

**ATELIERS
COLLECTIFS
DE PRÉVENTION :**

Pour les +
de 60 ans

**POURQUOI
& COMMENT
LES DÉPLOYER SUR
VOTRE TERRITOIRE ?**



BRETAGNE

www.pourbienvieillirbretagne.fr





POUR BIEN VIEILLIR BRETAGNE

Cette association réunit plusieurs régimes de retraite qui s'engagent ensemble pour le bien-vieillir : la Carsat Bretagne, la MSA, la CNRACL et l'Ircantec.

Elle participe au financement d'actions de prévention à destination des plus de 60 ans dans le cadre d'un appel à projet commun porté par la Conférence des Financeurs pour la Prévention de la Perte d'Autonomie (composée du Conseil départemental, Agence Régionale de Santé, Pour bien vieillir Bretagne...).

La Carsat Bretagne et la MSA en assurent la coordination départementale.

QUEL EST LE RÔLE DE LA COORDINATION ?



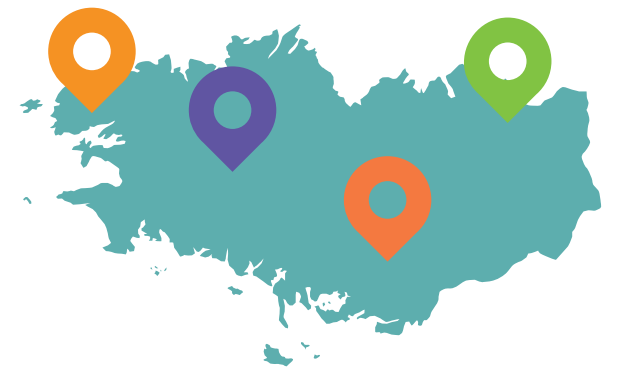
- **Recenser** les besoins en prévention sur les territoires.



- Réaliser une **programmation annuelle** au regard des remontées de besoins, de l'historique et des financements accordés. Elle est particulièrement attentive aux zones fragiles en s'assurant d'un maillage territorial équitable des actions de prévention déployées.



- **Soutenir et mettre en relation** les partenaires qui concourent, chacun à leur échelle, à la **réalisation** des ateliers. Ces partenaires sont les Espaces Autonomie Santé (EAS), les Centres Locaux d'Information et de Coordination (CLIC), les communes, les CCAS, les opérateurs qui animent les ateliers, les partenaires locaux (associations, clubs, résidences autonomie...).



Chaque année

400 ateliers sont proposés en Bretagne

4 000 retraités participants.

Apport d'informations

Exercices ludiques et pratiques

Partage d'expériences

Évaluation des bénéfices pour le participant.

i

Une réunion d'information introductive peut être proposée en amont des ateliers pour mobiliser les futurs participants de la commune ciblée et de ses environs.

LES ATELIERS COLLECTIFS DE PRÉVENTION

QUELLES SONT LES THÉMATIQUES PROPOSÉES ?



À QUI S'ADRESSENT LES ATELIERS ?

À toute personne de plus de 60 ans, quel que soit son régime de retraite, habitant en Bretagne. Ces ateliers sont gratuits.

COMMENT SE DÉROULE UN ATELIER ?

Un atelier se compose de plusieurs séances.

Les séances se déroulent sur plusieurs semaines.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Leur durée varie de 1h à 2h30 selon les thématiques.



Les groupes sont constitués de 8 à 15 personnes.



Des petits groupes pour favoriser les échanges, la convivialité et encourager la création de lien social entre les participants.



+ DE 60 ANS : À QUOI LEUR SERT UN ATELIER ?

Il participe à leur maintien à domicile en bonne santé et dans de bonnes conditions.



Il renforce l'estime de soi et améliore la confiance en soi.



Il entraîne des modifications de comportement bénéfiques pour leur santé. Être bien dans sa tête, bien dans son corps, bien avec les autres !



Paroles de participants



Je me sens plus détendu, moins paniqué par mes trous de mémoire depuis que j'ai participé à l'atelier Mémoire.



Les échanges avec le groupe pendant l'atelier Habitat m'ont donné plein d'idées pour aménager mon logement.



Depuis l'atelier "Bienvenue à la retraite" j'ai proposé ma candidature dans une association sportive pour le poste de trésorière.



Activités physiques adaptées : 62 % des participants sont inscrits dans un club d'activité sportive 3 mois après l'atelier contre 43 % avant.



Équilibre : 48 % des participants estiment pouvoir se relever sans difficultés après une chute suite à l'atelier contre 38 % en début d'atelier.



Impact des ateliers



Nutrition : 93 % des participants se disent attentifs à la composition des produits contre 82 % avant l'atelier.





L'IMPLICATION ET L'ENGAGEMENT DES PARTENAIRES




Chaque acteur a un rôle à jouer pour que les ateliers collectifs de prévention puissent se réaliser dans des conditions favorables et bénéficier notamment aux plus fragiles.

DANS LE CADRE DU RECENSEMENT DES BESOINS :

EAS/CLIC/Structures intercommunales :





-  Sont le lien privilégié avec les communes et les partenaires locaux.
-  S'assurent de la cohérence des propositions faites dans le cadre de la remontée des besoins.

Commune/CCAS :



-  Identifient un référent qui sera l'interlocuteur privilégié.
-  Sont force de proposition sur les thématiques sollicitées.
-  Réfléchissent à une démarche globale de prévention en lien avec les besoins de la population cible.

POUR LA MISE EN ŒUVRE DES ATELIERS :

Commune/CCAS :

-  S'engagent à mettre en œuvre les ateliers retenus sur son territoire au regard de la programmation faite par la coordination départementale.
-  Mettent à disposition gratuitement des salles.
-  Participent à la communication (bulletin municipal, site internet, affichage local, presse locale) pour encourager les habitants à s'inscrire à l'action.
-  Repèrent les personnes fragiles pour les inciter à participer.

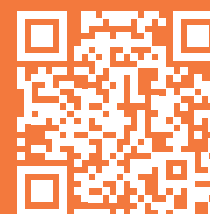
Opérateurs-animateurs d'ateliers :

-  Font le lien avec l'EAS ou le CLIC et la coordination départementale.
-  S'adressent au référent identifié de la commune pour co-organiser la mise en œuvre et la promotion de l'atelier.



Retrouvez toutes les informations sur
les ateliers et l'association sur notre site :

www.pourbienvieillirbretagne.fr



BRETAGNE

Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par les caisses de retraite et leurs partenaires.

www.pourbienvieillirbretagne.fr

