Familiales
Centre-Ouest

enim
Le régime social des salariés

ircantec
La retraite complémentaire publique

Ne pas jeter sur la voie publique
Réalisation & impression Carsat Centre Ouest
2022 - Photos © Shutterstock