



## Programme 4 Bien vieillir et maintien de l'autonomie

### Promouvoir des comportements favorables à la bonne santé dans le champ du maintien de l'autonomie en direction des plus de 60 ans, des aidants proches et des 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 2040. **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.**

#### • 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.

- 11 interventions
- Journée de sensibilisation

#### • 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. L'action **Cap seniors** leur est destinée, elle vise à favoriser les facteurs permettant le bien vieillir et à apporter les ressources pour un vieillissement en bonne santé. Un ensemble d'interventions est proposé aux seniors sur l'activité physique, l'alimentation, l'audition, le bien-être, la glycémie-tension, la mémoire, la prévention des chutes, la retraite, la santé bucco-dentaire, le sommeil ou encore la vision.

- 137 interventions
- GIE, conférence-débat, atelier d'accompagnement, temps fort, journée de repérage

#### • Promotion du bien-être

Un vieillissement réussi doit inclure non seulement des critères objectifs comme la santé et les performances, mais aussi des critères subjectifs comme le bien-être, le bonheur ou le sentiment d'être utile. Des techniques de relaxation et/ou de bien-être peuvent favoriser le développement d'attitudes et de comportements permettant de mieux gérer les difficultés au quotidien, et à terme l'augmentation durable du sentiment de bien-être. C'est pourquoi, agir sur l'augmentation durable d'un sentiment de bien-être fait partie des priorités de la MfARA. Des journées de prévention telles que **Respirer le bien-être** organisées sous forme de temps forts, de temps de sensibilisation et d'ateliers permettent par exemple de s'approprier ces nouvelles techniques de relaxation et/ou de bien-être.

#### • 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.

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

Parmi les thématiques traitées :



### Zoom sur...

#### un partenariat renforcé en faveur du bien vieillir

Une convention de partenariat a été signée entre la Carsat Rhône-Alpes, le Groupement Atouts Prévention Rhône-Alpes et la Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes pour agir en complémentarité et offrir des actions coordonnées et collectives de prévention dans le domaine du bien vieillir et du bien vivre le passage à la retraite sur le territoire rhônalpin. La priorité est d'accompagner les retraités vers un vieillissement en bonne santé. **Des actions communes comme les forums Ma santé, mon bien-être !, La santé des aidants ont été organisées en complémentarité.** Les partenaires s'informent mutuellement de leurs actions respectives pour en assurer la promotion. La MfARA a, par exemple, relayé auprès des adhérents mutualistes les spectacles musicaux : **Avant, j'étais vieux** proposés par Atouts Prévention Rhône-Alpes.

#### 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, professionnels de santé et intervenants spécialisés, MAIA\*, réseau national des centres dentaires mutualistes, Siel Bleu, structures handicap, mutuelles et établissements mutualistes.