

# Maintien de l'autonomie



Chaque année, l'espérance de vie s'accroît.

En 2040, près d'un quart de la population régionale aura 65 ans ou plus. Les jeunes séniors, entre 65 et 74 ans, sont majoritairement autonomes.

L'enjeu est donc de prévenir la perte d'autonomie au sein de cette population pour qu'elle puisse vieillir en bonne santé le plus longtemps possible.

En outre, face à ce vieillissement, de plus en plus de proches doivent s'occuper d'un membre de leur famille, il est donc aussi essentiel d'accompagner les aidants à économiser leur capital santé.



Le choix de la Mutualité Française Hauts-de-France s'est donc porté sur trois axes forts :

- l'aide aux aidants pour informer, orienter et accompagner l'aidant,
- le bien vieillir pour sensibiliser les séniors sur les facteurs de protection pour vieillir en bonne santé,
- la prévention de la dénutrition pour maintenir une bonne qualité de vie.



2 430  
participants en  
2019

# Seniors en mouvement

## OBJECTIF

- Lutter contre l'isolement social et améliorer la qualité de vie des seniors.

## DÉROULÉ

Programme **participatif** au sein duquel les seniors réfléchissent à des actions pérennes autour du **bien vieillir** sur un territoire.

Un **déjeuner quizz** est organisé la première année. Lors de ce moment de convivialité, les participants répondent à des questions sur des thématiques de santé. Des experts thématiques viennent apporter des compléments de réponse. Le déjeuner est suivi d'un **atelier** pour réfléchir avec les seniors volontaires à des **actions visant à améliorer leur qualité de vie**.

Puis un module est choisi parmi plusieurs thématiques (médicaments, nutrition, lien social, domicile...), et comprend un temps de sensibilisation, un temps d'appropriation des connaissances acquises et la création d'un support mobilisable lors d'un troisième temps destiné à l'ensemble des seniors du territoire.

### FORMAT

Spectacle-débat | Ateliers

### PUBLIC

Seniors

### PARTENAIRES

CLIC des territoires concernés  
Conférences des Financeurs | Conseils départementaux | CPAM | Centres Hospitaliers | Centres sociaux  
Unis Cité

# Groupes de paroles aidants

## OBJECTIF

- Permettre aux aidants d'échanger avec des professionnels.

## DÉROULÉ

Les groupes de paroles débutent par une discussion courte autour d'un thème prédéterminé :

- Qu'est-ce qu'un aidant ?
- Quelle est la différence entre un aidant à domicile et un aidant en institution ?

Puis s'ensuit un débat et des échanges entre les participants. Ces rencontres, animées par un psychologue, permettent aux aidants d'échanger sur leurs expériences, d'être conseillés et orientés.

### FORMAT

Groupe de parole

### PUBLIC

Aidants

### PARTENAIRES

Association Française des Aidants  
Centre local d'information et de coordination de l'Audomarois | Maison des Aidants de l'Arrageois | Maison de l'autonomie du Boulonnais | Conseil Départemental 62

# La santé à tout âge

## OBJECTIF

- ◆ Mettre en place des actions santé en résidence autonomie.

## DÉROULÉ

Chaque résidence a le choix entre une ou plusieurs thématiques de santé.

Chaque sujet débute par un temps d'échanges et un débat animé par un professionnel qualifié puis des ateliers sont proposés en cohérence avec la ou les thématiques choisies.

Ainsi, pour traiter la question du bien-être par exemple, un débat sur le " bien dormir " et la relaxation permet d'identifier les idées reçues, et un atelier sophrologie permet de mettre en pratique quelques conseils et astuces...

Les thèmes du bien-être, de la prévention de la dénutrition et de la santé en général sont proposés.

### FORMAT

Débat | Atelier

### PUBLIC

Seniors en résidences autonomes

### PARTENAIRES

Résidences autonomes

# Conférences interactives

## OBJECTIF

- ◆ Déconstruire des idées reçues sur des thématiques de santé.

## DÉROULÉ

Des conférences interactives sur des thématiques diverses et variées sont organisées avec la présence d'un expert local (professionnel de santé) :

- sommeil,
- audition/optique,
- alimentation,
- médicaments/vaccins,
- diabète/hypertension artérielle,
- remboursement et accès aux soins.

Le débat santé débute par un brainstorming sur la thématique, puis les participants commentent l'actualité liée, échangent avec l'expert qui répond à toutes les questions en collectif puis individuel si besoin.

### FORMAT

Débat de 2 heures avec 30 personnes

### PUBLIC

Seniors de 60 ans et plus, vivant à domicile

### PARTENAIRES

CCAS de Laon - CLIC Laonnois | Ville de Laon | Centres sociaux de la ville de Laon

# Santé des aidants, parlons-en !

## OBJECTIFS

- ◆ Sensibiliser à l'impact de la relation d'aide sur la santé des aidants.
- ◆ Améliorer la qualité de vie de l'aidant.

## DÉROULÉ

Un **spectacle-débat** lance le programme afin de sensibiliser le public à la thématique de la santé et à l'impact de la relation d'aide sur la santé des proches aidants.

Suite à plusieurs **saynètes** portant sur les répercussions du rôle d'aidant sur leur santé physique, psychique et sociale, le public échange avec des experts de la thématique (médecins, infirmiers, psychologues...).

Enfin, plusieurs **ateliers** destinés aux aidants sont mis en place. Chaque atelier traite d'une des dimensions de la santé (**physique, psychologique et sociale...**) et se compose de deux parties : échanges entre le public et les professionnels.

## FORMAT

Spectacle-débat | Ateliers

## PUBLIC

Aidants

## PARTENAIRES

Association Française des Aidants  
Conseils départementaux 60-62-80  
MSA Nord Picardie | Partenaires experts  
locaux

