



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 TERRITOIRE DE BELFORT**

## 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><b>ATELIERS DU BIEN VIEILLIR</b></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"> <li>- "bien dans son corps, bien dans sa tête",</li> <li>- "pas de retraite pour la fourchette, bouger c'est la santé",</li> <li>- "les cinq sens en éveil, gardez l'équilibre",</li> <li>- "faites de vieux os",</li> <li>- "dormir quand on n'a plus 20 ans",</li> <li>- "le médicament, un produit pas comme les autres"</li> </ul> <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>

## 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	Docteur Josette BAVEREL MSA 13 avenue Elisée Cusenier 25000 BESANCON tel : 03 81 65 67 06 e-mail : baverel.josette@fanchecomte.msa.fr	Franche-Comté	<p><b>"SENIORS SOYEZ ACTEURS DE VOTRE SANTÉ"</b></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>
CODERPA 90	Madame Sylvie BEDAT CCAS de Belfort tel : 03 84 21 08 44 e-amil : sbedat@mairie-belfort.fr	BELFORT	<p><b>VITA'SANTÉ</b></p> <p><u>Objectifs :</u> - promouvoir l'adoption de comportements individuels favorables à la santé - permettre une prise en charge plus précoce des problèmes de santé en développant le dépistage et l'accès aux soins - aider à améliorer les liens sociaux</p> <p><u>Déroulement/démarche :</u> action proposant trois modules : un bilan de santé, un atelier L'Equilibre, où en êtes-vous? et un atelier Pac Eureka</p> <p><b><i>Cette action est mise en place en partenariat avec le Service Social de la Cram et la mission autonomie du CCAS de Belfort et avec l'appui du Coderpa 90.</i></b></p>

