

Bien vieillir et maintenir son autonomie

+ de 450
interventions prévues

→ Promouvoir des comportements favorables à la bonne santé dans le champs du maintien de l'autonomie en direction des plus de 60 ans, des aidants proches et professionnels

La part des personnes âgées de plus de 60 ans va sensiblement augmenter au cours des prochaines années du fait de l'allongement de l'espérance de vie aux âges élevés et de l'arrivée à l'âge de la retraite de la génération dite du "baby boom". En Auvergne-Rhône-Alpes, le nombre de seniors pourrait doubler d'ici 2040¹.

La Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes souhaite contribuer à l'enjeu de prévention liée à cette avancée en âge en agissant en faveur d'un vieillissement actif et en bonne santé mais aussi auprès des personnes en perte d'autonomie et de leurs aidants.

13 interventions

Atelier ponctuel

▶ Abordez et vivez votre retraite en forme

Le passage à la retraite, qui suscite envie et réticence, doit être une étape préparée.

Les journées "Abordez et vivez votre retraite en forme", destinées aux **adhérents mutualistes à plus ou moins 2 ans de la retraite**, facilitent la réflexion sur un projet de vie de retraite et sur les changements induits.

131 interventions

GIE, conférence-débat, atelier d'accompagnement

▶ Cap seniors

La région Auvergne-Rhône-Alpes comptait 1 924 665 personnes âgées de 60 ans et plus au 1^{er} janvier 2015, représentant 24,4 % de sa population².

L'action « Cap seniors » leur est destinée et vise, à travers un ensemble d'interventions sur l'activité physique, l'alimentation, la mémoire, la prévention des chutes ou encore le sommeil, à favoriser les facteurs permettant le bien vieillir et à apporter les ressources pour un vieillissement en bonne santé.

Parmi les interventions menées : « Lundi santé », « Pas de retraite pour ma santé » ou encore « Seniors et alors ? ».

29 interventions

GIE, conférence-débat, atelier d'accompagnement

▶ La santé des aidants

Près d'un million d'aidants est aujourd'hui recensé en Auvergne-Rhône-Alpes. Leur rôle est souvent difficile en raison de la charge d'aide et de soins qui repose sur eux et peut être source d'épuisement tant sur le plan physique que psychique.

A travers des formats d'interventions tels que « La santé des aidants, parlons-en ! » ou « Accompagner sans s'épuiser », l'action « La santé des aidants » permet **aux aidants** accompagnant une personne, quel que soit son âge ou sa pathologie, **de trouver des solutions répondant au mieux à leurs besoins et à leurs attentes.**



7 interventions

Atelier d'accompagnement

► Fil Mauve®

Le nombre de personnes âgées de 65 ans et plus atteintes de démence est estimé à plus de 100 000 dans notre région dont 80 % avec un diagnostic de maladie d'Alzheimer. Une maladie dont l'accompagnement peut s'avérer difficile au quotidien.

Fil Mauve® est un cycle d'ateliers permettant aux aidants d'échanger pour **mieux comprendre la maladie** et acquérir les savoirs et les compétences nécessaires pour faire face aux besoins du malade qu'ils accompagnent. Ce programme les aide à **sortir de l'isolement et à trouver des soutiens extérieurs (sociaux, juridiques ou financiers)**.



L'essens de la vie

Cet outil vise à **stimuler les sens** auprès d'un groupe de **personnes âgées résidant en EHPAD**. Il est utilisé par des professionnels qui souhaitent mettre en place des interventions de stimulations sensorielles sous forme de cycles de cinq séances.

^{1 et 2} Source : Insee - Estimation de population

Bien vieillir et maintenir son autonomie

→ Promouvoir des comportements favorables à la bonne santé dans le champs du maintien de l'autonomie en direction des plus de 60 ans, des aidants proches et professionnels

4 interventions

Stand et exposition, atelier d'accompagnement

▶ L'Atelier des Familles

L'Atelier des Familles est un **programme de soutien, d'information et de formation** destiné aux familles dont un proche est pris en charge dans un établissement mutualiste pour personnes âgées de type EHPAD.

Il a pour objectif de faire **connaître la vie et le mode d'accompagnement** en établissement, de **permettre la continuité du lien** entre les familles et leurs proches et de **créer une relation de confiance réciproque** entre la famille et l'institution. L'apport de connaissances sur la maladie, la démence et la manière de communiquer avec son proche génère aussi une **prise de recul** nécessaire pour mieux gérer une situation parfois difficilement vécue.

74 interventions

GIE, atelier d'accompagnement, conférence-débat, stand et exposition

▶ Bien vivre en établissement ou à domicile

Cette action a pour objectif de **favoriser la qualité de vie** des personnes en perte d'autonomie du fait de l'âge et/ou d'un handicap, et ce, par diverses interventions centrées sur leurs capacités affectives, relationnelles et cognitives, en associant **l'environnement institutionnel et familial**.



202 interventions

GIE

▶ La vie à pleines dents, longtemps®

Une **bonne santé buccale** constitue un facteur positif pour la santé globale. Ainsi, les soins et l'hygiène bucco-dentaire des personnes âgées permettent de **prévenir la dénutrition et les infections, ainsi que de favoriser l'estime de soi et le confort de vie**.

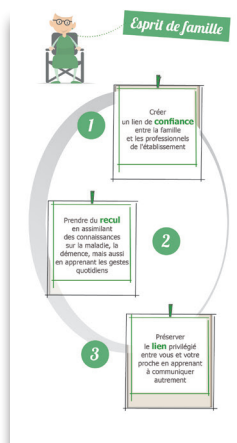
Le dispositif « La vie à pleines dents, longtemps® » consiste à former les professionnels des établissements médico-sociaux et des services d'aide à domicile, mutualistes ou non, à la santé bucco-dentaire des personnes âgées. **Son objectif est de générer une prise de conscience de l'importance d'une bonne hygiène de la bouche, en encourageant la mise en place d'un protocole bucco-dentaire, qui se traduit notamment par la réalisation de deux toilettes bucco-dentaires au quotidien et le recours aux actes de prévention et de soins.**



L'Atelier des Familles

Dans le cadre de son programme "Bien vieillir et maintenir son autonomie", la Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes, à l'origine du programme "Atelier des Familles", a réalisé, en collaboration avec Générations Mutualistes, une plaquette et un film afin de promouvoir ce programme.

Aujourd'hui, la MfARA met en œuvre, anime et coordonne cet atelier sur l'ensemble de la région.



Flashez le code pour voir le film !



Partenaires

Accueils de jour, associations de santé publique, Association Française des Aidants, CARSAT*, Centres Communaux d'Action Sociale, centres de gérontologie, Centres Locaux d'Information et de Coordination, animateurs sportifs adaptés, collectivités territoriales (conseils départementaux, communes), équipes spécialisées Alzheimer, EPGV*, filières gérontologiques, Générations Mutualistes, professionnels de santé et intervenants spécialisés, MAIA*, réseau national des centres dentaires mutualistes, Siel Bleu, mutuelles et établissements mutualistes.

* Cet acronyme est développé dans le glossaire