



PREVENTION DES CHUTES

NUTRITION

AIDE AUX AIDANTS FAMILIAUX

SANTE GLOBALE

MEMOIRE

DIVERS

ACTEURS ET ACTIONS EN MATIERE DE PRESERVATION DE L'AUTONOMIE DES PERSONNES AGEES DANS LE DOUBS

SANTÉ GLOBALE

Organismes proposant l'action	Coordonnées de la (ou les) personne(s) à contacter	Lieux (se renseigner auprès de la personne contact)	Description de l'action
CLIC ADMR	CLIC ADMR Fédération ADMR 3 rue Denise Viennet 25800 VALDAHON Hélène DONIER, Laurent BARBIER tel : 03 81 56 37 80 fax : 03 81 56 41 69 é-mail : clic-loue-lison@wanadoo.fr	DOUBS (sauf Pontarlier et les secteurs de Besançon, Montbéliard et Ornans)	<p>INFORMATION COLLECTIVE DESTINÉE AUX FUTURS ET NOUVEAUX RETRAITÉS</p> <p><u>Objectifs :</u> apporter des informations et des conseils aux personnes aider la personne à mieux vivre le passage à la retraite aider à retrouver ou préserver le lien social</p> <p><u>Public :</u> nouveaux et futurs retraités de 60 ou 65 ans</p> <p><u>Déroulement/démarche :</u> groupe de 12 à 14 personnes âgée de 60 ans et plus. L'action se déroule sur deux jours au cours desquels les thèmes suivants seront abordés : les droits à la retraite, l'hygiène alimentaire, l'équilibre de vie, la vie sociale (activités existantes sur les cantons concernés). Différents intervenants sont sollicités en rapport avec les thèmes à développer : un technicien retraite de la Cram, une diététicienne, un psychologue, un notaire, l'office de tourisme. L'action est co-animée par le service social de la Cram et la coordinatrice du CLIC. Un bilan est établi en fin de module par un questionnaire écrit.</p>
CLIC ADMR	CLIC ADMR Fédération ADMR rue Denise Viennet 25800 VALDAHON Hélène DONIER, Laurent BARBIER tel : 03 81 56 37 80 fax : 03 81 56 41 69 é-mail : clic-loue-lison@wanadoo.fr	DOUBS (sauf Pontarlier et les secteurs de Besançon, Montbéliard et Ornans)	<p>VIELLIR ... UN ART DE VIVRE A PARTAGER</p> <p><u>Objectifs :</u> préserver l'autonomie et les liens sociaux appréhender les étapes du vieillissement préserver son capital santé</p> <p><u>Public :</u> personnes âgées de plus de 70 ans</p> <p><u>Déroulement/démarche :</u> animation de groupe avec intervenants pour aborder le vieillissement normal et pathologique, la nutrition, l'équilibre, la mémoire, l'image de soi,...</p> <p>action menée en partenariat avec le CLIC ADMR et le service social CRAM du Doubs.</p>

SANTÉ GLOBALE

Organismes proposant l'action	Coordonnées de la (ou les) personne(s) à contacter	Lieux (se renseigner auprès de la personne contact)	Description de l'action
MSA FRANCHE-COMTE	Docteur Josette BAVEREL MSA 13 avenue Elisée Cusenier 25000 BESANCON tel : 03 81 65 67 06 e-mail : baverel.josette@fanchecomte.msa.fr	FRANCHE-COMTE	<p>ATELIERS DU BIEN VIEILLIR</p> <p>Ces ateliers ont été conçus dans le prolongement des conférences santé "Seniors soyez acteurs de votre santé" et mis en place à la demande des participants aux conférences qui ont souhaité que certains thèmes soient traités de façon plus approfondie.</p> <p><u>objectifs</u> mieux responsabiliser les seniors vis-à-vis de leur capital santé en leur donnant quelques clés du "mieux vieillir" sur les thèmes : bien vieillir, alimentation et activité physique, risque osseux, organes des sens et équilibre, sommeil, alternatives aux médicaments.</p> <p><u>Public ciblé</u> personnes de plus de 55 ans, quel que soit leur régime de protection sociale</p> <p><u>déroulement/démarche</u> 6 thématiques sont abordées :</p> <ul style="list-style-type: none"> - "bien dans son corps, bien dans sa tête", - "pas de retraite pour la fourchette, bouger c'est la santé", - "les cinq 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" <p>un cycle "bien vieillir" comprend six ateliers organisés à 15 jours d'intervalle sur une période de près de 3 mois. Chaque séance d'une durée de 3 heures réunit 10 à 15 personnes.</p> <p>Ces ateliers se déroulent dans des structures de proximité permettant de favoriser le lien social dans les villages. Ils sont animés par des médecins, des travailleurs sociaux et des bénévoles, tous formés à l'animation de ce programme par la MSA, ils s'appuient sur une méthode interactive conjuguant contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.</p>

SANTÉ GLOBALE

Organismes proposant l'action	Coordonnées de la (ou les) personne(s) à contacter	Lieux (se renseigner auprès de la personne contact)	Description de l'action
MSA FRANCHE-COMTE	Docteur Josette BAVEREL MSA 13 avenue Elisée Cusenier 25000 BESANCON tel : 03 81 65 67 06 e-mail : baverel.josette@fanchecomte.msa.fr	FRANCHE-COMTE	<p>"SENIORS SOYEZ ACTEURS DE VOTRE SANTÉ"</p> <p><u>objectifs</u> amener la personne âgée à une prise de conscience d'éléments clés du "bien vieillir" afin de mieux adapter leurs comportements de santé: -changer les comportements afin d'améliorer la prise en charge médicale du sujet âgé -sensibiliser à une approche préventive du vieillissement -prévenir les risques d'accidents iatrogènes médicamenteux et améliorer l'observance</p> <p><u>déroulement/démarche</u> réunions d'information et diffusion d'un agenda Santé</p>
HOPITAL DE JOUR GERONTOLOGIQUE	Madame Martine IEHL ROBERT Centre de soins des Tilleroyes		<p>ACTIVITES MENEES EN LIEN A VEC LE RESEAU GERONTOLOGIQUE BISONTIN :</p> <ul style="list-style-type: none"> - activité d'évaluation gériatrique globale, préalable à la prise en charge des personnes - consultation mémoire labellisée et ses ateliers de stimulation cognitive - soutien des aidants par la mise en place d'un groupe d'aide aux aidants - activité de réadaptation : marche, équilibre, nutrition, entraînement à l'effort, éducation thérapeutique, ...

