



## Un programme de soutien et de maintien de l'autonomie des seniors : Les Parcours Ateliers Santé Seniors

Dans le cadre de ses actions de promotion de la santé de proximité sur les territoires, la Mutualité Française Centre a mis en place en 2008 un programme de soutien et de maintien de l'autonomie des seniors les « Parcours Ateliers Santé Seniors ».

Ce dispositif sera présenté à l'occasion d'un forum, ouvert à tous et gratuit, le jeudi 16 janvier 2014 à Henrichemont de 14 h 30 à 16 h 30.

### Un programme adapté aux particularités locales :

Le poids relatif dans notre société des personnes âgées de plus de 60 ans augmente considérablement. Au 1<sup>er</sup> janvier 2011, la France comptait près de 14,5% de personnes âgées de 60 ans à 74 ans ; en région Centre, le chiffre est plus élevé : la population est de 15,7% (Source : Population selon le sexe et l'âge au 1<sup>er</sup> janvier 2011, INSEE).

Pour participer à l'amélioration de la qualité de vie des seniors, la Mutualité Française Centre mène donc un programme basé sur une méthode positive, participative et en groupes, les Parcours Ateliers Santé Seniors , qui visent à :

- Entretenir, voire améliorer les capacités physiques, sociales et psychiques des seniors dans le cadre d'un parcours long ;
- Lutter contre l'isolement souvent lié à la retraite : diminution des activités, des relations sociales et un remaniement des priorités de vie ;
- Prévenir les maladies survenant avec l'âge en adoptant un mode de vie favorable à la santé globale ;
- Prendre en charge précocement les maladies ou les troubles susceptibles d'entraîner une incapacité (chutes, presbycusie).

En partenariat avec **la mairie d'Henrichemont, la Communauté de Communes des Hautes Terres en Haut Berry et la Communauté de Communes Sauldre et Sologne**, la Mutualité Française Centre contribue ainsi à l'animation territoriale de ce bassin de **6000 habitants. (plus spécifiquement, cela représente 419 personnes de 60 à 74 ans).**

La réunion de présentation du Parcours Ateliers Santé Seniors organisée à Henrichemont permettra aux personnes de découvrir ce dispositif constitué autour d'ateliers thématiques : l'alimentation, les médicaments, la vue, l'audition, la marche, l'équilibre et la mémoire. Ce moment permettra aux personnes de 60 ans et plus de faire un point santé avec les professionnels impliqués dans cette action, d'élaborer un parcours personnalisé selon leurs besoins, leurs motivations et de s'inscrire ensuite aux différents ateliers.

### Contact presse :

Stéphane FRADET - 02 54 70 59 49 - 07 86 41 73 37 - [stephane.fradet@murec.fr](mailto:stephane.fradet@murec.fr)  
Mutualité française Centre - 5 - 7 - 9 Quai de la Saussaye - 41000 BLOIS - [www.centre.mutualite.fr](http://www.centre.mutualite.fr)



## Les Parcours Ateliers Santé Séniors

Depuis 2010, la Mutualité Française Centre participe au groupe de travail régional Inter-régime, piloté par la Carsat, en partenariat avec la MSA Beauce – Cœur-de-Loire, la MSA Berry-Touraine et l'AGIRC-ARCCO. Cette concertation régionale vise notamment à coordonner l'implantation territoriale des différents acteurs du Bien Vieillir en région Centre.

L'observatoire des situations de fragilités de la Carsat propose des cartes départementales mettant en avant des territoires prioritaires. Ces cartes sont créées à partir de différents indicateurs (démographiques, offres de soins, sociaux et financiers). Ces documents présentent également les ateliers prévention (nutrition, équilibre et mémoire) mis en place au cours de l'année précédente. Cet ensemble d'éléments permet de déterminer des territoires prioritaires et vierges d'actions, sur lesquels la MFC s'investit, en complémentarité des autres acteurs.

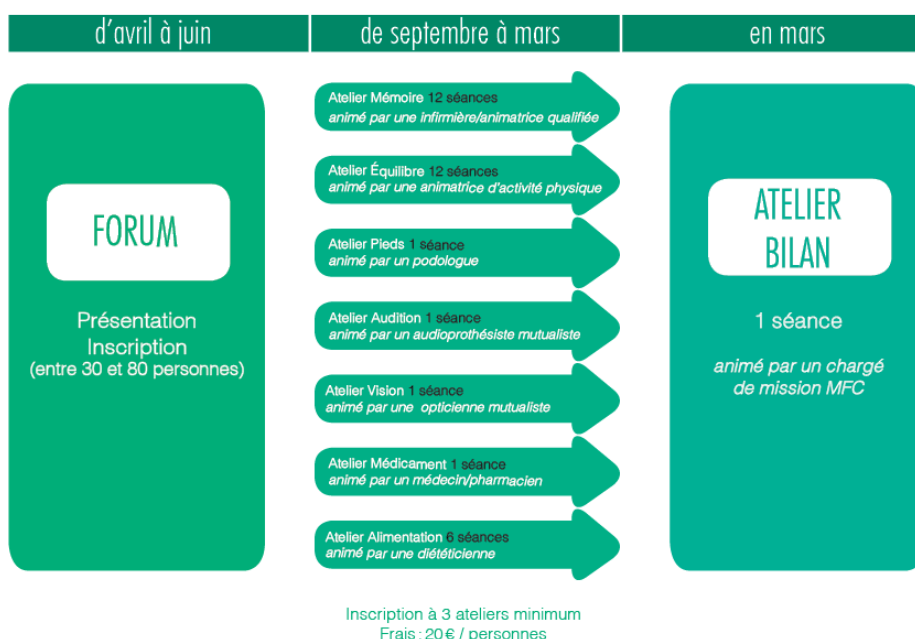
Les Parcours Ateliers Santé Séniors accueillent entre 30 et 50 personnes en petits groupes de 15 personnes maximum.

La cohérence du parcours et le réinvestissement des apports dans la vie quotidienne sont travaillés entre le groupe, les chargés de missions prévention de la MFC et les intervenants dans le cadre de séances collectives intermédiaires et en fin d'ateliers. Des passeports sont remis aux participants et utilisés par ceux-ci pour le suivi de leur parcours.

Chaque Parcours Ateliers Santé Séniors est précédé d'un forum permettant leur présentation, l'inscription et des tests afin d'identifier les besoins et motivations des futurs participants. Les forums accueillent environ de 50 à 100 personnes.

Animés par des professionnels référencés et sensibilisés à l'intervention collective en promotion de la santé et coordonnés par les chargés de mission prévention de la Mutualité Française Centre dans l'ensemble des départements, ces parcours articulent chacun une quarantaine de séances en petits groupes, sur un an environ :

### Planning Prévisionnel



#### Contact presse :

Stéphane FRADET - 02 54 70 59 49 - 07 86 41 73 37 - [stephane.fradet@murec.fr](mailto:stephane.fradet@murec.fr)  
Mutualité française Centre - 5 - 7 - 9 Quai de la Saussaye - 41000 BLOIS - [www.centre.mutualife.fr](http://www.centre.mutualife.fr)



## Les Rencontres Santé, un service du programme fédéral Priorité Santé Mutualiste de la Mutualité Française

Espace d'information, d'échanges et d'écoute, les Rencontres Santé réunissent des personnes ayant des préoccupations communes en matière de santé ou vivant des situations similaires. Elles se déroulent dans toutes les régions et permettent à une large population d'avoir accès à une information ou un accompagnement santé de qualité.

Ainsi, près de 400 Rencontres Santé ont déjà été organisées en région Centre depuis le lancement de Priorité Santé Mutualiste en 2009 !

Les Rencontres santé peuvent prendre plusieurs formes :

- **Les journées de sensibilisation** permettent d'acquérir des connaissances, principalement en matière de prévention, sur des sujets de santé publique. En assistant à des événements variés (conférences-débats, journées de repérage, stands et expositions, projections-débats, théâtre-forum...), les participants peuvent mieux connaître et dépister une maladie et ses facteurs de risque, pour ainsi mieux les prévenir et les gérer dans leur vie quotidienne. Les journées de sensibilisation sont ouvertes au plus grand nombre.
- **Les groupes de parole, groupes d'information, groupes d'échange et d'entraide**, constituent un espace intime d'expression, de partage et d'écoute réciproque. Ils permettent aux participants de s'exprimer et d'échanger entre eux autour d'un problème de santé commun. Ils sont animés par des professionnels et se déclinent en général sur plusieurs séances.
- **Les ateliers interactifs** permettent aux participants d'acquérir collectivement de nouvelles connaissances théoriques et pratiques pour agir dans un sens favorable à leur santé. Ils rassemblent un petit groupe de personnes, accompagnées par des professionnels dans leur apprentissage progressif et l'évolution de leurs habitudes ou comportements.

Les Rencontres Santé sont organisées par des professionnels en prévention et promotion de la santé, en collaboration avec des experts reconnus, et généralement avec le soutien de partenaires. Les intervenants sont des spécialistes du domaine, ils s'appuient sur des méthodes, outils et techniques d'animation qui ont fait leur preuve.

Le site [www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr) complète les deux autres canaux de diffusion de Priorité Santé Mutualiste : la plateforme téléphonique **39 35** et les « Rencontres Santé » avec des professionnels de santé dans les régions. Ouvert à tous, il apporte des informations santé de qualité, objectives, transparentes et validées par des experts.



### Contact presse :

Stéphane FRADET - 02 54 70 59 49 - 07 86 41 73 37 - [stephane.fradet@murec.fr](mailto:stephane.fradet@murec.fr)  
Mutualité française Centre - 5 - 7 - 9 Quai de la Saussaye - 41000 BLOIS - [www.centre.mutualite.fr](http://www.centre.mutualite.fr)





## A propos de la Mutualité Française Centre

La Fédération Nationale de la Mutualité Française (FNMF) est le premier mouvement social de France : plus d'une personne sur deux est mutualiste. Elle fédère la quasi-totalité des mutuelles santé. Son rôle est de représenter les mutuelles et de défendre leurs intérêts collectifs. Elle est force de proposition dans les grands dossiers du système de santé.

Au niveau régional, La Mutualité Française Centre (MFC) a pour mission de représenter le mouvement mutualiste auprès des partenaires et des instances régionales de santé. Elle représente plus de 200 mutuelles, plus de 720 000 adhérents soit près de 1,5 million de personnes protégées. Acteur de l'économie sociale et solidaire, elle participe à l'élaboration et à la mise en œuvre des politiques de santé publiques locales, régionales et nationales.

La Mutualité Française Centre (MFC) intervient sur l'ensemble des territoires ruraux et urbains.

Elle inscrit ses programmes de promotion de la santé dans les plans régionaux de santé.

Les activités sont notamment menées dans le cadre de Priorité Santé Mutualiste et orientées par les priorités de la FNMF et les administrations régionales de santé, dont le Projet Régional de Santé de l'Agence Régionale de Santé du Centre.

Les financements croisent les ressources mutualistes régionales, nationales (Fonds National Prévention de la FNMF) ainsi que des ressources publiques et privées.

La Mutualité Française Centre dispose d'un réseau d'élus militants, d'une équipe composée de salariés formés en ingénierie de projets en santé publique.

Par ailleurs, ce pôle est renforcé par les compétences techniques des 1 500 salariés des Services de Soins et d'Accompagnement Mutualistes (réseaux sanitaires, social, médico-social).

### Contact presse :

Stéphane FRADET - 02 54 70 59 49 - 07 86 41 73 37 - [stephane.fradet@murec.fr](mailto:stephane.fradet@murec.fr)  
Mutualité française Centre - 5 - 7 - 9 Quai de la Saussaye - 41000 BLOIS - [www.centre.mutualite.fr](http://www.centre.mutualite.fr)

