

Les ateliers du Parcours Prévention Seniors

Guide partenaires





La prévention de la perte d'autonomie des retraités est un de nos objectifs commun prioritaire et vous êtes nombreux à vous être mobilisés pour accueillir dans votre structure, les actions collectives de proximité que nous concevons et finançons.

Pour 2018, l'offre de services de la Carsat Sud-Est s'est enrichie et intègre les actions développées en interrégime avec les Asept* Paca et Corse : découvrez dans cette brochure les 16 thématiques qui composent dorénavant notre « Parcours Prévention Seniors ».

Je souhaitais par ailleurs vous annoncer l'arrivée début 2019, d'un outil de communication mutualisé, financé par les conférences des financeurs de nos régions et d'autres partenaires. L'objectif est de donner une visibilité, sur le Web, à notre offre d'actions de proximité « Bien Vieillir » disponible. Les retraités pourront, en quelques clics, y découvrir les ateliers ou conférences qui se déroulent près de chez eux et s'y inscrire en ligne. Vous aurez accès à cette plateforme Web qui vous permettra de gérer directement les actions dont vous souhaitez faire la promotion : www.bienveillir-sudpaca-corse.fr.

Nous ne manquerons pas de vous tenir au courant de l'avancée de ce projet.

Si vous avez des besoins, des propositions ou des attentes particulières, n'hésitez pas à contacter Cécile et Florent qui continueront cette année encore à assurer, avec votre concours, la mise en place d'ateliers au plus proche

Sophie De Nicolai
Directrice Déléguée Carsat Sud-Est
Directrice coordinatrice ASEPT Corse

Vos contacts : Cécile Métivier : 04 91 85 77 65
Florent Bréthou : 04 91 85 78 15
ateliers@carsat-sudest.fr

Pages
3 à 7

Le Parcours Prévention Seniors



Fonctions cognitives :
Tonifiez votre mémoire

Bien-être :
Sophrologie Mouvements
et relaxation- Améliorez
votre sommeil

**Sécurité à domicile
et mobilité :**
Bien chez soi - Risques
et accidents du quotidien
- Seniors au volant

Santé et forme :
Vitalité - Bougez mieux -
Nutrition et éveil corporel
- Le pied, c'est la santé ! -
Les médicaments
et vous

Bien vivre sa retraite :
Bienvenue à la retraite -
Attention arnaques -
Comment bien gérer son
budget - Numérique

5 ■ Notre public

9 ■ Devenir partenaire

10-11 ■ Communiquer
pour réussir vos actions

Ateliers téléphoniques :
Mémoire, nutrition et
sommeil



Le Parcours prévention seniors

Fonctions cognitives

Tonifiez votre mémoire



Initiation : 7 séances de 2h.

Approfondissement : 5 séances de 2h.

Quel est le fonctionnement de la mémoire ?

Comment l'entretenir en la stimulant ?

Ces 2 ateliers permettent aux retraités de se rassurer et de faire face aux petits trous de mémoire de la vie courante.

Bien-être

Sophrologie



8 séances de 1h30.

La pression du temps, les pensées qui s'agitent, les émotions qui débordent... Des techniques pour modifier leur emprise et retrouver l'harmonie.



Mouvements et relaxation

5 séances de 2h.

Comment mieux gérer les émotions et le stress omniprésent, dans certaines situations, au quotidien.



Améliorez votre sommeil

2 séances de 2h.

Les participants découvriront quels sont les mécanismes du sommeil, ce qui le favorise ou le dérègle et comment faire face à l'insomnie.

Sécurité à domicile et mobilité

Bien chez soi



3 à 4 séances de 2h à 2h30.

Cet atelier intéressera les retraités qui veulent rester le plus longtemps possible à leur domicile. Ils seront conseillés sur les options permettant de le sécuriser et de le rénover et les aides pour le financer. A noter : une séance optionnelle avec la visite d'un ergothérapeute à domicile.



Risques et accidents du quotidien

2 à 12 séances, de 1 à 2 heures.

Pour adopter des comportements sécuritaires, prévenir le risque de chutes, et bénéficier d'une initiation aux gestes de 1ers secours.



Seniors au volant

1/2 journée d'atelier théorique + 1/2 journée d'option audit de conduite.

L'objectif est de préserver la capacité de mobilité en découvrant les nouveautés du code, en apprenant à gérer des situations de stress. Optionnel : tests (vision, audition, réflexes..), mises en situation de conduite.

Notre public

Toutes les personnes retraitées autonomes (GIR 5-6), en priorité celles vivant à domicile (y compris résidence autonomie, petite unité de vie) et les publics relevant des territoires identifiés fragilisés par l'observatoire régional des fragilités.

Les ateliers « Bienvenue à la retraite » s'adressent aux nouveaux retraités autonomes, partis à la retraite depuis 6 mois à 2 ans.

Santé et forme

Vitalité



Conférence puis 6 séances de 2h30.

Cet atelier permet aux retraités d'aborder 6 grandes thématiques essentielles à la préservation de leur capital santé et améliorant leur qualité de vie : santé, nutrition, équilibre, bien-être, lieu de vie adapté, activité physique.



Bougez mieux / équilibre

Réunion préparatoire optionnelle suivie de 12 séances de 1h30.

Initiation à la Gym douce et exercices sur la prévention des chutes.



Nutrition et éveil corporel

Réunion préparatoire optionnelle puis 5 séances de 2h30.

Théorie et pratique pour une éducation nutritionnelle conviviale et une activité physique adaptée.



Le pied, c'est la santé !

Conférence suivie d'une possibilité de dépistage individuel de 20 minutes.

De l'importance de la bonne santé de ses pieds et les bons réflexes pour l'entretenir.

Les médicaments & vous

Atelier en construction : lutter contre la iatrogénie médicamenteuse.

Bien vivre sa retraite

Bienvenue à la retraite



Quatre modules de 1h30 à 2h30.

La finalité vise à accompagner les nouveaux retraités dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie en s'appuyant sur différentes thématiques : projets de vie, lien social, prévention santé, etc.

Numérique



5 séances de 2h ½ à 3 h.

Les retraités apprendront à être autonomes dans l'utilisation d'un appareil numérique, ils sauront se repérer sur le Web et en éviter les pièges, tout en découvrant des services utiles en ligne.

Uniquement sur les départements du 06, 13 et 83.

Animations réalisées par des retraités



1 à 2 séances de 3 heures.

« Attention arnaques » : 83 & 84 ; « Comment bien gérer son budget ? » : 83 ; « Tablette et smartphone mode d'emploi », « Accidents de la vie courante », « Sécurité routière » : 06, 83 et 84 ; « Seniors piétons » : 06 & 83, sont autant de thématiques abordées par l'association de retraités bénévoles AGIRabcc.

Ateliers téléphoniques

Mémoire, nutrition et sommeil



10 séances d'1h à choisir parmi 28 propositions.

3 départements de la région Paca - le 06, le 13 et le 84 - proposent des ateliers téléphoniques gratuits, destinés aux retraités qui ne peuvent pas se déplacer. Tous les détails de signalement sur www.carsat-sudest.fr/partenaires.

Notre partenariat repose sur

les bases suivantes :

- La Carsat Sud-Est finance et organise l'intervention des professionnels animant les ateliers et vous fournit les outils nécessaires à la communication,
- Vous recrutez les retraités susceptibles d'être concernés par ces ateliers. Vous mettez à disposition une salle et un référent, présent à chaque séance, chargé de veiller au bon déroulement des séances.

Mettre en place une action : les étapes

Définition du plan d'action :

1. Expression des besoins d'ateliers auprès de la Carsat Sud-Est ;
2. Définition du plan d'action et du calendrier avec le prestataire et la Carsat Sud-Est ;
3. Validation par mail avec possibilité de conventionnement : ateliers@carsat-sudest.fr

Organisation de l'atelier :

2 mois avant :

4. Préparation de l'atelier : diffusion des supports de communication mis à disposition pour recruter des retraités, constitution du groupe ;

15 jours avant :

5. Confirmation de l'atelier aux retraités, remise de la liste des 12 à 15 participants à la Carsat Sud-Est ;

Réalisation de l'atelier :

6. Conférence d'information (optionnelle) ;
7. Séances de l'atelier et questionnaire d'évaluation ;
8. Bilan partagé de l'atelier et réflexion pour un nouveau plan d'action.



Les prestataires / opérateurs de la Carsat



Tonifiez votre mémoire : psychologue, neuropsychologie ou psychomotricien de Brain Up .



Améliorez votre sommeil : psychologue, neuropsychologie ou psychomotricien de Brain Up .



Le Bien-être : Sophrologue diplômé libéral ou psychomotricien Brain Up.



Bien chez soi : Ergothérapeute et/ou expert habitat en cours de recrutement.



Risques et accidents du quotidien : spécialiste sécurité.



Seniors au volant : un psychologue et un psychomotricien formés en éducation routière Brain Up ou un intervenant de la sécurité routière. Association Prévention Routière.



Bienvenue à la retraite : 2 travailleurs sociaux de Sud Eval.



« **Attention arnaques** », « **Comment bien gérer son budget ?** », « **Tablette et smartphone mode d'emploi** », « **Seniors piétons** », « **Sécurité routière** », « **Accidents de la vie courante** » : Retraité bénévole AgirAbcd.



Numérique : Animateur spécialisé PrevAzur.



Vitalité : Animateur spécialisé PrevAzur. MSA Services



Bougez mieux : Siel bleu. Coreg EPGV. Diététicien libéral. Adapt et Form.



Nutrition et éveil corporel. Siel bleu. Coreg EPGV. Diététicien libéral. Adapt et Form.



Le pied, c'est la santé ! Podologue libéral.



Les médicaments et vous. En cours de recrutement.



Ateliers téléphoniques : Au bout du fil.

377 ACTIONS INTERRÉGIME

menées auprès de **6 638** personnes âgées :

- **282** ateliers interrégime suivis par **2 199** personnes âgées ;
- **74** conférences-réunions d'information interrégime et 1 ciné-santé ont été organisés pour **1 358** personnes âgées ;
- **8** forums interrégime ont été organisés en partenariat avec la Mutualité Française : **2 312** seniors participants.

Chiffres-clés

Communiquer pour réussir vos actions



Quels supports ?

La Carsat Sud-Est met à la disposition de ses partenaires des outils de communication : dépliants, affiches...

Les affiches peuvent être personnalisées : logo de votre structure, lieu et date de l'atelier.

N'oubliez pas d'indiquer un moyen simple de vous contacter (téléphone, mail, nom de contact...).

Pour télécharger nos supports, rendez-vous sur www.carsat-sudest.fr



Quelques conseils pour communiquer :

- **courrier d'invitation** : ciblé, il vous permettra de toucher votre public de façon efficace ;
- **vos partenaires locaux** : CCAS, club... Ils constituent une opportunité de relai incontournable. Mettez à leur disposition affiche et plaquettes ;
- **le bouche à oreilles** : vous organisez un repas, un loto ? Faites passer le message lors de ces occasions ;
- **l'affichage** : les affichettes mises à votre disposition vous permettront de couvrir les panneaux réservés aux actions de la commune et les autres lieux fréquentés par les retraités : commerces, pharmacies...
- **les encarts dans les médias locaux** : votre ville ou commune dispose peut être d'un site Web ou d'un bulletin/magazine ? C'est l'occasion de leur transmettre un communiqué d'information. La presse et radio locale peuvent également relayer votre message ;
- **l'agenda du site de la Carsat Sud-Est** : n'hésitez pas à nous solliciter si vous peinez à remplir votre atelier. Nous diffuserons l'information dans l'agenda de notre site Web.

La CNRACL pourra également adresser un mail à ses retraités.

Rappels des retraités : J-2

Les relances par téléphone sont indispensables pour rappeler aux participants leur rendez-vous et s'assurer de leur participation.

Le check logistique

- **Choix du lieu :** Privilégier une salle desservie par les transports en commun, bénéficiant d'un parking.
- **Matériel :** Prévoir un paper-board et/ou un vidéoprojecteur, suivant ce qui a été convenu.
- **La salle pour les ateliers :** D'une dimension de 45 m² environ, elle dispose de tables (à mettre en « U ») et de 17 chaises.
Pour les ateliers Bouger mieux, Equilibre et Bien-être, prévoyez une salle adaptée pour la pratique sportive, sans table mais avec chaises et tapis si possible.
- **Lieu pour conférence/réunion d'information :** il doit pouvoir accueillir un public nombreux, 50 participants au minimum pour 80m².



Le jour J !

- Prévoyez d'afficher le poster et le planning des séances.
- Faites émarger les participants.
- Mettez en place des boissons pour l'accueil, si vous le souhaitez.
- En fin d'atelier : assurez-vous que les participants remplissent le questionnaire.

POUR
**BIEN
VIEILLIR**

Agir pour le « bien-vieillir »

La Carsat Sud-Est mène, en inter-régimes, une politique de prévention de la perte d'autonomie au titre de son action sociale, pour prévenir les effets du vieillissement et accompagner les retraités les plus fragilisés. Dans ce domaine, l'offre commune inter-régimes s'articule autour de trois axes :

- diffusion de conseils sur le « bien vieillir » à tous les retraités au moment du passage à la retraite ;
- offre d'actions collectives de prévention (ateliers sur la nutrition, l'équilibre, l'adaptation du logement...);
- attribution d'aides individuelles aux retraités.

**Abonnez-vous à notre newsletter
«Carsat'info partenaires»,
sur la page d'accueil de www.carsat-sudest.fr**

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Sud-Est

Votre interlocuteur en régions Paca et Corse pour



Carsat Sud-Est
35 rue George - 13386 Marseille cedex 20
www.carsat-sudest.fr