

Un programme de soutien et de maintien de l'autonomie des séniors : « Le plaisir de bien vieillir, votre santé personnalisée »

Dans le cadre de ses actions de promotion de la santé de proximité sur les territoires, la Mutualité Française Centre-Val de Loire (MFCVL), en partenariat avec la Communauté de Communes Eguzon – Argenton – Vallée de la Creuse, la coordination gérontologique de l'Indre, l'association Familles Rurales, le Conseil départemental de l'Indre dans le cadre de la conférence des financeurs de la perte de l'autonomie des personnes âgées et la CARSAT, met en place un programme de soutien et de maintien de l'autonomie des séniors, « Le plaisir de bien vieillir » sur la commune d'Éguzon-Chantôme.

Ce dispositif sera détaillé à l'occasion d'une réunion de présentation gratuite et ouverte à tous, le jeudi 9 mai 2019 de 14 h 30 à 16 h 30, Salle des associations, rue du commerce, Éguzon-Chantôme.

Un programme adapté aux particularités locales :

Le nombre relatif dans notre société des personnes âgées de plus de 60 ans augmente considérablement. Au 1^{er} janvier 2018, la France comptait près de 25,7 % de personnes âgées de plus de 60 ans. En région Centre-Val de Loire, le chiffre est plus élevé. Le nombre de personnes âgées de plus de 60 ans représente 28,6 % de la population (Source : Population selon le sexe et l'âge au 1^{er} janvier 2018, INSEE).

Pour participer à l'amélioration de la qualité de vie des séniors, la Mutualité Française Centre-Val de Loire mène donc un programme basé sur une méthode de groupe positive, et participative, « Le plaisir de bien vieillir », qui vise 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 de l'action « Le plaisir de bien vieillir » (activités gym douce, club de séniors...).

En partenariat avec la **Communauté de Communes Éguzon – Argenton – Vallée de la Creuse**, la Mutualité Française Centre-Val de Loire contribue ainsi à l'animation territoriale d'un bassin d'environ **19 882 habitants**.

La mise en place de ces actions s'inscrit dans le cadre de la politique de coordination de l'interrégimes 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 de l'action « Le plaisir de bien vieillir » organisée **Salle des associations, rue du commerce, à Éguzon-Chantôme**, permettra aux personnes de découvrir ce dispositif constitué autour d'ateliers thématiques : le numérique, 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.

**Renseignements et inscriptions (conseillées) sont à effectuer auprès de Margaux Dablanc :
margaux.dablanc@murec.fr – 06 75 73 51 30**

Contact presse :

Julien THAVAUD - 02 54 70 59 80 - julien.thavaud@murec.fr

Stéphane FRADET - 02 54 70 59 49 - 07 86 41 73 37 - stephane.fradet@murec.fr

Mutualité Française Centre-Val de Loire - 5 - 7 - 9 - Quai de la Saussaye - 41 000 Blois - www.centrevaleloire.mutualite.fr



Le plaisir de bien vieillir

Le dispositif « Le plaisir de bien vieillir » dans son ensemble accueille 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 MFCVL 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 dispositif « Le plaisir de bien vieillir » est précédé d'une réunion permettant une présentation des ateliers, les inscriptions, 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-Val de Loire dans l'ensemble des départements, ces parcours s'articulent chacun autour d'une trentaine de séances en petits groupes, sur une année environ :

Planning prévisionnel

AVRIL - MAI

Lancement du projet

Réunion de présentation :

- Animation par un.e chargé.e de mission MFCVL,
- Présence des partenaires et des intervenants (Équilibre, Mémoire, Alimentation, Numérique),
- Présentation des ateliers et inscriptions.

(20 personnes pré-inscrites minimum)

JUIN - FÉVRIER

- **Atelier Mémoire** 12 séances
Animé par un.e infirmier.e/formateur.rice qualifié.e
- **Atelier Alimentation** 12 séances
Animé par un.e diététicien.ne
- **Atelier Équilibre** 12 séances
Animé par un.e animateur.rice qualifié.e
- **Atelier Numérique** 5 séances
Animé par un.e informaticien.ne

Ateliers socle

Facteurs de risques liés à l'avancée en âge

Ateliers optionnels

Autres facteurs de risques liés à l'avancée en âge. À personnaliser selon les territoires : 3 ateliers en fonction des besoins des seniors

- **Atelier Pieds** 1 séance
Animé par un.e podologue
- **Atelier Vision** 1 séance
Animé par un.e opticien.ne mutualiste
- **Atelier Audition** 1 séance
Animé par un.e audioprothésiste mutualiste
- **Atelier Bien-être** 1 séance
Animé par un.e psychologue
- **Autres thématiques**
Aidant, aménagement du domicile, etc.

AVRIL - JUIN

Évaluation des ateliers

1 séance (3 mois après la fin des ateliers) :

- Animation par un.e chargé.e de mission MFCVL,
- Évaluation du projet,
- Tests Équilibre et Mémoire pour évaluer les acquis et orienter vers les ressources locales.

Contact presse :

Julien THAVAUD - 02 54 70 59 80 - julien.thavaud@murec.fr

Stéphane FRADET - 02 54 70 59 49 - 07 86 41 73 37 - stephane.fradet@murec.fr

Mutualité Française Centre-Val de Loire - 5 - 7 - 9 - Quai de la Saussaye - 41 000 Blois - www.centrevallde Loire.mutualite.fr



À propos de l'interrégimes



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



l'Assurance
Retraite

SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS



CNRACL
La caisse de l'indépendance
sociale et familiale



santé
famille
retraite
services
L'essentiel plus encore

En partenariat avec



Adhèsion sociale Agence
Centre-Val de Loire
Centre-Val de Loire
MUTUALITÉ
FRANÇAISE
CENTRE-VAL DE LOIRE
centrevallde Loire



Depuis 2010, la Mutualité Française Centre-Val de Loire (MFCVL) participe au groupe de travail régional Interrégimes, piloté par la Carsat, en partenariat avec la MSA Beauce – Cœur-de-Loire, la MSA Berry-Touraine, le SSI 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 MFCVL 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 / SSI 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 interrégimes 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 - julien.thavaud@murec.fr

Stéphane FRADET - 02 54 70 59 49 - 07 86 41 73 37 - stephane.fradet@murec.fr

Mutualité Française Centre-Val de Loire - 5 - 7 - 9 - Quai de la Saussaye - 41 000 Blois - www.centrevallde Loire.mutualite.fr



À propos de la Mutualité Française Centre-Val de Loire

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-Val de Loire a pour mission de représenter le mouvement mutualiste auprès des partenaires et des instances régionales de santé. Elle représente plus de 148 mutuelles, 663 500 adhérents soit près de 1,3 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-Val de Loire 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-Val de Loire 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 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 ainsi que des ressources publiques et privées.

La Mutualité Française Centre-Val de Loire 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 (Santé Publique France) « Améliorer la qualité de vos actions en Promotion de la santé », outil reconnu et utilisé par de nombreuses Unions Régionales de la Mutualité Française. Capitalisant sur cette bonne appréhension de la culture qualité par les équipes, la Mutualité Française Centre-Val de Loire 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, et renouvelée chaque année depuis, atteste de l'efficacité des processus mis en œuvre par la MFCVL. 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 MFCVL 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 - julien.thavaud@murec.fr

Stéphane FRADET - 02 54 70 59 49 - 07 86 41 73 37 - stephane.fradet@murec.fr

Mutualité Française Centre-Val de Loire - 5 - 7 - 9 - Quai de la Saussaye - 41 000 Blois - www.centrevallaloire.mutualite.fr

