

## **Prévention santé seniors Bourgogne Préserver l'autonomie des plus de 60 ans**

*Le 11 mars 2009 à l'auberge Le relais fleuri à Avallon, les acteurs du programme Prévention santé seniors Bourgogne sont invités à une journée régionale afin de partager leurs idées et savoir-faire. Cette rencontre a également pour objectif de présenter le bilan suite au déploiement du programme sur l'ensemble de la Bourgogne et de dégager les perspectives pour 2009.*

### **Un programme de prévention global**

Prévention santé seniors Bourgogne est né d'un partenariat entre la Mutualité sociale agricole, la Mutualité française, l'Union régionale des caisses d'assurance maladie et la Cram. Ce dispositif s'adresse aux personnes âgées d'au moins 60 ans résidant en Bourgogne. Il est destiné à préserver leur qualité de vie et à maintenir leur autonomie le plus longtemps possible grâce à un programme global de prévention comprenant quatre modules :

- Pac Eureka : entretenir et accroître les facultés cérébrales et l'équilibre psychologique dans les ateliers mémoire proposés par la MSA ;
- Ateliers Equilibre : prévenir et diminuer les risques de chutes et leur gravité au cours d'exercices élaborés par la Cram ;
- Le bon usage du médicament : aider les seniors à mieux gérer la prise de médicaments, au cours d'ateliers présentés par la Mutualité française ;
- Alimentation : adapter les comportements alimentaires à l'âge, au sein d'ateliers présentés par les Cram.

### **Faire évoluer les comportements**

L'ensemble de ces modules, organisés en séances collectives, se déroule dans un esprit convivial et ludique et favorise ainsi le maintien du lien social des personnes âgées. Les résultats sont bénéfiques sur les comportements en matière de santé. Tous les seniors bourguignons peuvent profiter de ce programme pour une participation de 20 €. A ce jour, plus de 20 000 personnes ont déjà bénéficié des bienfaits de Santé seniors et 150 nouveaux groupes seront mis en place en 2009 en Bourgogne.

### **Une mobilisation régionale**

Prévention Santé seniors a été conçu grâce à un partenariat exemplaire au sein de l'Assurance maladie, chaque organisme étant garant d'un module. La coordination s'exerce au niveau régional et dans chaque département afin d'assurer une dynamique locale. L'année 2008 a marqué le déploiement du programme sur l'ensemble de la Bourgogne grâce à la mobilisation et l'implication de plus de 700 acteurs de terrain (collectivités, professionnels de santé, associations, bénévoles, etc ;).