

Le 13 juin 2019

LE PARCOURS ATELIERS SANTÉ SENIORS À CHÂTEAU-LA-VALLIÈRE, UNE SÉANCE BILAN

Dans le cadre du Parcours Ateliers Santé Seniors (PASS) qui s'est déroulé à Château-La-Vallière entre octobre 2018 et juin 2019, la Mutualité Française Centre-Val de Loire (MFCVL), en partenariat avec la municipalité de Château-La-Vallière, le Conseil départemental d'Indre-et-Loire dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées, et la Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé Au Travail Centre-Val de Loire, a proposé aux participants une réunion « bilan » au cours de laquelle s'est tenu un atelier d'art-thérapie par le chant. L'occasion de revenir sur l'ensemble des actions menées tout au long de ce parcours, en présence des participants, au cœur du dispositif. Elle s'est déroulée le mercredi 12 juin 2019 de 10 h à 12 h à la salle des associations.

Durant ces huit derniers mois, une cinquantaine de seniors de 60 ans et plus ont pu participer à différents ateliers au bénéfice de leur santé et de leur autonomie. À travers des thématiques variées (le numérique, l'alimentation, l'équilibre, la mémoire, mais aussi la vision, le bien-être ou encore la podologie...), les participants ont pu profiter d'un accompagnement afin de renforcer leurs connaissances et leurs capacités physiques.

L'atelier d'art-thérapie réalisé à l'occasion de cette réunion bilan était dirigé par Philippa Lenormand, chanteuse lyrique professionnelle, chef de chœurs, coach vocal et art-thérapeute diplômée. Il a permis aux participants d'exprimer les bénéfices de ce programme de soutien pour leur santé au quotidien, leurs attentes à l'issue des différents ateliers, d'échanger entre eux mais également de découvrir une nouvelle manière d'exprimer leur créativité et leurs sentiments à travers l'expression artistique et vocale.

La séance s'est terminée par un pot de l'amitié.

Contact presse:

Julien THAVAUD - 02 54 70 59 80 - 06 83 63 29 96 - 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.centrevaldeloire.mutualite.fr





L'art-thérapie par le chant : Déroulement d'une séance

Le chant procure, comme chacun sait, de grandes émotions et, bien souvent, permet un petit clin d'œil à des souvenirs parfois enfouis dans notre mémoire.... Éprouver du plaisir à se retrouver, à chanter ensemble, à partager un moment musical... Le chant est accessible à tous, et l'on peut chanter à tout âge !

L'art-thérapie par le chant est une pédagogie accessible et adaptée dans une ambiance chaleureuse, conviviale et bienveillante, dont l'objectif principal est d'améliorer la qualité de vie de personnes lors d'un atelier dans un cadre sécurisant. Les domaines privilégiés de l'art thérapeute sont l'expression, la communication et la relation à l'autre.

Le travail abordé permet également de solliciter l'attention, l'écoute, la concentration et la mémoire de la personne âgée. Certains exercices corporels sont ciblés sur la prononciation, l'articulation, dans l'objectif de maintenir ou d'améliorer si besoin la qualité de l'élocution de la personne.

Une séance en deux étapes

Étape 1 : Le travail corporel

Le travail corporel est la première étape d'une séance de chant. Sur les épaules, les bras puis les poignets jusqu'au bout des doigts. On continue par un assouplissement des vertèbres cervicales et des trapèzes. S'en suivent quelques exercices pour retrouver ou développer une bonne respiration ventrale (initiale à l'homme) importante dans le chant comme dans la vie ! Enfin, le travail corporel s'achève sur un travail musculaire et d'articulation au niveau de la bouche, des lèvres, de l'ouverture et de la souplesse de la mâchoire.

Étape 2 : Le travail vocal

La deuxième étape consiste au travail vocal en lui-même. On commence par une mise en voix avec quelques petits exercices, puis on apprend quelques vocalises.

Enfin, on apprend des chants en accord avec les personnes présentes (chansons françaises avec accompagnements karaokés).

Une sonorisation complète est présente avec clé USB (accompagnements musicaux des chansons) pour le confort des participants.

Les paroles des chansons sont envoyées en amont afin d'être imprimées puis distribuées à chaque personne le jour J.

Idée de répertoire : Padam padam - La vie en rose, Le temps des fleurs, Mon amour de St Jean, Aux Champs Elysées, La Paloma

Contact presse:

Julien THAVAUD - 02 54 70 59 80 - 06 83 63 29 96 - 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





Les Parcours Ateliers Santé Seniors*, Un parcours adapté aux particularités locales

Pour participer à l'amélioration de la qualité de vie des seniors, la Mutualité Française Centre-Val de Loire (MFCVL) mène 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 seniors 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 (activités gym douce, club de seniors...).

À l'occasion du Parcours Ateliers Santé Seniors de Château-la-Vallière, la MFCVL et ses partenaires ont ainsi pu contribuer à l'animation territoriale d'un bassin de plus de **35 000 habitants**.

La mise en place de cette action 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 du Parcours Ateliers Santé Seniors organisée le 2 octobre 2018, aura permis aux personnes présentes de découvrir ce dispositif constitué autour d'ateliers thématiques.

Les Parcours Ateliers Santé Seniors accueillent entre 30 et 50 personnes en petits groupes d'environ 15 personnes. 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.

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 MFCVL dans l'ensemble des départements, ces parcours s'articulent autour d'une trentaine de séances en petits groupes, sur un an environ.

***Depuis le mois de mars 2019, les Parcours Ateliers Santé Seniors ont changé de dénomination. Le dispositif s'intitule désormais « Le plaisir de bien vieillir ».**

Contact presse:

Julien THAVAUD - 02 54 70 59 80 - 06 83 63 29 96 - 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



À propos de l'interrégimes



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS



En partenariat avec



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 convention œuvrent pour un même public, la population des retraités autonomes ou en légère perte d'autonomie.

Le nombre relatif dans notre société des personnes âgées de plus de 60 ans augmente considérablement. Au 1er 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 1er janvier 2018, INSEE).

Contact presse :

Julien THAVAUD - 02 54 70 59 80 - 06 83 63 29 96 - 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





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 (MFCVL) 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 MFCVL 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 sanitaire, social, médico-social).

Le Service Prévention et Promotion de la Santé :

Le Service Prévention et Promotion de la Santé de la MFCVL 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. Les financements croisent les ressources mutualistes régionales, nationales ainsi que des ressources publiques et privées.

La MFCVL 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. Capitalisant sur cette bonne appréhension de la culture qualité par les équipes, la MFCVL 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 - 06 83 63 29 96 - 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

