

Défi autonomie seniors

Bien vieillir en Hauts-de-France

« Des actions collectives de prévention pour préserver l'autonomie des seniors »



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



S'informer, se retrouver, échanger bouger ensemble !

La création du GCSMS



Nord-Pas de Calais



Picardie



Siège social et antenne
Nord Pas de Calais :

Capinghem



Antenne Nord Picardie :

Amiens

Assemblée Générale
constitutive le 9 novembre 2016

Démarrage de l'activité le

1^{er} janvier 2017



S'informer, se retrouver, échanger bouger ensemble !

Objectifs et public visé

Lien social

Vieillesse
actif et autonome

Conseils en
prévention

Public cible :

- les personnes de plus de 60 ans,
- quel que soit leur régime de protection sociale.



S'informer, se retrouver, échanger, bouger ensemble !

Défi autonomie seniors en 2019

Des centaines
d'ateliers mis en
place.

5252 participants aux ateliers
« Défi autonomie seniors »

Les ateliers les plus représentés :
Sécurité des personnes
Mémoire / sommeil
Activité physique adaptée

Une vingtaine
de salons et
forums

+ de 200 communes touchées
par nos actions de prévention et
de sensibilisation au
« bien vieillir ».



Les actions collectives de sensibilisation et d'informations

Défi autonomie seniors

Ateliers à la carte et réunions d'informations



Ces rencontres **ponctuelles et gratuites** offrent une première approche informative et de sensibilisation sur des thématiques relatives au **bien-être et à la bonne santé**.

Les rencontres à la carte

Les rencontres à la carte s'adressent aux retraités et futurs retraités qui souhaitent préserver leur capital santé et leur autonomie. La participation à ces rencontres est **totalelement gratuite**.

Les rencontres à la carte permettent de :

- obtenir des **messages en prévention**,
- vivre sa retraite en **bonne santé**,
- **éviter les dangers** afin de vivre en toute sécurité.



S'informer, se retrouver, échanger, bouger ensemble !

Les actions collectives de prévention

Les ateliers Défi autonomie seniors
Bien vivre sa retraite



- **Atelier « Vitalité »; 6 séances de 2 heures 30**

Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité. Voilà ce que vous trouverez aux Ateliers VITALITÉ.



Préparation à
la retraite

- ❖ comment appréhender positivement cette **nouvelle étape de vie**,
- ❖ les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible : **dépistages, bilans, vaccins, traitements, etc.**
- ❖ adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie **plaisir et santé**,
- ❖ agir au quotidien pour préserver sa **condition physique**,
- ❖ **les activités qui favorisent le bien-être**, le sommeil, la relaxation, la mémoire.
- ❖ prendre conscience des **risques du domicile** pour rendre son logement plus sûr.

S'informer, se retrouver, échanger, bouger ensemble !

Les actions collectives de prévention

Les ateliers Défi autonomie seniors Sommeil



Les ateliers « **Dormez bien ; vivez bien** » s'adressent aux personnes qui souhaitent améliorer leur qualité de vie et préserver leur capital santé. Les ateliers sont construits en **3 séances de 2 heures 30** alliant conseils et exercices pratiques.

- ❖ le **sommeil** et les **effets du vieillissement** ;
- ❖ les **maladies** associées au sommeil ;
- ❖ les conseils de **prévention** ;
- ❖ les **ennemis** du sommeil ;
- ❖ **les gestes** et les **attitudes** pour **bien dormir** ;
- ❖ les techniques de **relaxation**.



Les actions collectives de prévention

Les ateliers Défi autonomie seniors Équilibre alimentaire



- **Les Ateliers « Nutrition Santé Seniors »** s'adressent aux personnes qui souhaitent apprendre à bien choisir leurs aliments pour préserver leur équilibre alimentaire. Les ateliers sont construits en **5 séances de 2 h 30** :
 - ❖ connaître les **grandes fonctions de l'alimentation**,
 - ❖ les **5 sens** de l'alimentation,
 - ❖ les familles d'aliments et les **besoins nutritionnels**,
 - ❖ rythme des repas et **diversité alimentaire**,
 - ❖ savoir **choisir** pour bien manger,
 - ❖ mieux connaître les **lieux de vente** pour mieux consommer,
 - ❖ alimentation et **prévention santé / convivialité**.



Equilibre
alimentaire

S'informer, se retrouver, échanger, bouger ensemble !

Les actions collectives de prévention

Les ateliers Défi autonomie seniors
PEPS Eurêka



- Grâce aux **ateliers « PEPS Eurêka »**, vous comprendrez qu'une multitude de facteurs tels que la pratique d'une activité physique régulière, une gymnastique intellectuelle et une bonne hygiène de vie, contribuent à entretenir votre mémoire. Les ateliers s'adressent aux personnes qui souhaitent prendre soin de leur mémoire et sont construits en **10 séances de 2h30**.

- ❖ dédramatiser certains **troubles de la mémoire**,
- ❖ **entretenir la mémoire** par des exercices ludiques et pratiques,
- ❖ prendre conscience des nombreux facteurs qui influencent le **fonctionnement du cerveau**,
- ❖ apprendre comment agir sur ces facteurs pour **améliorer la santé et le bien-être en général**.



Mémoire

Les actions collectives de prévention

Les ateliers Défi autonomie seniors Gymnastique cérébrale



- Grâce aux ateliers « StimCo » vous comprendrez qu'une multitude de facteurs tels que la pratique d'une activité physique régulière, une gymnastique intellectuelle et une bonne hygiène de vie, contribuent à entretenir votre mémoire. Les ateliers s'adressent aux personnes qui souhaitent prendre soin de leur mémoire et sont construits en **5 séances de 2 h30**.

- ❖ dédramatiser certains **troubles de la mémoire**,
- ❖ **entretenir la mémoire** par des exercices ludiques et pratiques,
- ❖ prendre conscience des nombreux facteurs qui influencent le **fonctionnement du cerveau**,
- ❖ apprendre comment agir sur ces facteurs pour **améliorer la santé et le bien-être en général**.



Mémoire

S'informer, se retrouver, échanger, bouger ensemble !

Les actions collectives de prévention

Les ateliers Défi autonomie seniors
1001 Bûches

Les ateliers « **1001 Bûches** » s'adressent aux personnes qui souhaitent apprendre, tout en s'amusant, à reconnaître les facteurs ayant une influence sur l'équilibre pour réduire le risque de chutes. Ces ateliers se déroulent en **4 séances de 2 heures 30** alliant conseils et exercices pratiques.



- ❖ découverte de la **thématique et du jeu,**
- ❖ risques et **facteurs de chutes,**
- ❖ la **santé,**
- ❖ comportements et **hygiène de vie,**
- ❖ facteurs liés à **l'environnement,**
- ❖ **que faire** en cas de chute ?

S'informer, se retrouver, échanger, bouger ensemble !

Les actions collectives de prévention

Les ateliers Défi autonomie seniors
Destination équilibre



- Les ateliers « **Destination équilibre** » permettent de prévenir les chutes, maintenir un bon équilibre et lutter contre l'isolement. Ils se construisent en **12 séances d'1 heure** alliant conseils et exercices pratiques.
 - ❖ réveiller et stimuler la **fonction d'équilibration** ;
 - ❖ contribuer au **renforcement musculaire** ;
 - ❖ permettre de **dédramatiser** la chute ;
 - ❖ enseigner, transmettre des **exercices adaptés aux domiciles** ;
 - ❖ développer la **confiance en soi** ;
 - ❖ proposer des conseils concernant **l'aménagement du logement**.



S'informer, se retrouver, échanger, bouger ensemble !

Les actions collectives de prévention

Les ateliers Défi autonomie seniors

Destination mouvement



- Les ateliers « **Destination mouvement** » s'adressent aux personnes qui souhaitent pratiquer une activité physique adaptée à leurs capacités et améliorer leur équilibre. Ils se construisent en **12 séances d'1 heure** alliant conseils et exercices pratiques.



Activité physique
adaptée

- ❖ **mobilité et souplesse** articulaire,
- ❖ **renforcement** musculaire ciblé,
- ❖ contrôle **postural**,
- ❖ respiration et **relaxation**,
- ❖ agilité, entraînement aux déplacements, **fluidité de la marche**,
- ❖ **endurance** de faible intensité.



Équilibre

S'informer, se retrouver, échanger, bouger ensemble !

Les actions collectives de prévention

Les ateliers Défi autonomie seniors **Seniors au volant**



- Les rencontres « **Seniors au volant** » s'adressent aux personnes qui souhaitent faire le point sur les règles de circulation afin de conduire en toute sécurité (pour soi et pour les autres) et se déplacer sans contraintes. **5 séances de 2 heures 30 + 20 minutes avec moniteur auto-école.**
 - ❖ **la santé au volant :**
 - les problèmes de vigilance liés à la fatigue, au stress, à la consommation d'alcool ou de médicaments, la vue et la conduite de nuit.
 - ❖ **conduire en sécurité :**
 - la sensibilisation au port de la ceinture de sécurité, au téléphone portable et aux sens giratoires.
 - ❖ **conduire en toute sérénité :**
 - la conduite en cas d'intempéries (la neige, le brouillard et la pluie), les équipements de la voiture et la signalisation.
 - ❖ **accidentologie et premiers secours :**
 - les premiers secours et les comportements à adopter en tant que témoin d'un accident.
- + code de la route et conduite pratique facultative**



**Prévention
routière**

S'informer, se retrouver, échanger, bouger ensemble !

Les actions collectives de prévention

Les ateliers Défi autonomie seniors

Gestes de premiers secours



- Les ateliers « **Gestes de premiers secours** » sont construits en **deux séances de 2 heures 30** alliant conseils et exercices pratiques. Ils permettent de sensibiliser de façon ludique aux gestes de premiers secours, de connaître les bons réflexes en cas d'accident et d'incendie.

Ces ateliers permettent de :

- ❖ **sensibiliser** de façon ludique aux gestes de premiers secours ,
- ❖ connaître les **bons réflexes** en cas d'accident ,
- ❖ prendre conscience que la **sécurité des personnes**, c'est sérieux.



1^{er} secours

- ✓ la protection ,
- ✓ l'alerte ,
- ✓ l'étouffement ,
- ✓ le malaise ,
- ✓ la position latérale de sécurité ,
- ✓ le défibrillateur ,
- ✓ le massage cardio pulmonaire.

Les actions collectives de prévention : les nouveaux ateliers

« Initiation à la tablette numérique » ; 3 séances de 3 heures

- ✓ promouvoir l'usage du numérique ;
- ✓ lutter contre l'illectronisme ;
- ✓ réduire l'isolement.
- Manipuler la tablette, gérer internet, sa messagerie ...



Tablette
numérique

« Destination marche » ; 4 séances d'1 h 30



Marche

- ✓ activité physique adaptée, initiation à la marche avec bâtons ;
- ✓ travail d'endurance, de maintien de l'équilibre et de renforcement musculaire.
- Échauffement, hauteurs des bâtons, étirements.

« Mémoire en mouvement » ; 12 séances d'une heure

- ✓ Alliance entre activité physique adaptée et stimulation cognitive.
- Attention, stratégies de mémorisation, raisonnement, équilibre, stimulation cardio-musculaire.



Mémoire



Activité physique
adaptée

S'informer, se retrouver, échanger bouger ensemble !



CAP BIEN-ÊTRE

Les ateliers Défi autonomie seniors

Et à partir de cet été, le tout nouveau programme
CAP Bien-être !



Les ateliers « CAP Bien-être » s'adressent aux personnes qui souhaitent améliorer leur qualité de vie et préserver leur capital santé. Les ateliers sont construits en **4 séances de 2 heures 30** alliant conseils et exercices pratiques + 1 session individuelle d'une dizaine de minutes.

Module 1 collectif :
Emotions, Bien-être et Santé

Module 3 collectif :
Bien vivre avec soi

Module 2 collectif:
Gestion du stress

Module 4 collectif :
Bien vivre avec les autres

Session individuelle :
Garder le cap

Vos contacts

Nord-Pas de Calais : 03.21.24.61.28

Picardie : 03.22.82.62.23



Inscriptions :

Siège social et antenne du Nord-Pas de Calais :

33 rue du Grand But – 59160 Capinghem

Antenne de Picardie :

6 rue de l'Île Mystérieuse – 80330 Boves



@ contact@defi-autonomie-seniors.fr

www.defi-autonomie-seniors.fr

www.pourbienvieillir.fr





Merci !

A très vite dans nos ateliers !