

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 personnes en situation de handicap, des aidants proches et professionnels

La part des personnes âgées de plus de 60 ans va largement 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 (MfARA) 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.

365 interventions prévues



17 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.

136 interventions

GIE, conférence-débat, atelier d'accompagnement, théâtre forum, forum santé, ciné-débat, journée de repérage

▶ Cap seniors

La région Auvergne-Rhône-Alpes compte aujourd'hui près de deux millions de personnes âgées de 60 ans et plus ce qui représente près de 25 % de sa population.² 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 "Activ'Méninges".

44 interventions

GIE, conférence-débat, atelier d'accompagnement

▶ La santé des aidants

Près d'un million d'aidants sont aujourd'hui recensés 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.**

¹ et ² Source : Insee - Estimation de population

8 interventions

Atelier d'accompagnement

▶ Fil Mauve®

On estime dans notre région à plus de 100 000 le nombre de personnes âgées de 65 ans et plus atteintes de démence 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 d'acquérir les savoirs et les compétences nécessaires pour faire face aux besoins du malade qu'ils accompagnent. Il les aide à **sortir de l'isolement et à trouver des aides extérieures (sociales, juridiques ou financières).**

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie

Il s'agit d'une instance de coordination institutionnelle qui définit un programme de financement des actions individuelles et collectives de prévention à destination des personnes âgées de 60 ans et plus. Elle fédère les acteurs du secteur sur des stratégies partagées et des actions au service de la construction de réponses plus lisibles et cohérentes pour les personnes.

En tant que membre de droit, la MfARA est impliquée au sein des 13 Conférences des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) de la région. Ses projets mutualistes dédiés aux personnes âgées de 60 ans et plus s'inscrivent ainsi dans les programmes coordonnés de financement des actions de prévention de la perte d'autonomie.

Composition de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



© Les cahiers pédagogiques de la CNSA

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 personnes en situation de handicap, des aidants proches et professionnels

3 interventions

Stand et exposition, atelier d'accompagnement

▶ L'Atelier des Familles

Cet atelier 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 génèrent aussi une **prise de recul**.

90 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 par diverses interventions centrées sur leurs capacités affectives, relationnelles et cognitives en associant **l'environnement institutionnel et familial**.



67 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 et 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 et des services d'aide à domicile, mutualistes ou non, à la **santé bucco-dentaire des personnes âgées et personnes en situation de handicap**. Ses objectifs sont de **générer une prise de conscience de l'importance d'une bonne hygiène de la bouche, en lien notamment avec le risque de dénutrition ; d'encourager la mise en place d'un protocole bucco-dentaire qui se traduit notamment par la réalisation de toilettes bucco-dentaires au quotidien ; de motiver le recours aux actes de prévention et de soins par l'organisation de dispositifs de dépistages ou la diffusion d'informations sur les soins spécifiques adaptés à ces différents types de patients**.

La santé des aidants, parlons-en !

Fortement impliquée dans des programmes de soutien et d'accompagnement des aidants, la Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes, en partenariat avec les conseils départementaux et l'Association Française des Aidants, organise et déploie "La santé des aidants, parlons-en !".

Ce programme se compose d'un théâtre-débat et de stands d'information, suivis, dans un second temps, d'ateliers thématiques animés par des professionnels.

Ce format d'intervention permet à chaque aidant d'échanger avec d'autres aidants et/ou professionnels sur ses besoins et de trouver des solutions de soutien.



Partenaires*

Accueils de jour, Agence Régionale de Santé, associations de santé publique, Association Française des Aidants, ARSEPT en Auvergne, Atouts prévention Rhône-Alpes, Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA), CARSAT*, Centres Communaux d'Action Sociale, centres de gérontologie, Centres Locaux d'Information et de Coordination (CLIC), les Conférences des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA), 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, structures handicap, mutuelles et établissements mutualistes.

* Cet acronyme est développé dans le glossaire