



PROGRAMME

D'ACTIONS DE PREVENTION ET PROMOTION DE LA SANTE

2024

SPECIAL SÉNIORS



Nestor BAJOT
Président

0590 90 35 91

nestor.bajot@orange.fr

accueil@mutualiteguadeloupe.fr



Afin d'anticiper les problématiques liées à ce phénomène et d'inscrire cette période de vie dans un parcours répondant aux attentes des personnes en matière de logement, de vie sociale et citoyenne, une instance de coordination institutionnelle a été installée :

**la Conférence des Financeurs
de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées.**

Elle a élaboré un programme d'actions destiné aux personnes âgées de 60 ans et plus, en complément des prestations légales ou réglementaires existantes.

Il a pour objectif de permettre aux personnes âgées de préserver au mieux leur autonomie afin qu'elles puissent vieillir chez elles dans de bonnes conditions et à leurs proches aidants de recevoir un soutien adapté à leur situation.



EQUIPE MOBILE

Conférences-débats, ateliers, sessions d'information et dépistages - Bus info prévention « Bien vieillir »

OBJECTIF GENERAL

Informier et sensibiliser les seniors sur les comportements préconisés pour bien vieillir.

Exemples de thématiques :

Dépistage des troubles de la vision, La vie affective des seniors, la nutrition, l'activité physique, la prévention des chutes, diabète, AVC, HTA, le sommeil, l'isolement des seniors, le médicament, etc....

=> Animés par des professionnels de santé.



ATELIER MEMOIRE DYNSEO

Application mobile e-santé dédiée au bien vieillir, installée sur des tablettes tactiles, composée d'une vingtaine de jeux.

OBJECTIF GENERAL

Permettre aux seniors de faire travailler leur mémoire, leur attention, leur concentration ainsi que leur agilité mentale par le biais du numérique.

Stimuler les fonctions cognitives des seniors afin de maintenir leurs capacités et retarder la survenue de la maladie d'Alzheimer.

Au programme :

4 séances, 1h/semaine – groupe de 12 seniors maximum



ATELIER EQUILIBRE EN MOUVEMENT

Atelier d'activité physique adaptée pour améliorer l'équilibre

OBJECTIF GENERAL

Favoriser la pratique régulière d'une activité physique et maintenir le contrôle de l'équilibre chez la personne âgée.

Animé par un Educateur spécialisé en Activité Physique Adaptée.

Au programme :

- Réunion d'information et d'inscription

- 1 séance « Tests diagnostics » (Séances individuelles de 15 minutes)
- 10 Séances pratiques, 1h/semaine
- 1 séance « Tests d'évaluation finale (Séances individuelles de 15 minutes)

=> durée : 3 mois environ



L'ACCES AUX DROITS



Ateliers, conférences-débat autour de « L'accès aux droits »

OBJECTIF GENERAL

Faciliter et favoriser l'accès aux soins, aux droits des seniors et les accompagner dans leurs démarches au quotidien, informer sur la complémentaire santé.

Exemples de thématiques : complémentaire santé, la CSS (ex-CMU), Améli, Mon Espace Santé, la retraite, etc.

LES SENIORS ET LA CONDUITE

Ateliers, conférences-débat autour de la thématique « Les seniors et la conduite »

OBJECTIF GENERAL

Sensibiliser les seniors aux problématiques liées à l'âge dans le cadre de la conduite automobile. Ils sont identifiés comme des usagers vulnérables, leurs déplacements en tant que piétons s'avère difficile dans les conditions de circulation moderne.

Au programme :

Matinée 1 : Conférence-débat - durée 3h

Objectifs : Réactualiser les connaissances du code de la route en théorie et pratique. Sensibiliser les seniors aux problématiques liées à l'âge dans le cadre de la conduite automobile. L'évolution de la réglementation et des infrastructures.

Matinée 2 :

- **Audit de conduite** – 30 min/pers

Pré requis : permis de conduire de la catégorie B en cours de validité

Evaluation personnalisée de la conduite, rappel des nouvelles réglementations et réactualisation des connaissances du code de la route. Assuré par un formateur en risques routiers

- **Ateliers pratiques** - durée 3h

Code de la route, vigilance et conduite (alcool – médicament)



LA SANTE DES AIDANTS

Ateliers, conférence-débats autour de la thématique « La santé des aidants »

OBJECTIF GENERAL

Accompagner les aidants et leur donner les clés pour concilier vie familiale, sociale, professionnelle et ainsi éviter l'épuisement physique et morale.

Orienter les aidants vers des réponses adaptées, dispositifs de soutien.





*Comment rester
en forme après 60 ans
et bien vivre sa retraite ?*

Aujourd'hui l'espérance de vie a dépassé les 80 ans en France – contre 49 ans au début du XXe siècle – avec une perte d'autonomie de plus en plus tardive. La retraite est désormais vécue comme une « deuxième vie » modifiant ainsi l'approche traditionnelle de la vieillesse.

La Caisse Générale de Sécurité Sociale de Guadeloupe propose des actions de prévention aux bénéfices des seniors afin de favoriser le vieillissement réussi.

Les ateliers du Parcours Prévention Seniors apportent aux retraités des réponses concrètes sur cet enjeu de santé publique, en assurant sur différentes thématiques de la promotion du bien-vieillir.



AMÉNAGEMENT DE L'HABITAT

LES ATELIERS « BIEN CHEZ SOI »



OBJECTIF GENERAL

Les participants découvrent tous les conseils et les astuces pour rendre leur logement plus sûr, pratique et confortable.

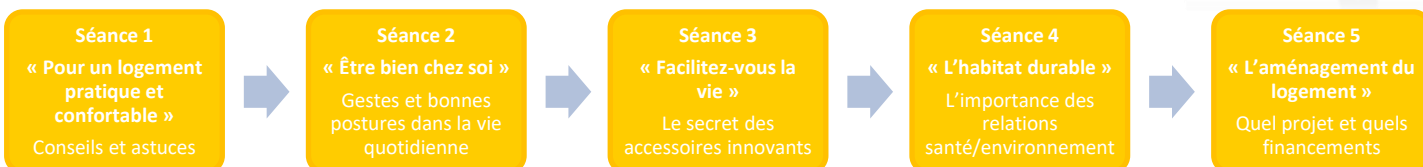
Un atelier concret et ludique pour anticiper l'aménagement de son domicile.

Il a pour objectif de :

- sensibiliser les seniors aux problématiques de l'adaptation au logement
- informer les personnes retraitées des acteurs professionnels de proximité ainsi que des dispositifs d'aide existants
- encourager les aménagements préventifs dans les logements
- créer du lien social de façon durable sur les territoires

Animé par un professionnel de santé.

Durée : 5 séances de 3h



NUTRITION - ALIMENTATION

LES ATELIERS « BIEN DANS SON ASSIETTE »



OBJECTIF GENERAL

La malnutrition est l'une des causes de vieillissement pathologique observée, ses conséquences sont multiples : physiques, psychologiques et sociales.

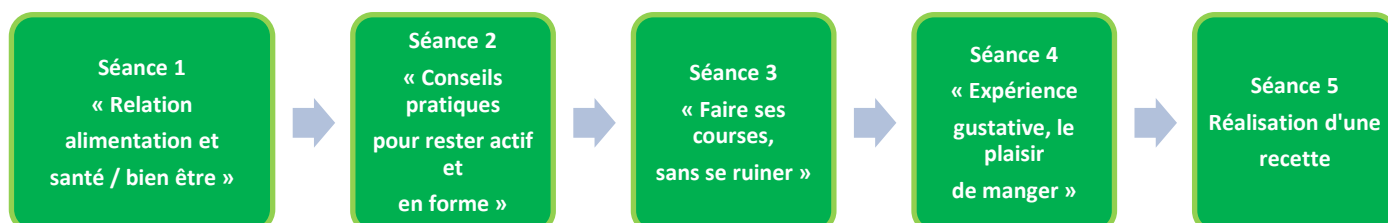
La conception et la mise en œuvre de stratégies préventives destinées à sensibiliser les retraités et à proposer des réponses adaptées apparaissent fondamentales.

Cette série d'ateliers a pour objectifs principaux :

- de sensibiliser les seniors aux bienfaits sur la santé d'une alimentation équilibrée,
- prodiguer des conseils personnalisés pour une alimentation équilibrée et à budget raisonné
- d'informer les personnes retraitées des notions en nutrition nécessaires pour mettre en place des comportements adéquats à une alimentation saine,
- de créer du lien social de façon durable sur les territoires.

Animé par un professionnel de santé.

Durée : 5 séances de 3h



LES ATELIERS DU BIEN-VIEILLIR

**OBJECTIF GENERAL**

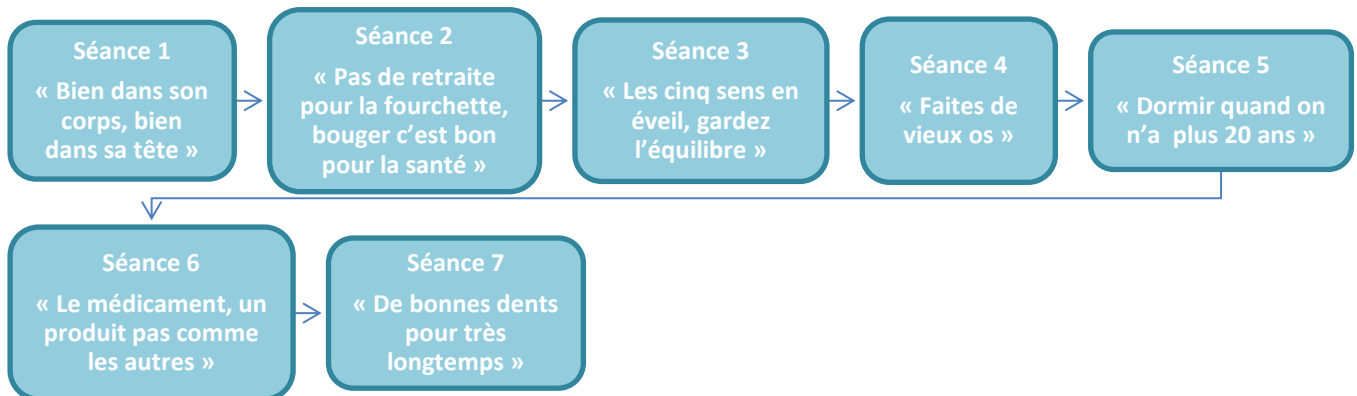
Cette série d'ateliers est un programme d'éducation à la santé développé par la MSA en 2005. Elle s'inscrit dans le cadre du programme national Bien Vieillir. Quelles bonnes pratiques adopter pour préserver son capital-santé ? Informations, conseils et échanges permettent aux participants d'adopter les comportements adéquats à une bonne hygiène de vie.

Les objectifs principaux sont :

- mieux responsabiliser les seniors vis-à-vis de leur capital santé en promouvant les comportements qui favorisent un vieillissement « réussi »,
- créer du lien social de façon durable sur les territoires.

Animé par un professionnel de santé.

Durée : 7 séances de 3h



ACTIVITÉ PHYSIQUE

LES ATELIERS « ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT »

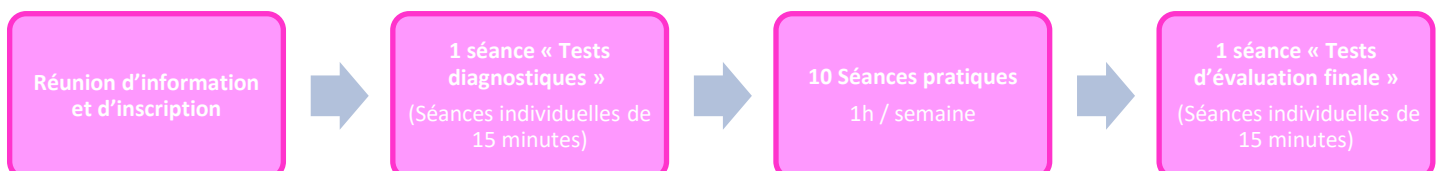
**OBJECTIF GENERAL**

Cette série d'ateliers est un programme de prévention des chutes ayant pour enjeu de préserver l'autonomie de la personne âgée à risque moyen et faible de chute.

Dans ces ateliers, les seniors mettent en pratique des exercices ludiques pour améliorer leur équilibre, gagner en confiance et en renforcement musculaire, dans l'optique d'éviter les chutes.

Les objectifs principaux sont :

- stimuler la fonction d'équilibration,
- prévenir la perte d'équilibre,
- diminuer l'impact psychologique de la chute en apprenant à se relever du sol,
- créer du lien social de façon durable sur les territoires.





**Inscrivez-vous à
notre newsletter sur :**



**Suivez notre actualité sur
les réseaux sociaux**



**Nous
contacter**

Immeuble BDAF – N°39 – RDC - Boulevard Légitimus
97110 POINTE-A-PITRE
Tél : 0590.90.35.91 - fax : 0590.91.32.59



e-mail : accueil@mutualiteguadeloupe.fr - <https://guadeloupe.mutualite.fr>
REGIE PAR LE CODE DE LA MUTUALITE - SIREN N° 507 928 927