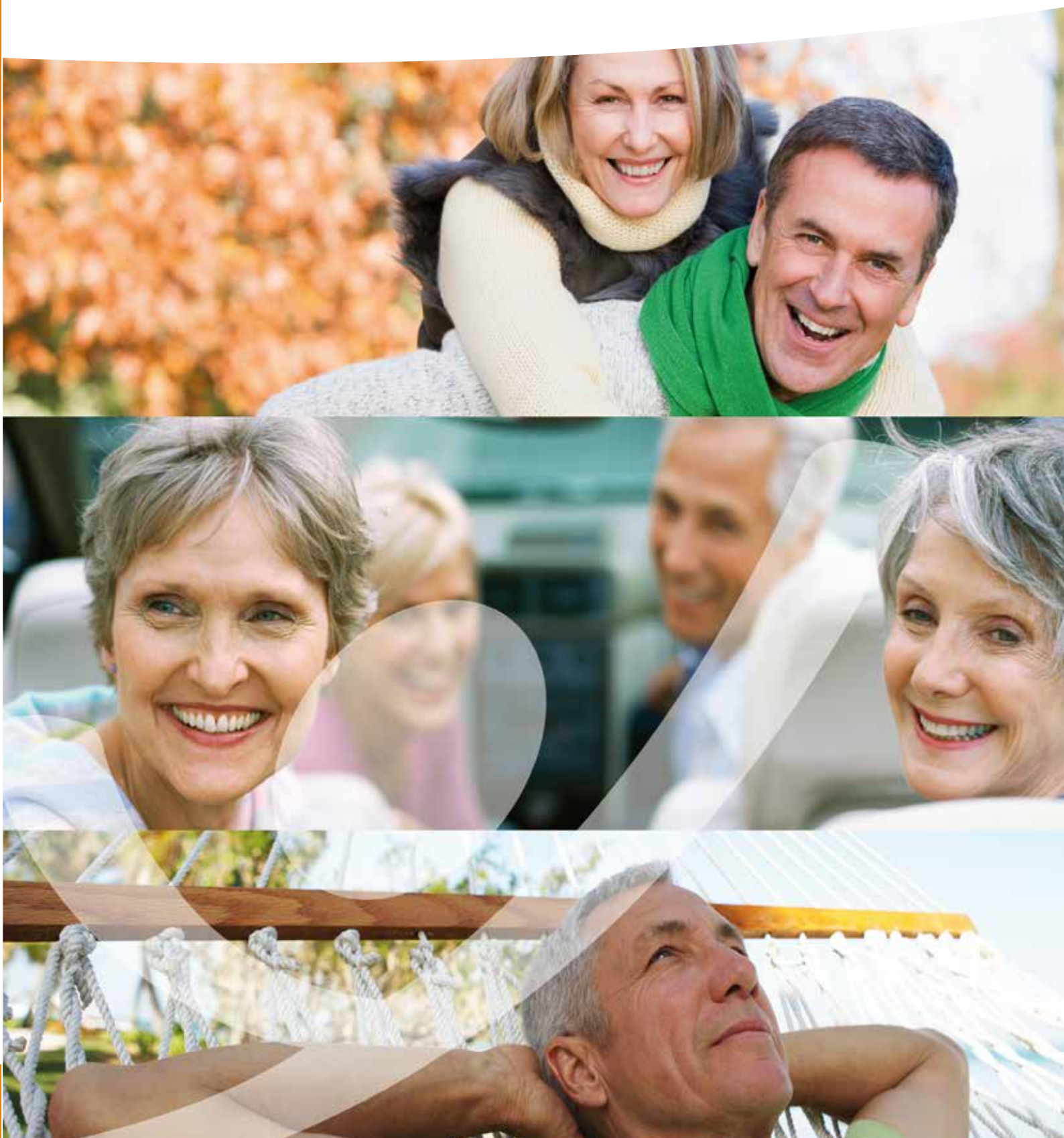


Le parcours prévention seniors de la Carsat Sud-Est





Le parcours prévention seniors

proposé par la Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail Sud-Est (Carsat)

Dans l'objectif de sensibiliser les retraités aux comportements de vie bénéfiques au "bien vieillir", nous mettons en place des actions collectives de prévention en partenariat avec des acteurs locaux et nationaux.

Destinées aux retraités fragilisés mais toujours autonomes, ces actions se déroulent notamment sous la forme d'ateliers complémentaires qui s'inscrivent dans une logique de parcours de prévention.

Les thématiques abordées permettent aux retraités d'acquérir les bons réflexes en termes de sommeil, mémoire, mobilité, nutrition, prévention des chutes, activité physique ... Vous trouverez dans ce document un descriptif du contenu de ces ateliers.

Les critères qui y sont définis ne doivent cependant pas empêcher la mise en œuvre d'actions innovantes sur de nouvelles thématiques.

Cécile Métivier (04 91 85 77 65)

et

Florent Bréthou (04 91 85 78 15)

Notre adresse mail :

ateliers@carsat-sudest.fr

Atelier

Améliorez votre sommeil

Objectifs et contenus de l'atelier

Le sommeil est fondamental pour l'équilibre physique et psychique. Cet atelier a pour objectifs de permettre aux retraités de :

- Comprendre les mécanismes du sommeil.
- Découvrir les différences entre des difficultés passagères normales et les pathologies liées au sommeil.
- Connaître les astuces à mener au quotidien pour faire face aux difficultés.

Format de l'atelier

- **Cible** : les retraités Gir5&6.
- **Durée** : 2 séances de 2h.
- **Nombre de participants** : **12 à 15** retraités.

Prestations proposées par la Carsat

- **Profil de l'intervenant** : titulaire d'un master en neuropsychologie.
- **Communication** : nous vous fournissons des affiches et des bulletins d'inscription, un communiqué pour vos publications. Vous avez la possibilité de faire figurer votre offre de services atelier sur notre site internet (rubrique actualités et page dédiée aux ateliers).
- **Documentation** : un guide synthétisant les conseils travaillés en atelier sera remis aux retraités.

Contribution du partenaire

- **Locaux** : une salle, avec une source de lumière naturelle, avec tables et chaises.
- **Matériel** : un écran blanc (ou mur) et idéalement un vidéo projecteur.
- **Organisation à mettre en place** : recrutement des retraités.

Evaluation

- Un questionnaire de satisfaction est distribué aux participants.



Atelier

Tonifiez votre mémoire

Gymnastique Cérébrale - Initiation - Approfondissement

Objectifs

Cette action de prévention permet d'entretenir et de stimuler sa mémoire. L'objectif est de parvenir progressivement à changer les comportements et les modes de fonctionnement des retraités pour optimiser leur mémoire.

Contenu de l'initiation

Elle se déroule sur 5 séances de 2h à raison d'une séance par semaine et aborde les points suivants :

- Une information sur le fonctionnement de la mémoire ainsi que sur son évolution au cours de la vie.
- Un aspect pratique avec des exercices et des techniques pour mieux mémoriser, des conseils à appliquer au quotidien.

Module complémentaire d'approfondissement : un second atelier (à nouveau 5 séances de 2h) peut être proposé suivant le profil des participants (âge, implication dans la vie sociale...) avec différents niveaux :

A : les consignes sont simplifiées, on évite les explications théoriques ; on privilégie l'échange par le biais de la discussion en groupe.

B : des exercices de langage et de logique sont donnés à faire à la maison, l'animation des séances est principalement consacrée à l'analyse de ces retours.

C : le contenu théorique est priorisé.

Format de l'atelier

- **Cible** : l'atelier mémoire est indiqué pour des retraités (Gir5&6 du régime général) qui se plaignent d'oublis à répétition, de perte d'attention ou de concentration, sans pathologie repérée.
- **Nombre de participants** : **12 à 15**.

Prestations proposées par la Carsat

- **Profil de l'intervenant** : titulaire d'un master en psychologie cognitive ou neuropsychologie bénéficiant d'une expérience significative auprès d'un public âgé.
- **Communication** : nous vous fournissons des affiches, des bulletins d'inscription et un communiqué pour vos publications. Vous avez la possibilité de faire figurer votre offre de services atelier sur notre site internet (rubrique actualités et page dédiée aux ateliers).
- **Documentation** : un guide d'exercices et un guide synthétisant les conseils travaillés en atelier sera remis aux retraités.

Contribution du partenaire

- **Locaux** : une salle, avec une source de lumière naturelle, avec tables et chaises.
- **Matériel** : un écran blanc (ou mur) et idéalement un vidéo projecteur.
- **Organisation à mettre en place** : recrutement des retraités.

Evaluation

- Un questionnaire de satisfaction est distribué aux participants.



Atelier

Seniors au volant

Mobilité et prévention risque routier

Objectifs

Diminuer le risque d'accidentologie des retraités sur la route et préserver leur capacité de mobilité le plus longtemps possible.

Contenu de l'atelier

Il comporte une partie théorique et un volet pratique et aborde les thèmes suivants : changements récents dans le code de la route, gestion des situations de stress, la santé (traitements médicamenteux...). Parfois la partie pratique pourra être complétée par des tests (vision, audition, réflexes...), des mises en situation de conduite avec un simulateur ou en réel.

Format de l'atelier

- **Cible** : les retraités Gir5&6 du régime général.
- **Durée** : 1/2 journée d'atelier théorique + 1/2 journée d'atelier pratique si l'option audit de conduite est retenue.
- **Nombre de participants** : **12 à 20**.

Prestations proposées par la Carsat

- **Deux profils d'intervenants** différents sont proposés suivant la localisation :
 - un psychologue et un psychomotricien formés en éducation routière.
 - ou un intervenant de la sécurité routière (IDSR).
- **Communication** : nous vous fournirons des affiches et des bulletins d'inscription, un communiqué pour vos publications. Vous avez la possibilité de faire figurer votre offre de services atelier sur notre site internet (rubrique actualités et page dédiée aux ateliers).
- **Documentation** : un guide synthétisant les conseils travaillés en atelier sera remis aux retraités.

Contribution du partenaire

- **Locaux** : une salle, avec une source de lumière naturelle, avec tables et chaises.
- **Matériel** : un écran blanc (ou mur) et idéalement un vidéo projecteur.
- **Organisation à mettre en place** : recrutement des retraités.

Evaluation

- Un questionnaire de satisfaction est distribué aux participants.



Atelier Bien-être Par la sophrologie

Objectifs et contenus de l'atelier

Il a pour objectif d'apprendre aux seniors à retrouver une harmonie de santé physique, émotionnelle, mentale et « Bien Etre Soi » en libérant les tensions dans des périodes de la vie où ils rencontrent doutes, stress, difficultés de tous ordres.

Format de l'atelier

- **Cible** : les retraités Gir5&6 .
- **Nombre de participants** : **10 à 12** retraités.
- **Durée** : 8 séances de 1h30.

Prestations proposées par la Carsat

- **L'intervenant** est un sophrologue diplômé.
- **Communication** : nous vous fournirons des affiches et des bulletins d'inscription, un communiqué pour vos publications. Vous avez la possibilité de faire figurer votre offre de services atelier sur notre site internet (rubrique actualités et page dédiée aux ateliers).



Atelier Bien-être Par le mouvement et la relaxation

Contenu

Cet atelier permet d'acquérir des techniques afin de savoir mieux gérer les émotions et le stress dans certaines situations au quotidien.



Format de l'atelier

- **Cible** : les retraités Gir5&6 .
- **Nombre de participants** : **10 à 12** retraités.
- **Durée** : 5 séances de 2h.

Prestations proposées par la Carsat

- **L'intervenant** est un psychomotricien ou un sophrologue diplômé, spécialiste des seniors.
- **Communication** : nous vous fournissons des affiches et des bulletins d'inscription, un communiqué pour vos publications. Vous avez la possibilité de faire figurer votre offre de services atelier sur notre site internet (rubrique actualités et page dédiée aux ateliers).

Contribution du partenaire

- **Locaux** : une salle, avec une source de lumière naturelle et des chaises.
- **Organisation à mettre en place** : recrutement des retraités.

Evaluation

- Un questionnaire de satisfaction est distribué aux participants en fin d'atelier.

Atelier

Cuisinez équilibré et bougez mieux

Nutrition et éveil corporel

Objectifs et contenus de l'atelier

Il a pour objectif d'améliorer la qualité de la vie des retraités en proposant une éducation nutritionnelle conviviale et une activité physique adaptées aux seniors à travers l'étude :

- Des groupes alimentaires, les excès ou carences.
- Du décryptage des étiquettes alimentaires.
- Un temps est également prévu pour une initiation Gym équilibre et mémoire.

Format de l'atelier

- **Cible** : les retraités Gir5&6 .
- **Nombre de participants** : **12 à 15** retraités.
- **Durée** : 5 séances de 2h.

Prestations proposées par la Carsat

- **2 intervenants** sont prévus pour cet atelier : un diététicien et un éducateur sportif.
- **Communication** : nous vous fournirons des affiches et des bulletins d'inscription, un communiqué pour vos publications. Vous avez la possibilité de faire figurer votre offre de services atelier sur notre site internet (rubrique actualités et page dédiée aux ateliers).
- **Documentation** : un guide synthétisant les conseils travaillés en atelier sera remis aux retraités.

Contribution du partenaire

- **Locaux** : une salle, avec une source de lumière naturelle, avec tables et tables et chaises.
- **Matériel** : un paper board.
- **Organisation à mettre en place** : recrutement des retraités.



Atelier

bougez mieux

Activité physique

Contenu de "Activité physique":

Cet atelier propose une initiation à la Gym douce et des exercices sur la prévention des chutes.



Format de l'atelier

- **Cible** : les retraités Gir5&6 .
- **Nombre de participants** : **12 à 15** retraités.
- **Durée** : 12 séances de 1h.

Prestations proposées par la Carsat

- **L'intervenant** est un animateur sportif spécialiste des seniors.
- **Communication** : nous vous fournissons des affiches et des bulletins d'inscription, un communiqué pour vos publications. Vous avez la possibilité de faire figurer votre offre de services atelier sur notre site internet (rubrique actualités et page dédiée aux ateliers).
- **Documentation** : un guide synthétisant les conseils travaillés en atelier sera remis aux retraités.

Contribution du partenaire

- **Locaux** : une salle, avec une source de lumière naturelle et des chaises.
- **Organisation à mettre en place** : recrutement des retraités.

Evaluation

- Des tests d'évaluation des acquis sont proposés en début et fin d'atelier.
- Un questionnaire de satisfaction est distribué aux participants en fin d'atelier.

Pour toute information Assurés et retraités :

www.carsat-sudest.fr
pour s'informer en ligne

ou
www.lassuranceretraite.fr



Suivez-nous
sur facebook.com/Carsat.SudEst

3960

Service 0,06 €/min
+ prix appel

De l'étranger, d'une box ou d'un mobile,
composez le **09 71 10 39 60**.