



Appel à projets « Pour Bien Vieillir Bretagne » 2021_ Département 56

Bien vieillir : Préserver l'autonomie des séniors

Réunis dans l'association « Pour Bien Vieillir Bretagne »,

La Carsat (Caisse d'assurance retraite et de santé au travail), la MSA (Mutualité Sociale Agricole), la CNRACL (Caisse Nationale de Retraites des Agents des Collectivités Locales) et l'Ircantec (Institution de retraite complémentaire des agents non titulaires de l'État et des collectivités publiques) lancent un appel à projets conjoint pour le département du Morbihan. L'enjeu est de prévenir les risques de perte d'autonomie pour l'ensemble des retraités.

Contexte :

Depuis 2019, l'association « Pour bien vieillir Bretagne », la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Morbihan et l'Agence Régionale de Santé diffusent des appels à projets communs afin de soutenir des actions collectives de prévention destinées aux personnes âgées de 60 ans et plus et leurs aidants.

L'année 2020 a été marquée par la crise sanitaire et a occasionné des besoins spécifiques de la part des personnes âgées et leurs aidants. De plus, de nombreuses actions de prévention financées par l'AAP commun 2020 n'ont pas pu être réalisées dans le calendrier imparti et ont été reportées.



Aussi, pour 2021, l'association Pour bien vieillir Bretagne, la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Morbihan et l'ARS ont décidé de modifier à **titre exceptionnel** la procédure de financement des projets d'action de prévention pour 2021, à savoir :

- 1) « Pour Bien Vieillir Bretagne » maintient **un appel à projet concernant les ateliers de prévention Pour bien vieillir Bretagne** permettant le financement d'ateliers suivant les **référentiels interrégimes**.

Le présent cahier des charges correspond à ce premier volet de financement. Le dossier de candidature joint sera à transmettre à laurence.martin@carsat-bretagne.fr et solene.naveos@carsat-bretagne.fr pour le 30/04/2021 dernier délai

- 2) L'Agence régionale de santé Bretagne financera des projets **sur la thématique Prévention et prise en charge de la souffrance psychique**. Les demandes de financement seront à adresser à l'attention d'Angélique Raton : ars-dd56-animation-territoriale@ars.sante.fr

- 3) La Conférence des financeurs du Morbihan soutiendra des projets d'actions de prévention portant exclusivement **sur les thématiques de lutte contre l'isolement et de soutien aux aidants**.

Sur demande écrite (mail) des porteurs de projets, un dossier de candidature leur sera transmis. Ce dossier pourra être adressé **à compter du 1^{er} avril 2021 jusqu'au 31 août 2021 au plus tard : voir modalités d'octroi de financement par la CFPPA en pièce jointe**. Pour tout renseignement complémentaire, votre contact CFPPA au sein du département du Morbihan : estelle.flamand@morbihan.fr et conferencefinanceurs@morbihan.fr

Modalités de l'Appel à Projet Pour bien vieillir Bretagne

Dans le cadre des orientations interrégimes nationales, « Pour Bien Vieillir Bretagne » souhaite encourager pour l'année 2021 les actions collectives de prévention sur les 10 thématiques suivantes :

- Bienvenue à la retraite
- Bien vivre sa retraite
- La prévention des chutes



- L'activité cognitive et la mémoire
- L'activité physique adaptée
- L'alimentation, nutrition
- L'habitat
- Le sommeil
- Le soutien des aidants familiaux.
- L'inclusion numérique

Ces actions doivent s'inscrire dans une vision globale et positive de la santé et du vieillissement et se décliner sous forme d'ateliers de plusieurs séances. Elles devront permettre de favoriser l'adoption de comportements favorables aux cinq éléments protecteurs de la santé identifiés par Santé Publique France (l'agence nationale de la santé publique).

1. La participation sociale,
2. La mobilité et les activités physiques,
3. L'alimentation et les rythmes nutritionnels,
4. L'activation cognitive et les loisirs,
5. La prévention et le dépistage.

Les actions proposées doivent être conformes aux référentiels élaborés par l'Inter-régime au niveau national décrits dans le tableau ci-dessous.



Récapitulatif des référentiels des ateliers de prévention inter-régime

Les référentiels inter-régimes sont accessibles sur le site www.pourbienvieillir.fr / Espace Pro / Médiathèque

Thématique	Objectifs	Contenu	Formation des animateurs
Bien Vivre sa Retraite	<p>Sensibiliser à l'importance de suivre un parcours de prévention global :</p> <ul style="list-style-type: none"> - donner aux personnes les clés du mieux vivre et du bien vieillir, - sensibiliser les retraités à leur capital santé - développer et entretenir le lien social 	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers de 3 à 7 séances (15 à 20 participants) :</p> <p>Thèmes abordés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etre bien dans sa tête : les effets bénéfiques d'exercices de stimulation intellectuelle, de l'entretien de son bien – être mental et physique au quotidien et du maintien du lien social - dans son corps : adopter de bonnes habitudes par une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité adaptée - Etre bien chez soi : sensibiliser aux solutions de prévention pour le maintien de l'autonomie, connaître les solutions alternatives au domicile. 	<p>L'animateur devra notamment :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posséder des aptitudes à pour intervenir sur les thèmes généralistes du « Bien Vieillir » - Avoir une connaissance de la spécificité du public senior - Etre en capacité de recueillir les éléments permettant de réaliser une évaluation de l'action
Stimulation cognitive/Mémoire	<p>Préserver les capacités cérébrales des personnes âgées autonomes en les stimulant</p> <p>Améliorer la qualité de vie et faire face aux petits trous de mémoire de la vie courante</p>	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers de 3 à 15 séances de 1H à 2H30 (8 à 15 participants).</p> <p>Les séances doivent comporter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Des informations sur les fonctions cognitives et leur fonctionnement - Des conseils sur les stratégies à mettre en œuvre dans la vie quotidienne - Des liens avec les autres aspects du bien vieillir pouvant agir sur la mémoire : activités physiques, alimentation, sommeil... 	<p>L'animateur devra avoir suivi une formation spécifique, concernant la prévention santé liée à la thématique des fonctions cognitives chez la personne âgée avec une actualisation régulière des connaissances.</p>



BRETAGNE



L'essentiel & plus encore



<p>Bienvenue à la retraite</p>	<p>Accompagner les futurs et les nouveaux retraités dans la transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie en s'appuyant sur différentes thématiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - projet de vie, - lien social, - prévention santé. <p>Ces actions doivent permettre aux nouveaux retraités de mieux appréhender leur vie à la retraite, de préserver leur qualité de vie, leur équilibre moral et maintenir le lien social.</p>	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers.</p> <p>3 modules socles (1H30 à ½ journée chacun) 15 à 20 participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Approche psychosociale de la retraite -Les activités et projets, l'importance du lien social -Prendre soin de sa santé <p>2 modules complémentaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bien vivre chez soi, confort et économie d'énergie -Démarches administratives et juridiques et connaissance des acteurs associatifs. 	<p>Travailleur social ou animateur prévention</p>
<p>Prévention des chutes : Ateliers équilibre</p>	<p>Diminuer la fréquence, le risque et la gravité des chutes tout en travaillant sur leur dédramatisation</p>	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Au moins 12 séances dont 2 séances tests physiques (une initiale et une finale) comportant : appui unipodal, vitesse de marche, time up and go (TUG), test de double tâche, se relever du sol. - Groupe de 8 à 15 personnes <p>L'animateur formule aussi des conseils et recommandations sur des sujets connexes au bien vieillir mais en lien direct avec un bon équilibre : alimentation, chaussage, soin des pieds, aménagement de l'habitat...</p> <p>Un certificat de non contre-indication du médecin est obligatoire.</p>	<p>Diplômés STAPS mention APA / Diplôme équivalent reconnu par l'Etat</p> <p>Diplômés de Kinésithérapeute complété d'une formation et expérience APA avec seniors</p>



<p>Nutrition</p>	<p>Rendre accessible les recommandations nutritionnelles et d'activité physique, protectrices du Bien Vieillir</p>	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers de 6 à 10 séances (groupe de 8 à 15 personnes) qui intègrent :</p> <ul style="list-style-type: none"> . les recommandations en alimentation et activité physique, . les rythmes des repas et des activités physiques, . les ressources pour des pratiques en nutrition au quotidien, . La remise d'un guide des recommandations en fin d'ateliers sur les comportements favorables à adopter : activité physique régulière, alimentation équilibrée, bon usage des médicaments, suivi médical régulier, ... 	<p>Conseiller en économie sociale et familiale ou autre diplôme du domaine social</p> <p>Diététicienne</p> <p>Licence en éducation pour la santé</p>
<p>Activités physiques adaptées</p>	<p>Limiter les effets du vieillissement sur la mobilité et prévenir l'apparition de maladies chroniques dans le cadre d'une prévention primaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> . améliorer la condition physique, les capacités cardio-respiratoires, la souplesse articulaire . encourager les personnes à pratiquer une activité physique adaptée de façon pérenne et régulière. 	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers avec au moins 10 séances encadrées d'une heure et 10 séances en autonomie à domicile de 30 mns, soit au total 20 séances. Groupes de 8 à 15 personnes</p> <p>L'animateur doit veiller à formuler des conseils et des recommandations sur des sujets connexes au bien vieillir.</p> <p>Un certificat médical de non contre-indication du médecin est obligatoire.</p>	<p>Diplômés STAPS mention APA / Diplôme équivalent reconnu par l'Etat</p> <p>Diplômés de Kiné complété d'une formation et expérience APA avec séniors</p>



<p>Habitat</p>	<p>Proposer des ateliers pratiques sur l'adaptation du logement visant à :</p> <ul style="list-style-type: none"> . apporter des conseils pratiques sur les aménagements du domicile, . mettre en situation et tester le matériel, . informer et faciliter le parcours des aides publiques. 	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cycle de 3 à 5 séances de 2 h à 2 h 30 pour un groupe de 8 à 15 personnes. <p>Thèmes abordés :</p> <ul style="list-style-type: none"> -vie quotidienne dans son logement, -aides techniques, -habitat durable, -aménagement du logement et dispositifs d'accompagnement (expertises, financements...). 	<p>Ergothérapeutes ou professionnels avec expériences équivalentes.</p>
<p>Sommeil</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les mécanismes du sommeil et les facteurs modulateurs - Identifier la nature des troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences et détecter le cas échéant, les affections ou pathologies existantes ; - Fournir des repères, des conseils et des recommandations favorisant une bonne hygiène du sommeil ; - Savoir organiser sa journée, son sommeil et son repos en fonction de son rythme de vie. 	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cycle de 6 à 8 séances de 2h à raison d'une séance par semaine <p>Thèmes abordés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les évolutions du sommeil au cours d'une vie - les comportements de sommeil - Causes et conséquences des perturbations du sommeil - Troubles, perturbations du sommeil, orientations - Agenda du sommeil et profil de dormeur - Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir 	<p>Animateur qualifié pour intervenir sur le thème du sommeil auprès d'un public âgé.</p> <p>Formations conseillées :</p> <ul style="list-style-type: none"> DU ou DIU sommeil ; atelier sommeil au cours d'une formation universitaire ; certificat de formation d'un organisme agréementé (SFRMS, Morphée, etc.).
<p>Aide aux aidants</p>	<p>Soutenir les aidants sur le plan social, psychologique et relationnel</p> <p>Former les aidants à la prise en charge de la personne aidée</p> <p>Favoriser l'accès au répit des aidants</p>	<p>Groupes de paroles et d'échanges</p> <p>Café des aidants</p> <p>Réunions collectives d'information (dispositifs d'aide, aménagement du logement...)</p> <p>Ateliers de santé et bien-être</p> <p>Séjours de répit</p> <p>Toute autre action collective répondant à des besoins repérés auprès de ce public</p>	<p>Professionnels du médico-social niveau III minimum</p>



<p>Inclusion Numérique</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Permettre une montée en compétences numériques des retraités formés - Informer les personnes sur la sécurité informatique, sensibiliser à la protection des données personnelles, la création de mot de passe sécurisé, la lutte contre les mails frauduleux, etc. - Permettre une acculturation numérique, en définissant dans un langage clair et adapté, les termes numériques - Favoriser l'autonomie numérique des personnes dans l'accès à leurs droits et leurs démarches en ligne - Permettre la mobilité des ateliers numériques en allant au plus près des lieux de vie des seniors - Utiliser du matériel spécifiquement adapté au public seniors - Inscrire les actions dans le cadre du réseau d'inclusion numérique lorsqu'existant sur le territoire 	<p>Ateliers collectifs avec un minimum de 4 séances couvrant les thématiques suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Domaine 1 : Se servir d'un équipement numérique (Utiliser une tablette / un ordinateur, utiliser le clavier numérique, identifier les éléments du bureau, reconnaître les différents types de fichiers, installer une application) - Domaine 2 : Utiliser internet (Ouvrir un navigateur, faire une recherche avec mots clés, sélectionner les résultats, naviguer sur internet). - Domaine 3 : Communiquer en ligne (Créer un mot de passe sécurisé, utiliser une boîte mail, télécharger et ajouter des pièces jointes). - Domaine 4 : Faire une démarche en ligne (Compléter un formulaire, accéder à son espace personnel sur le site de sa caisse de retraite, découvrir les ateliers de prévention, l'offre inter-régime en Bretagne, s'inscrire à un atelier de prévention en ligne, etc.). 	<p>L'animateur devra avoir suivi une formation sur l'animation d'ateliers numériques</p>
-----------------------------------	---	--	--

Ces actions doivent être obligatoirement évaluées en suivant les préconisations ci-dessous :

Une évaluation réalisée en 3 temps via un questionnaire fourni par PBVB :

- T0 en début de cycle,
- T1 en fin de cycle,
- T2 : 3 à 6 mois après la fin des séances, en favorisant ce temps d'évaluation lors d'une séance bilan avec les participants.

L'évaluation portera sur le nombre de participants et le taux de participation, le profil des participants et apportera des éléments relatifs à l'impact sur les bénéficiaires de l'action (quantitatif et qualitatif).

Les opérateurs s'engagent à saisir les évaluations des ateliers de prévention du Bien Vieillir dans l'outil Web Report mis à disposition par PBVB, une présentation de cet outil leur sera dispensée lors des réunions de coordination pilotées par PBVB.



Public ciblé :

Les retraités non dépendants (GIR 5/6) vivant à domicile ou substitut de domicile exceptés EHPAD, foyer de vie, MAS (maison d'accueil spécialisé), FAM (foyer d'accueil médicalisé).

Périmètre géographique :

L'appel à projet concerne le **département du Morbihan** en recherchant un maillage territorial équilibré. **Les porteurs de projets mobiles sur le département et en capacité de mettre en place leurs actions sur les territoires définis par l'association Pour bien vieillir Bretagne, notamment les territoires fragilisés, seront privilégiés.**

Dépenses pouvant être financées :

Il s'agit de dépenses imputables à la réalisation du projet : rémunérations liées à l'action, frais de déplacements, locations de salles, fournitures, supports de communication....

Ne seront pas financés :

- les projets s'adressant à un public trop restreint
- les projets commencés avant le dépôt du dossier
- les formations professionnelles
- les actions à caractère très ponctuel ne s'inscrivant pas dans un dispositif plus large d'action
- les projets dont le dossier serait incomplet.
- les dépenses liées au fonctionnement de l'association non directement liées à l'action.

Les subventions seront attribuées aux projets retenus dans la limite de l'enveloppe disponible.

Profil des porteurs de projets :

Seront retenus les porteurs de projets suivants : associations, collectivités territoriales, établissements publics ou privés à but non lucratif.

Engagement des porteurs de projets :

Les porteurs de projets s'engagent à :

- conclure l'action dans les 12 mois qui suivent l'accord
- s'appuyer sur les référentiels de bonnes pratiques interrégime mis à disposition sur les sites des caisses de retraite
- produire une évaluation en se référant aux questionnaires inclus dans les référentiels, et saisir les éléments d'évaluation dans l'outil Web report. Cette évaluation sera réalisée en 3 temps : en début de cycle d'ateliers, en fin de cycle, et 3 à 6 mois après la fin de l'atelier, en favorisant ce troisième temps d'évaluation lors d'une séance bilan avec les participants.



BRETAGNE



- transmettre les bilans définitifs à la clôture de l'action telle qu'indiqué dans la convention
- à participer aux instances d'information et de coordination du déploiement des actions de Pour Bien Vieillir Bretagne en partenariat avec les conférences des financeurs de chaque département et l'ARS. Le porteur de projets s'engage à respecter les lieux de planifications d'actions, tels que décidés lors des coordinations départementales, notamment en tenant compte des territoires fragilisés.
- A utiliser les outils et les supports de communication fournis par Pour Bien Vieillir Bretagne (Diapositives de présentation, brochures, flyers, affiches...)
- à réaliser l'action dans sa totalité (préparation de l'action, l'animation, la communication, l'évaluation) si cela ne devait pas être le cas, et que le porteur sollicite un partenaire pour l'une ou l'autre des activités du projet, le partage des tâches doit être indiqué clairement entre les acteurs, ainsi que dans la répartition budgétaire de la subvention.
- A communiquer la programmation de ses actions (date / lieu de réalisation) sur le site internet Pour bien vieillir Bretagne, et auprès des acteurs locaux (Espaces Autonomie, CCAS, ...)
- A relayer / présenter auprès des retraités participants les autres actions de prévention et ressources (Espaces Autonomie) du territoire
- Dans le contexte sanitaire actuel, les actions avec des modalités de format adaptable aux conditions sanitaires en vigueur seront privilégiées dans la mesure où les actions collectives en présentiel ne sont pas possibles : actions à distance, actions individuelles...

Les porteurs sont invités à faire état des cofinancements sollicités.

Important : L'association Pour bien vieillir Bretagne a décidé de la gratuité des actions proposées aux retraités et leurs aidants, afin de garantir l'accès à l'offre de prévention à tous les publics. Nous vous engageons à mettre en œuvre votre action en ayant une attention particulière envers les plus fragiles.

Calendrier :

Lancement de l'appel à projet : 19 mars 2021

Clôture : 30 avril 2021

Comment proposer un dossier :

Le dossier de candidature est accessible sur les sites internet des organismes Carsat Bretagne et MSA Portes de Bretagne.

La demande type de subvention devra être adressée pour le 30 avril 2021 en version électronique aux deux adresses mail suivantes :

laurence.martin@carsat-bretagne.fr

solene.naveos@carsat-bretagne.fr

En cas d'accord de financements, des pièces seront à transmettre impérativement pour signature de la convention (RIB, statuts signés et datés, attestations URSSAF, ...)