

Plan antichute Auvergne-Rhône-Alpes

Axe transversal : Informer et sensibiliser Fiche action n° 3

Site internet

www.arsept-auvergne.fr

www.atoutsprevention-ra.fr

Titre de l'action	Parcours de prévention – ARSEPT Auvergne et Atouts Prévention Rhône-Alpes
<p>Contexte</p>	<p>Dans le cadre de leurs missions d'accompagnement des retraités à chaque étape de leur vie, les organismes de retraite (CARSAT, MSA, AGIRC-ARRCO, régime des mines) développent des politiques de prévention pour le maintien de l'autonomie. Dans ce contexte, trois niveaux de prévention sont identifiés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proposer, informer et sensibiliser sur les effets du vieillissement • Proposer des actions de prévention • Accompagner les retraités fragilisés <p>L'ARSEPT Auvergne et Atouts Prévention Rhône-Alpes, en lien avec des organismes de retraite, développent donc sous forme d'actions collectives, de conférences et d'ateliers, un programme global et coordonné en faveur des personnes âgées non dépendantes visant à la prévention-santé, promotion du bien-vieillir et la préservation de l'autonomie. Ils s'appuient sur le bénéfice reconnu que l'exercice physique régulier, l'alimentation équilibrée, le respect des cycles de sommeil, ou encore les stimulations intellectuelles, psychoaffectives et sociales ont sur la santé. Leurs missions ont pour vocation d'agir sur les déterminants de santé des personnes, les inciter à adopter des comportements protecteurs de l'autonomie et de lutter contre l'isolement social.</p>
<p>Description de l'action</p>	<p>ARSEPT Auvergne :</p> <p>L'ARSEPT Auvergne décline une offre globale d'ateliers en comité restreint entre 10 et 15 personnes. Cette offre s'articule autour de 4 thématiques complémentaires les unes des autres permettant de proposer aux personnes un véritable parcours de prévention santé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Des actions collectives « généralistes » : conférences bien vieillir, Bougez dansez, ateliers vitalité • Des actions collectives d'activité physique pour « être bien dans son corps » : Équilibre, Gym Mémoire, Gym Nature, Activité physique seniors adaptée, Marche Nordique • Des actions collectives sur le cadre de vie « pour être bien avec les autres » : Seniors au volant, Nutri activ, Bien manger ou Manger bien, numérique • Des actions collectives sur l'activité cognitive pour « être bien dans sa tête » : PEPS EUREKA, Cap Bien Être, Sommeil <p>Atouts Prévention Rhône-Alpes :</p> <p>Le parcours prévention s'inscrit dans le cadre du déploiement d'actions collectives de prévention multidimensionnelles, adaptées selon les besoins des retraités et complémentaires. Elles couvrent globalement 14 thématiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Bien dans ma vie après 60 ans » : bienvenue à la retraite, bien vivre sa retraite • « Bien dans mon corps » : équilibre, activité physique, bien manger et bien bouger

	<ul style="list-style-type: none"> • « Bien dans mon environnement » : bien chez soi, à pied en toute sécurité, mobilité et sécurité des conducteurs seniors • « Bien dans ma tête et avec les autres » : mémoire, bien-être et estime de soi, mieux vivre son stress, sommeil, audition, initiation au numérique
Objectifs	<p><u>Objectifs généraux :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sensibiliser les nouveaux retraités sur des thématiques de prévention primaire selon une approche multidimensionnelle • Sensibiliser à l'importance de suivre un parcours de prévention global pour avoir une vision exhaustive par ce que l'on entend par « bonne santé tant physique, psychologique et cognitive afin de tendre vers un mieux vivre en général » • Améliorer les comportements en matière d'hygiène de vie pour permettre aux seniors de prendre en compte leur santé <p><u>Objectifs spécifiques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur le champ de la prévention des chutes, déployer plus spécifiquement des actions sur l'équilibre, l'activité physique adaptée, bien manger-bien bouger, bien chez soi • Préserver la qualité de vie des personnes âgées • Maintenir le lien social des personnes âgées • Développer la confiance en soi/estime de soi des personnes âgées • Accompagner les retraités selon leurs besoins et en lien avec des partenaires sur des thématiques plus ciblées
Acteurs	<p><u>Porteurs :</u> ARSEPT Auvergne : ARSEPT Auvergne</p> <p>Atouts Prévention Rhône-Alpes : Atouts Prévention Rhône-Alpes</p> <p><u>Partenaires :</u> ARSEPT Auvergne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Centres Sociaux et les fédérations • CLIC • Clubs de retraités • CODEP /SIEL BLEU/SPORT POUR TOUS • CCAS /Mairies • UNIRC • Initiativ Retraite • Génération Mouvement • MSA Auvergne • CARSAT Auvergne • Partenaires (autres caisses de retraite...) <p>Atouts Prévention Rhône-Alpes : Opérateurs financés par ATOUTS prévention ou par les fonds d'action sociale des organismes membres</p> <p><u>Financeurs :</u> ARSEPT Auvergne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • CFPPA • CARSAT Auvergne • MSA Auvergne • IRCANTEC

	<ul style="list-style-type: none"> • CAMIEG • CNRACL <p>Atouts Prévention Rhône-Alpes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ATOUTS Prévention Rhône-Alpes • Organismes membres
Ressources	<p><u>Ressources matérielles :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kits complets d’animation d’ateliers équilibre • Plaquettes de communication • Système d’information pour le suivi client • Logiciel web report pour saisie évaluation des actions <p><u>Ressources humaines :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Professionnels qualifiés en charge de l’animation des ateliers • Coordinateur de projets
Evaluation	<p><u>Indicateurs de suivi :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Satisfaction des seniors face à l’atelier • Satisfaction des seniors vis-à-vis de l’animateur • Participation des seniors sur l’ensemble de l’atelier • Nombre d’actions annuelles • Nombre de participants <p><u>Indicateurs d’évaluation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Application des conseils • Amélioration des comportements sur du plus ou moins long terme • Maintien du lien social • Amélioration de la confiance en soi
Perspectives	<p>ARSEPT Auvergne : Permettre à plus de seniors de suivre un parcours prévention santé adapté à leurs besoins</p> <p>Atouts prévention Rhône-Alpes : En 2023, ATOUTS Prévention a choisi d’inscrire, dans sa programmation, des nouveaux ateliers activité physique adaptée ainsi que 2 conférences sur la iatrogénie, en lien avec les enjeux du Plan national antichute</p>