

## Connaître les maux évitables du vieillissement

### Conférences gratuites ouvertes à tous

#### LE BON USAGE DU MÉDICAMENT

La France est le pays européen qui consomme le plus de médicaments. La consommation pharmaceutique journalière moyenne des personnes âgées de 65 à 74 ans vivant à domicile est de 3,3 médicaments différents, de 4 médicaments pour les 75-84 ans et de 4,6 pour les 85 ans et plus (Rapport du Groupe technique National de Définition des Objectifs de la DGS). Cette poly-consommation est souvent légitime mais elle augmente le risque iatrogène, diminue l'observance des traitements et augmente les risques d'hospitalisation.

#### LA VIE A PLEINES DENTS, LONGTEMPS®

Les dents vieillissent comme le reste du corps et il est important de suivre certaines mesures d'hygiène et de prévention pour préserver sa dentition naturelle ou entretenir sa prothèse dentaire. Comment l'état de santé bucco-dentaire évolue-t-il avec l'âge ? Quelles sont les conséquences de la santé bucco-dentaire sur l'état de santé général ? Quels sont les moyens de prévention ?

#### SOMMEIL & VIEILLISSEMENT : QUELS LIENS ?

Avec l'âge, les séniors se plaignent davantage de leur sommeil: sommeil de mauvaise qualité, nuits écourtées, insomnies fréquentes, sentiment de fatigue la journée. Si nous acceptons "naturellement" de voir nos capacités physiques amenuisées avec le temps, il nous est souvent plus difficile de comprendre que le vieillissement agit sur le sommeil. Nous ne dormons pas en effet de la même manière à 20 ans, qu'à 60 ans. En cause notamment, un changement hormonal qui bouleverse notre horloge biologique.



## Présentation du programme

Le programme « *Pas de retraite pour ma santé* » est destiné aux personnes âgées de 60 ans et plus.

Lors d'un premier groupe d'information et d'échanges, la Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes présente le programme d'interventions proposé aux séniors en vue de mettre en place différents ateliers (mémoire, équilibre, alimentation) et une conférence autour des thématiques suivantes : usage du médicament, hygiène bucco-dentaire, sommeil.

Le programme et ses modalités d'intervention en ateliers et conférences sont présentés sur chaque feuillet de cette plaquette.



## Renseignements

#### CONTACT

contact\_prevention@mfara.fr

#### EN SAVOIR PLUS

ara.mutualite.fr



Mutualite\_ARA Mutualite.ARA



Ateliers Mémoire - Cuisine - Activité physique  
Conférences

# Activ'Méninges

Pour avoir une mémoire en acier, il faut la faire travailler !

La mémoire fait partie intégrante de la personnalité, cependant certains facteurs peuvent dégrader les performances de la mémoire ; le surmenage, l'anxiété, certains médicaments, les activités routinières, la retraite non préparée... Dans la plupart des cas, une baisse des performances de la mémoire révèle que le cerveau n'est pas assez sollicité, et les fonctions cérébrales ne sont pas suffisamment stimulées. La perte de mémoire fragilise les seniors car cela contribue à diminuer leur estime de soi, leur concentration, leur dynamisme et par conséquent leur sociabilité.

## Déroulement :

- Réunion de sensibilisation : présentation du fonctionnement de la mémoire et de l'organisation des séances d'ateliers et inscriptions.
- Ateliers : application d'une méthode préventive d'entraînement, pour stimuler, développer et renforcer les mécanismes de mémorisation. Des exercices ludiques et appropriés seront proposés par l'animateur tout au long des séances.

## Bénéfices de l'atelier :

- Stimuler toutes les mémoires en les entraînant avec des jeux adaptés,
- Acquérir des moyens mémotechniques,
- Se divertir en pratiquant des jeux sélectionnés et variés,
- Maintenir la curiosité,
- Créer des liens sociaux entre les participants,
- Rassurer sur ses capacités de mémorisation.



## Durée des ateliers :

- De 10 à 15 séances hebdomadaires de 2h (hors vacances scolaires)

# Stop'chute

Pour éviter les chutes, ne laissez pas tomber l'activité physique !

Les chutes pour les personnes âgées sont une préoccupation de santé publique : c'est la première cause d'hospitalisation des plus de 65 ans et la première cause responsable de la perte d'autonomie. Les chutes ne sont pas liées à une cause précise mais à une combinaison de facteurs : physiologique (vieillesse de la personne), psychologique (perte de confiance en soi) ou environnemental (trottoirs, marches, sols glissants...).

## Déroulement :

- Réunion de sensibilisation : présentation sur les risques de chutes et sur l'organisation des séances d'ateliers. À l'issue de cette réunion, les personnes intéressées peuvent s'inscrire aux ateliers.
- Ateliers : application d'une méthode préventive d'entraînement appropriée afin de renforcer ses capacités motrices. Des exercices ludiques tels qu'apprendre à se relever avec ou sans appui, étirements, musculation adaptée seront proposés par l'animateur tout au long des séances. Lors de la première et dernière séance, des tests seront mis en place permettant de mesurer les progrès effectués par les participants.

## Bénéfices de l'atelier :

- Réassurer sa stabilité posturale
- Prévenir la perte d'équilibre
- Encourager les participants à la pratique d'une activité physique régulière
- Savoir aménager son environnement



## Durée des ateliers :

- 12 séances hebdomadaires de 1h (hors vacances scolaires)

# Retraite et bonne fourchette

Cuisiner équilibré pour rester en bonne santé !

Les seniors présentent trop souvent des carences dues à une mauvaise alimentation ; et savoir faire le tri parmi tous les conseils nutritionnels s'avèrent être parfois un parcours du combattant. Une bonne alimentation et une bonne hydratation permettent de ralentir le vieillissement naturel, améliorent la qualité de vie et réduisent l'incidence de certaines maladies liées à l'âge. Disposer de bonnes connaissances est donc primordiale pour s'assurer d'avoir une alimentation adaptée à son âge et à ses besoins.

## Déroulement :

- Ateliers : encadrées par une diététicienne, les séances se déroulent en 3 temps:
  - une discussion de groupe portant sur un thème lié à l'alimentation
  - un atelier cuisine participatif avec préparation d'un repas
  - partage et dégustation des repas préparés.

## Bénéfices de l'atelier :

- Encourager les participants à adapter leur alimentation à leurs besoins
- Partager ses connaissances et ses pratiques culinaires
- Faire les liens entre alimentation et santé

## Durée des ateliers :

- 4 séances hebdomadaires (1 matinée par semaine sur une durée de 1 mois)

