

# Les Atouts de l'âge

Prévenir. Agir. Sourire !



**Des ateliers prévention**  
pour se poser les bonnes questions  
et bien prendre soin de soi

Bien vieillir en  
résidence  
autonomie





A2A

# Une offre de prévention pour les résidences autonomie



"Les Atouts de l'âge" est une offre de prévention globale proposée aux seniors vivant dans des résidences autonomie en Bourgogne-Franche-Comté.

Kalivi, le groupement des caisses régionales pour le bien vieillir en Bourgogne-Franche-Comté (Carsat, MSA de Bourgogne et de Franche-Comté, Agirc-Arrco) et la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté ont uni leurs compétences et leurs expériences. Ensemble, ils vous proposent le programme de prévention "Les Atouts de l'âge" destiné aux personnes vivant dans les résidences autonomie de la région.

Les actions collectives menées visent à maintenir ou à entretenir les facultés sensorielles, motrices et psychiques et à promouvoir les comportements de nature à prévenir la perte d'autonomie : nutrition, mémoire, sommeil, activités physiques, équilibre et prévention des chutes, estime de soi, bons usages pour une bonne santé, escrime santé, nouvelles technologies, clés pour bien vieillir...

Attentifs au bien-être et à la santé de leurs résidents, les responsables des résidences autonomie peuvent mettre en place, dans leurs établissements, ce programme animé par des professionnels de la prévention et de la santé (gériatre, pharmacien, professeur d'activité physique adaptée, psychologue, infirmier, etc.)

Ces actions s'inscrivent dans des référentiels nationaux validés par des experts scientifiques œuvrant dans la prévention gérontologique. Le dispositif fait l'objet d'une évaluation annuelle et bénéficie du soutien des partenaires locaux tels que Fédération d'Actions de Prévention pour l'Autonomie des seniors, MSA Services ou l'ASEPT FC/B.



## Organisation

Kalivi est le guichet unique pour les responsables des résidences autonomie qui souhaitent proposer ces actions de prévention à leurs résidents.

Le programme "Les Atouts de l'âge" est l'aboutissement d'une co-construction et d'une ambition commune des partenaires en faveur du maintien de l'autonomie et de la préservation du lien social.

Ce programme se veut une réponse claire et accessible pour les résidences autonomie, en impliquant à la fois les professionnels de la structure et les résidents, conformément aux orientations de la loi Adaptation de la société au vieillissement (ASV) du 28 décembre 2015.

Le Forfait Autonomie délivré par la Conférence des financeurs est mobilisable pour financer les actions proposées par le programme "Les Atouts de l'âge", offrant ainsi des moments pédagogiques, ludiques et conviviaux aux résidents.

### Kalivi

Propose les activités  
prévention  
du programme  
"Les Atouts de l'âge"

### Résidence autonomie

Propose des  
actions de  
prévention  
aux résidents

### Conférence des Financeurs

Attribue  
le forfait  
autonomie



### « Les Atouts de l'âge » en images

Envie de mieux connaître notre offre ?  
Découvrez nos ateliers, les témoignages  
des résidents et les modalités  
d'organisation dans notre vidéo.

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



Scannez ce QR Code  
pour découvrir la vidéo





# LES ATELIERS

proposés



## Bien au quotidien

● ● ● 4 séances de 2h ● ● ●

Découvrir les quatre ingrédients simples et efficaces pour améliorer son bien-être au quotidien. Cet atelier en quatre séances révèle aux participants la recette pour une vie saine et équilibrée qui améliore sa vie de tous les jours.

**Référent: MSA Bourgogne et MSA Franche-Comté**



# Questions de sens

● ● ● 7 séances de 2h ● ● ●

Comprendre l'importance des 5 sens pour préserver sa santé et créer des moments de partage et de convivialité au sein du groupe. Thèmes abordés : M'as-tu vu ?, Allo j'écoute ?, Au plaisir des sens, Amour de vieillesse, Rétrospectivement vôte...



**Référent : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté**

# Boost'Âge

● ● ● 7 séances de 2h ● ● ●

Les bons usages pour une santé revisitée :

- Astuces pour organiser sa pharmacie familiale, comprendre son ordonnance et gérer sa prise de médicaments
- Prendre soin de soi autrement : repères sur les médecines alternatives et complémentaires
- Solutions pour améliorer la qualité de l'air intérieur dans sa résidence



**Référent : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté**

# Bouger en rythme

● ● ● 6 séances de 1h à 2h ● ● ●

Préserver sa santé en pratiquant une activité physique artistique et adaptée en groupe. Cet atelier utilise la danse comme moyen pour favoriser le relationnel, améliorer sa motricité et développer la créativité et l'imaginaire. Des séances tout en musique pour bouger en rythme !



**Référent : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté**

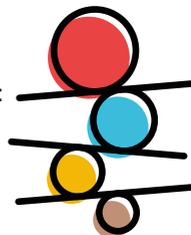
# Un, deux, trois, équilibre !

● ● ● 12 séances de 1h ● ● ●

Pour prévenir les chutes et se relever en toute confiance :

- Diminuer l'impact psychologique de la chute
- Stimuler et maintenir vos fonctions d'équilibration

**Référent : CARSAT Bourgogne-Franche-Comté**

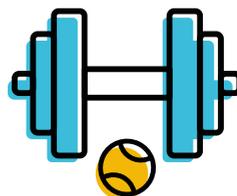


# En pleine forme

● ● ● 11 séances de 1h30 ● ● ●

Maintenir ou développer en douceur son endurance, sa force et sa souplesse autour de séances ludiques : Le jardinage n'a pas d'âge, Faire un soufflé sans s'essouffler, Osier le marché, Remue-ménage, S'aérer pour la journée, Complètement marteau, Relax...et vous ?, En avant, marche...

**Référent : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté**

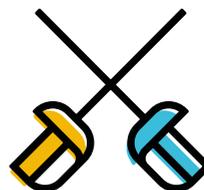


# Escrimez-vous !

● ● ● 12 séances de 1h ● ● ●

Améliorer son capital santé sur le plan physique... Mais aussi et surtout, au travers du maniement du sabre et du fleuret, stimuler ses fonctions cognitives (mémoire, langage, réflexes et coordination de ses mouvements).

**Référent : MSA Bourgogne et MSA Franche-Comté**



# Un, deux, trois, sommeil !

● ● ● 8 séances de 2h + 1 séance pour les professionnels ● ● ●

Pour bien dormir, bien vivre et bien vieillir :

- Comprendre les mécanismes du sommeil
- Identifier la nature des troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences
- Une séance supplémentaire à destination des équipes de la résidence pour les informer sur les spécificités du sommeil des seniors



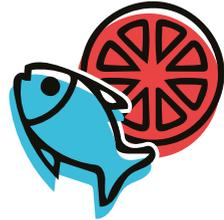
**Référent : CARSAT Bourgogne-Franche-Comté**

# Nutrition ? Bonne question !

● ● ● 8 séances de 2h ● ● ●

Colorer et équilibrer son quotidien de bons réflexes alimentaires et physiques en :

- Favorisant les pratiques nutritionnelles protectrices de santé
- Stimulant lien social et convivialité autour de l'alimentation et de l'activité physique



**Référent : CARSAT Bourgogne-Franche-Comté /  
Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté**

# Pac Eurêka Résidents

● ● ● 10 séances de 2h ● ● ●

Pour booster ses neurones et sa vie : comprendre et agir sur le cerveau et la mémoire. Des exercices et stratégies en lien avec la vie quotidienne.



**Référent : MSA Bourgogne et MSA Franche-Comté**

# Estime de soi : cultiver un regard sur soi positif

● ● ● 7 séances de 2h ● ● ●

- Réfléchir sur soi, son identité
- Apprendre à mieux se connaître, se respecter, s'accepter
- Renforcer son estime de soi pour bien vieillir
- Mieux gérer ses émotions, son stress
- Favoriser le lien social

**Référent : FAPA Seniors**



# Restez connectés

● ● ● 5 séances de 1h30 ● ● ●

Informatique, internet, réseaux sociaux, skype, géolocalisation, téléassistance, objets connectés...  
Approivoiser ensemble les nouvelles technologies.

**Référent : MSA Bourgogne et MSA Franche-Comté**



# Fête du lien

● ● ● 4 séances de 2h ● ● ●

Pour prévenir et contrer l'isolement : un atelier divertissant qui aide à développer et à maintenir son "capital social" au sein de la résidence et à l'extérieur.

**Référent : MSA Bourgogne et MSA Franche-Comté**





# UN SPECTACLE DE PRÉVENTION

pour vos résidents



## À quelle heure chez toi ?

●●● 1 h de spectacle + 1 h de temps convivial ●●●

Ce spectacle propose un temps divertissant, ludique et pédagogique qui ravit les spectateurs tout en véhiculant des messages de prévention santé. Risque de chute, dénutrition, isolement social ... Quand l'art se met au service de la prévention.



**Un spectacle du Cirque Ilya**

# À QUELLE HEURE CHEZ TOI ?

**Un spectacle de cirque drôle, époustouflant et touchant**

Jean-Paul et François, artistes de cirque, se disent au revoir à l'issue de leur dernière représentation. Ils rentrent chez eux... Suit un quotidien, morose quelques fois, mais toujours drôle et attendrissant.

## Envie d'en savoir plus ?

Découvrez le spectacle, le témoignage des résidents et les modalités d'installation dans cette vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=p2Vuok-mOBs>



Scannez ce QR Code  
pour découvrir la vidéo





# UN GRAND JEU DE PRÉVENTION

pour vos résidents

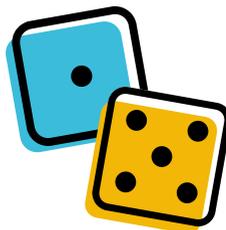
## Le mystère du coffre égaré

Un jeu de plateau

● ● ● 1 h de jeu ● ● ●

Un coffre mystérieux, des énigmes à résoudre et une heure pour découvrir le secret d'une ancienne résidente !

Ce jeu collaboratif et ludique vous sensibilisera à trois thématiques clés : la nutrition, la prévention des chutes et le maintien du lien social. Facile à déployer et adapté à tous, ce jeu favorise la collaboration, stimule les capacités cognitives.



**Un véritable moment de plaisir partagé pour une touche de légèreté et de convivialité.**



## Envie d'en savoir plus ?

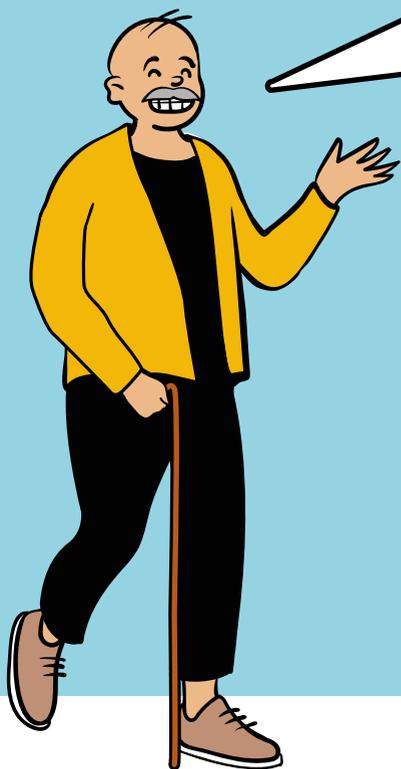
Découvrez le jeu, le témoignage des résidents et les modalités de mise en place dans cette vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=RjFTSI5X8P4>



Scannez ce QR Code  
pour découvrir la vidéo





# LA PAIRE D'ATOUTS

Et si on combinait  
un spectacle ou un jeu et  
un atelier de prévention ?

## La Paire des Atouts

**Une formule complète pour allier prévention et convivialité**

● ● ● Spectacle ou jeu + 1 atelier de prévention ● ● ●

Associez une activité originale au choix (le spectacle « À quelle heure chez toi ? » ou le nouveau jeu de plateau) à l'atelier « Bien au quotidien » pour une approche complète de prévention.

- Une activité ludique pour sensibiliser sur la nutrition, la prévention des chutes et le maintien du lien social.
- Un atelier pratique en 4 séances de 2h pour adopter des habitudes simples et améliorer son bien-être.

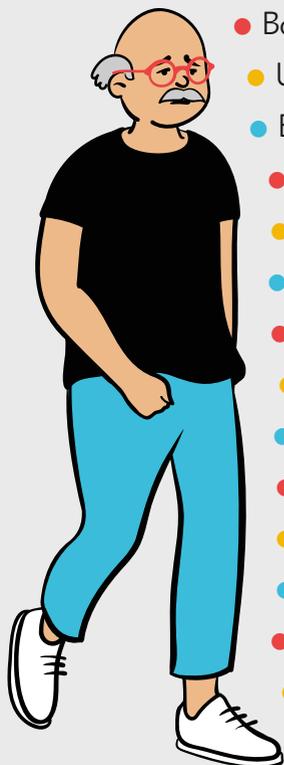


**Une formule clé en main pour allier plaisir, prévention et bien-être.**



A2A

# Les activités proposées :



- Bouger en rythme
- Un, deux, trois, équilibre !
- En pleine forme
- Escrimez-vous !
- Questions de sens
- Boost'âge
- Atelier du bien vieillir
- Nutrition ? Bonne question !
- Un, deux, trois, sommeil !
- Pac Eurêka Résidents
- Estime de soi : cultiver un regard sur soi positif
- Restez connectés
- Fête du lien
- Spectacle : À quelle heure chez toi ?
- Jeu de plateau : Le mystère du coffre égaré



**kalivi**

**Pour bien vieillir**  
en Bourgogne-Franche-Comté

3 Rue de Châtillon  
25480 ÉCOLE-VALENTIN  
03 81 48 56 20  
atoutsdelage@kalivi-bfc.fr