

Ils ont suivi le programme **Prévention Santé Seniors Bourgogne !***

93% | ont augmenté leurs connaissances

76% | ont changé leurs habitudes grâce aux 4 modules

80% | sont devenus acteurs de leur santé

67% | ont amélioré leur vie sociale



Le sommeil



Les Ateliers
du Bien Vieillir



Prévention
Santé Seniors
Bourgogne

6 modules pour
préserver la qualité de vie et l'autonomie
des personnes de 60 ans et plus
Maintenir le lien social

www.sante-seniors-bourgogne.fr

Contacts :

FAPA

3, rue Jean Renoir
21000 Dijon
Tél : 03 80 30 07 81
fapa21@club-internet.fr



Fédération des Centres Sociaux de la Nièvre

15, route de Sermoise
58000 Nevers
Tél : 03 86 61 58 30
federation-centres-sociaux-nievre@orange.fr



Mutualité Française Bourgogne Antenne Saône-et-Loire

24, avenue Jean Jaurès
71100 Chalon-sur-Saône
Tél : 03 85 42 07 98
emilie.contant@bourgogne.mutualite.fr



Mutualité Française Bourgogne Antenne Yonne

11, rue Dampierre - 89000 Auxerre
Tél : 03 86 72 11 88
karine.gauthier@bourgogne.mutualite.fr

Bien Dormir, Bien Vieillir, Bien Vivre

Bien dormir se traduit nécessairement par une appropriation et une compréhension de son rythme de sommeil et améliore ainsi notre qualité de vie.

Programme :

8 séances collectives avec un animateur-expert et des intervenants professionnels (médecin gériatre...) autour de 3 phases :

- Comprendre les mécanismes du sommeil
- Identifier les perturbations du sommeil
- Apprendre à mieux dormir

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes et les facteurs modulateurs du sommeil
- Identifier la nature des troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences
- Donner des repères et conseils favorisant une bonne hygiène du sommeil
- Savoir organiser son sommeil et son repos en fonction de son rythme de vie

Programme :

6 séances de 3 heures, encadrées par un animateur bénévole qui aborde les thèmes suivants :

- Bien dans son corps, bien dans sa tête
- Pas de retraite pour la fourchette
- Les 5 sens en éveil, gardez l'équilibre
- Faites de vieux os
- Dormir quand on n'a plus 20 ans
- Le médicament, un produit pas comme les autres
- Possibilité d'un septième module « De bonnes dents pour très longtemps »

Objectifs :

- S'informer sur les clés du bien vieillir
- Apprendre comment préserver son capital santé
- Maintenir sa qualité de vie



* Source : Évaluation PPSSB 2011 - Francis Nock (consultant)





Peps Eurêka

Pour donner du Peps
à ses neurones et à sa vie

« **Chacun devient acteur de sa mémoire. On est plus attentif, mieux dans sa tête et dans son corps et moins stressé** »
Mme L. (73 ans)

Les recherches en neurosciences ont établi que le cerveau peut se modifier favorablement, dans sa structure et dans son fonctionnement, sous l'effet de stimulations constantes et appropriées, quelque soit l'âge. (Mme De Rotrou, neuro psychologue).

Programme :

- Une séance de présentation
- Un entretien individuel avec un médecin
- 10 séances collectives de 2h30 avec un animateur formé à la méthode avec des exercices en rapport avec la vie quotidienne

Objectifs :

- Comprendre pour agir au quotidien
- S'enrichir et se divertir
- Favoriser l'épanouissement psycho-social : reprendre confiance en soi, dédramatiser les trous de mémoire
- Tisser des liens sociaux



L'équilibre, où en êtes vous ?

Prévenir les chutes et apprendre
à se relever en confiance

« **Maintenant, je vis normalement, je regarde loin devant moi et j'ai moins peur** » Mme P. (71 ans).

Après avoir suivi le programme « L'Equilibre, où en êtes-vous ? », près de 9 participants sur 10 déclarent être en capacité de se relever seul.

Programme :

- Une séance d'exercices individuels pour adapter le programme à chaque participant
- 10 séances collectives d'une heure encadrées par un animateur formé
- Une séance d'évaluation individuelle pour faire le point sur les progressions de chaque participant
- Des exercices adaptés et à refaire à la maison pour entretenir les bienfaits de l'atelier

Objectifs :

- Stimuler et maintenir sa fonction d'équilibration
- Réassurer sa stabilisation posturale
- Diminuer l'impact psychologique de la chute en travaillant le relever du sol
- Prévenir les chutes
- Favoriser le lien social et l'échange entre les participants



Alimentation

Bien vieillir,
c'est aussi savoir adapter
son alimentation

« **On devient responsable de ce qu'on achète et on sait mieux ce qui est bon pour nous** » Mme D. (63 ans)

Après le module, 71 % des participants déclarent consommer des aliments de chaque groupe tous les jours et 7 personnes sur 10 modifient leurs habitudes.

Programme :

- 11 séances collectives de 2 heures avec un professionnel de la nutrition
- Une séance collective de 2 heures animée par un dentiste
- Une consultation particulière en diététique sur demande
- Chaque participant réfléchit à une alimentation adaptée à son âge, ses besoins, son budget

Objectifs :

- Acquérir les bonnes connaissances sur l'équilibre alimentaire
- Connaître les incidences du vieillissement sur les besoins nutritionnels
- Sensibiliser à l'importance de l'hygiène bucco-dentaire
- Analyser et adapter ses comportements alimentaires à son âge et ses besoins



Les médicaments

Mieux les comprendre
pour mieux les prendre

« **Les petits bobos, je les mets de côté, pour ne pas prendre trop de médicaments et je demande des conseils à mon médecin et à mon pharmacien** » M. T. (80 ans)

97 % des participants disent avoir acquis de nouvelles connaissances sur l'observance, les dangers de l'automédication, les effets des médicaments dans l'organisme et font d'avantage confiance aux génériques.

Programme :

- 8 séances collectives de 2 heures avec un animateur et un professionnel (pharmacien, médecin, géronto-psychologue...)

Objectifs :

- Permettre aux participants de se responsabiliser face au système de santé
- Mieux gérer la prise médicamenteuse
- Limiter les risques iatrogènes et la polymédication
- Mieux se repérer dans les médecines douces : homéopathie, phytothérapie ...