



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 EN HAUTE SAONE

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
<p>CODES 70 (Comité Départemental d'Education pour la Santé de Haute-Saône)</p>	<p>M; JASSEY, directeur Mme Karine BERTRAND-PALLIER 4 cours François Villon 70000 VESOUL tel : 03 84 76 16 30 e-mail : codes-70@wanadoo.fr</p>	<p>Haute-Saône</p>	<p>ATELIER "SANTÉ SENIORS" <u>public ciblé</u> personnes de 55ans et plus <u>déroulement/démarche</u> L'atelier est composé de 5 modules de 2 heures portant sur les thèmes suivants : - santé globale - bien-être psychologique - alimentation - sommeil/médicaments - prévention des chutes Des entretiens avec la psychologue du Codes sont proposés</p>
<p>MSA</p>	<p>MSA</p>	<p>Franche-Comté</p>	<p>"SENIORS SOYEZ ACTEURS DE VOTRE SANTÉ" <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 <u>déroulement/démarche</u> réunions d'information et diffusion d'un agenda Santé</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 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 clefs 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 conjugant contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.</p>

