

### 3 PROGRAMMES POUR ACCOMPAGNER LES RETRAITÉS À TOUT ÂGE

Kalivi, groupement des caisses de retraite régionales (Carsat, MSA, Agirc-Arrco) et le Pôle de Gériatrie et d'Innovation proposent des ateliers aux retraités de 60 ans et plus.

Ces ateliers sont basés sur des référentiels nationaux validés par des experts œuvrant dans la prévention gériatrique. Ils visent à accompagner les retraités, vivant à domicile, en résidence autonomie ou en EHPAD, dans la préservation de leur autonomie et de leur bien-être.

#### ATELIERS BONS JOURS

Pour les retraités de 60 ans et plus vivant à domicile :

« J'ai trouvé des réponses à mes questions sur ma santé. C'est vraiment très complet, et ça donne envie de s'inscrire à d'autres ateliers. J'ai accru mes connaissances grâce aux informations scientifiques précis »

Christiane, retraitée de 72 ans.

#### ATOUTS DE L'ÂGE

Pour les retraités vivant en résidences autonomie :

« Ici on a des difficultés d'articulation ou de communication donc ce n'est pas toujours facile. L'animatrice est là pour nous guider dans les exercices et la répétition des mouvements nous fait bien travailler. Ça nous montre qu'on peut encore s'améliorer et changer les choses, même à nos âges ! »

Lucien, résident de 88 ans.

#### OMEGAH

Pour les retraités résidant en EHPAD :

« Lors de ma participation à l'atelier Danser c'est la santé, j'ai apprécié apprendre de nouvelles activités en musique et le travail de coordination. Ça m'a permis de me dégourdir le corps. »

Gisèle, résidente de 89 ans.

### NOUS CONNAÎTRE :

**Les Ateliers Bons Jours :**

[kalivi-bfc.fr](mailto:kalivi-bfc.fr)

**Les Atouts de l'âge :**

par mail : [atoutsdelage@kalivi-bfc.fr](mailto:atoutsdelage@kalivi-bfc.fr)

**Omegah :**

[pole-gerontologie.fr](mailto:pole-gerontologie.fr) ou par mail : [omegah@pole-gerontologie.fr](mailto:omegah@pole-gerontologie.fr)



Avec le soutien financier de :



# BIEN VIEILLIR EN BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ :

## 3 PROGRAMMES DE PRÉVENTION À DESTINATION DES RETRAITÉS



## LES ATELIERS BONS JOURS



Le programme des Ateliers Bons Jours propose une offre large et diversifiée pour sensibiliser les retraités de Bourgogne-Franche-Comté au bien vieillir. Porté par Kalivi et la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté, les Ateliers Bons Jours bénéficient également du soutien de partenaires clés comme l'ARS, les CFPPA (Commissions des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie), l'Ircantec, la CNSA, la CNRACL, la Camieg.

Les Ateliers Bons Jours comportent deux types d'ateliers : en présentiel ou à distance.

Ce programme de prévention est centré autour de 11 ateliers (composés de 3 à 14 séances):

- |                                   |                             |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| - L'équilibre, où en êtes-vous ?  | - Bonus'Tonus               |
| - La nutrition, où en êtes-vous ? | - Vitalité                  |
| - Force et forme au quotidien     | - En voiture, je me rassure |
| - Peps Eurêka                     | - Mieux vivre chez soi      |
| - Le sommeil, où en êtes-vous ?   | - Question de sens          |
|                                   | - Fête du lien              |

Dans les départements, les Ateliers Bons Jours sont déployés grâce à des acteurs locaux, nos coordinations. Ces dernières seront vos interlocutrices privilégiées pour organiser des séances au cœur de notre territoire.

Chaque année, les Ateliers Bons Jours représentent :

- Près de 500 ateliers organisés,
- Environ 5 500 retraités participants,
- Plus de 12 000 retraités sensibilisés par le programme.

Les Ateliers Bons Jours en vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=wdNi1rKFUOk>



## LES ATOUTS DE L'ÂGE

**Les Atouts de l'âge**

Prévenir. Agir. Sourire !

Le programme des Atouts de l'âge est porté par Kalivi, groupement des caisses de retraite régionales (Carsat, MSA, Agirc-Arco) en partenariat avec la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté. Il est destiné aux retraités vivant en résidences autonomie autour de diverses thématiques : activité physique, santé globale, modes de vie et lien social.

13 ateliers composés de 4 à 12 séances :

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <b>Bien au quotidien</b>              | <b>- Nutrition ? Bonne question !</b>                       |
| <b>- Questions de sens</b>            | <b>- Pac Eurêka Résidents</b>                               |
| <b>- Boost'âge</b>                    | <b>- Estime de soi : cultiver un regard sur soi positif</b> |
| <b>- Bouger en rythme</b>             | <b>- Restez connectés</b>                                   |
| <b>- Un, deux, trois, équilibre !</b> | <b>- Fête du lien</b>                                       |
| <b>- En pleine forme</b>              | <b>- Escrimez-vous !</b>                                    |
| <b>- Un, deux, trois, sommeil !</b>   |   |

Chaque année, environ 60 modules « Les Atouts de l'âge » sont déployés dans des résidences autonomie de Bourgogne-Franche-Comté. Récemment, le programme se renouvelle sur les activités à proposer aux résidents avec un spectacle de cirque et une séance autour d'un jeu de plateau qui permet de faire passer des messages de prévention de manière plus légère et ludique.

Les Atouts de l'Âge en vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=nvzaduoFpso>



## OMEGAH, OBJECTIF MIEUX ÊTRE GRAND ÂGE HEBERGEMENT



Le programme OMEGAH (Objectif Mieux Être Grand Âge Hébergement) est un programme de prévention ayant pour objectifs de préserver, renforcer et prolonger les capacités des retraités résidant en EHPAD.

Ce programme, financé par l'ARS, est coordonné par le Pôle de gérontologie et d'Innovation Bourgogne-Franche-Comté en partenariat avec la Caisse régionale d'assurance retraite et de la santé au travail (Carsat), la Mutualité sociale agricole (MSA), la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté et Reseda Bourgogne-Franche-Comté.

OMEGAH propose 8 modules de prévention et de formation :

- |   |  |
|---|--|
| <b>- L'équilibre, où en êtes-vous ?</b>       | <b>- Les troubles psycho-comportementaux</b> |
| <b>- Escrimez-vous !</b>                      | <b>- Pac Eurêka Résident</b>                 |
| <b>- Danser, c'est la santé</b>               | <b>- Pass Alimentation</b>                   |
| <b>- La vie à pleines dents, longtemps</b>    | <b>- Bien être et santé mentale</b>          |
| <b>- Les alternatives non médicamenteuses</b> |  |

Chaque année, près de 80 Ehpads bénéficient d'un module de prévention ou de formation sur la région. Cela représente plus de 400 personnes âgées qui participent à un atelier et environ 250 professionnels formés ou sensibilisés.

En parallèle, une plateforme web est à disposition des Ehpads de la région. La plateforme web Omegah a pour vocation de sensibiliser les professionnels des établissements à l'intérêt de la prévention et à aborder les différentes thématiques de la prévention en Ehpads. Elle est complémentaire mais indépendante des modules déployés au sein des établissements.

**Omegah en vidéo :**

<https://www.youtube.com/watch?v=aYgN4Zdauk>

**Plateforme web Omegah :**

<https://omegah.pole-gerontologie.fr/#/ehpad/login>

