

## Un programme de soutien et de maintien de l'autonomie des séniors : 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, en partenariat avec le Conseil départemental d'Eure-Et-Loir met en place à Nogent le Rotrou un programme de soutien et de maintien de l'autonomie des séniors les « Parcours Ateliers Santé Séniors ».

Ce dispositif sera présenté à l'occasion d'une réunion de présentation, ouverte à tous et gratuite, le jeudi 12 mai, de 14 h 30 à 16 h 30 à la Salle Pierre Mendès France situé avenue Camille – Gâté, 28400 Nogent Le Rotrou.

### Un programme adapté aux particularités locales :

Le nombre relatif dans notre société des personnes âgées de plus de 60 ans augmente considérablement. Au 1<sup>er</sup> janvier 2015, la France comptait près de 27,2 % de personnes âgées de plus de 60 ans ; en région Centre, le chiffre est plus élevé : la population est de 30 % (Source : Population selon le sexe et l'âge au 1<sup>er</sup> janvier 2015, INSEE).

Pour participer à l'amélioration de la qualité de vie des séniors, la Mutualité Française Centre, en partenariat avec le conseil départemental d'Eure et Loir mène donc un programme basé sur une méthode de groupe positive, et participative, les Parcours Ateliers Santé Seniors, qui visent à :

- Entretenir, voire améliorer les capacités physiques, sociales et psychiques des séniors dans le cadre d'un parcours long,
- Lutter contre l'isolement souvent lié au passage à la retraite : diminution des activités, des relations sociales et remaniement des priorités de vie,
- Prévenir les risques liés à l'avancée en âge (ex : prévention des chutes) en adoptant un mode de vie favorable à la santé globale ;
- Orienter les participants vers des activités susceptibles de maintenir un bon état de santé global, suite à la mise en place des Parcours Ateliers Santé Séniors (activités gym douce, club de séniors...).

En partenariat avec communauté de communauté de communes du Perche, la Mutualité Française Centre contribue ainsi à l'animation territoriale de ce bassin d'environ 20000 habitants. La mise en place de cette action s'inscrit dans le cadre de la politique de coordination de l'inter régimes afin de proposer des actions de prévention accessibles à tous, sur tous les territoires de la Région Centre-Val de Loire.

La réunion de présentation du Parcours Ateliers Santé Seniors organisé à la **salle Pierre Mendès France, avenue Camille – Gâté, 28400 Nogent Le Rotrou** permettra aux personnes de découvrir ce dispositif constitué autour d'ateliers thématiques : l'alimentation, l'équilibre, la mémoire, etc... Ce moment permettra aux personnes de 60 ans et plus de faire un point santé avec des 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:

Julien THAVAUD - 02 54 70 59 80 - 06 83 63 29 96 - [julien.thavaud@murec.fr](mailto:julien.thavaud@murec.fr)  
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 - 41 000 Blois - [www.centre.mutualite.fr](http://www.centre.mutualite.fr)



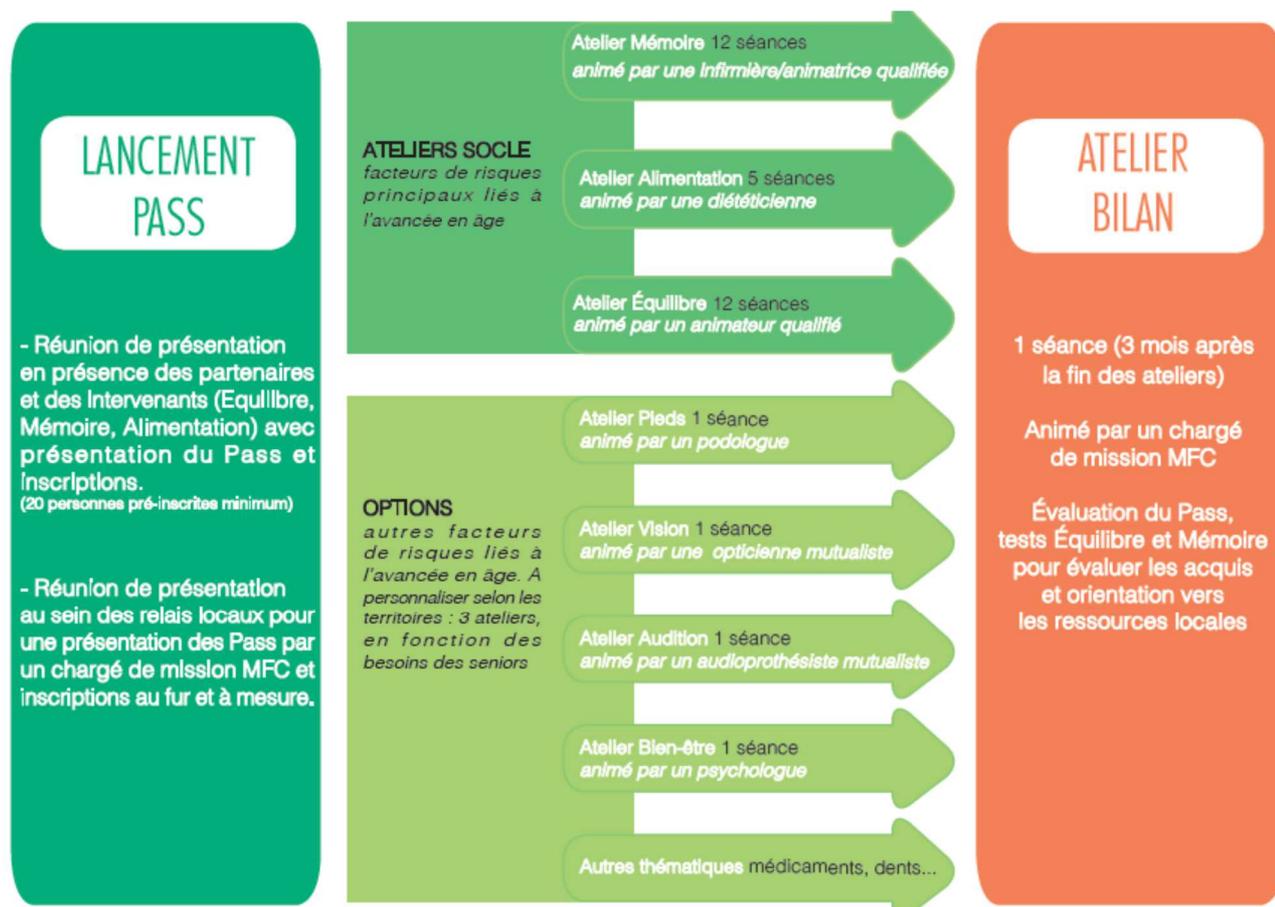
## Les Parcours Ateliers Santé Séniors

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 mission 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'une réunion permettant leur présentation, l'inscription et des tests afin d'identifier les besoins et motivations des futurs participants. Les réunions accueillent environ 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 s'articulent chacun autour d'une trentaine de séances en petits groupes, sur un semestre environ :



### Contact presse :

Julien THAVAUD - 02 54 70 59 80 - 06 83 63 29 96 - [julien.thavaud@murec.fr](mailto:julien.thavaud@murec.fr)  
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 - 41 000 Blois - [www.centre.mutualite.fr](http://www.centre.mutualite.fr)



## A propos de l'inter-régimes



Ensemble, les caisses de retraites s'engagent



En partenariat avec



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

L'observatoire des situations de fragilité 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) qui permettent de déterminer des territoires prioritaires et vierges d'actions, sur lesquels la MFC s'investit, en complémentarité des autres acteurs.

En 2012, les deux caisses nationales et la caisse centrale ont mis en place un Comité de pilotage CNAV / MSA / RSI de coordination des politiques d'action sociale et de prévention de la perte d'autonomie en faveur des retraités fragilisés mais autonomes.

Lors de sa réunion du 5 juillet 2013, le Comité de pilotage a émis le souhait de présenter une gouvernance inter-régimes organisée dans les régions, sur ces questions d'anticipation de la perte d'autonomie.

Le Comité a encouragé les Caisses des trois réseaux à s'engager dans cette synergie. En région Centre-Val de Loire, cela s'est décliné sous la forme d'une Convention opérationnelle en 2014.

Acteurs de références de la politique de prévention, les Organismes signataires de la présente convention œuvrent pour un même public, la population des retraités autonomes ou en légère perte d'autonomie.

### Contact presse :

Julien THAVAUD - 02 54 70 59 80 - 06 83 63 29 96 - [julien.thavaud@murec.fr](mailto:julien.thavaud@murec.fr)

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 - 41 000 Blois - [www.centre.mutualite.fr](http://www.centre.mutualite.fr)





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

Espace d'information, d'échange 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 500 Rencontres Santé ont déjà été organisées en région Centre-Val de Loire 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 risques, 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, ils apportent des informations santé de qualité, objectives, transparentes et validées par des experts.

**3935**

Service gratuit  
+ prix appel

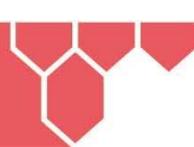
### Contact presse :

Julien THAVAUD - 02 54 70 59 80 - 06 83 63 29 96 - [julien.thavaud@murec.fr](mailto:julien.thavaud@murec.fr)

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 - 41 000 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 686129 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 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).

### Le Service Prévention et Promotion de la Santé :

Le Service Prévention et Promotion de la Santé de la Mutualité Française Centre intervient sur l'ensemble des territoires ruraux et urbains.

Il 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-Val de Loire.

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 s'est engagée depuis 2011 dans une démarche qualité tournée vers ses clients et leur satisfaction. Le premier pas dans cette démarche fut l'utilisation du guide de l'INPES « Améliorer la qualité de vos actions en Promotion de la santé », outil reconnu et utilisé par de nombreuses UR. Capitalisant sur cette bonne appréhension de la culture qualité par les équipes, la Mutualité Française Centre a entrepris d'obtenir une certification de ses pratiques par un organisme indépendant.

L'obtention de la certification ISO 9001 en mars 2014, accordée par SOCOTEC Certification, atteste de l'efficacité des processus mis en œuvre par la MFC. Elle démontre son aptitude à proposer des actions (formations, conférences-débats, ateliers, groupes de travail) de qualité et confirme sa volonté de recherche d'amélioration continue.

La MFC devient ainsi la première Union Régionale à obtenir un label qualité externe pour ses activités de prévention.



### Contact presse :

Julien THAVAUD - 02 54 70 59 80 - 06 83 63 29 96 - [julien.thavaud@murec.fr](mailto:julien.thavaud@murec.fr)

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 - 41 000 Blois - [www.centre.mutualite.fr](http://www.centre.mutualite.fr)

