

Les Atouts de l'âge  
EN Résidences  
Autonomie



# Rapport d'activité 2023

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

Vos caisses de retraite s'engagent

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Bourgogne -  
Franche-Comté

**sa** santé  
famille  
retraite  
services  
L'essentiel & plus encore

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc - arrco**

**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

En 2024,  
le Gie IMPA  
devient

**kalivi**

Pour bien vieillir  
en Bourgogne-Franche-Comté

Découvrez la vidéo



[https://youtu.be/X\\_eF7QfigSQ](https://youtu.be/X_eF7QfigSQ)

## Présentation du dispositif

« Les Atouts de l'âge » en résidences autonomie est un programme de prévention santé élaboré en 2017 par l'expertise des caisses de retraite MSA Bourgogne, MSA Franche-Comté et la CARSAT BFC ainsi que la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté.

Ces actions collectives sur mesure visent au maintien ou à l'entretien des facultés sensorielles, motrices et psychiques des personnes âgées vivant en résidences autonomie ainsi qu'à la promotion des comportements de nature à prévenir la perte d'autonomie. Les ateliers ont tous pour fil conducteur la lutte contre la perte d'autonomie et le maintien à domicile en bonne santé des personnes âgées.

Sa programmation globale s'inscrit dans des référentiels nationaux labélisés et certifiés faisant l'objet d'un bilan annuel. Les caisses de retraite référentes garantissent la qualité des animations, la caution scientifique des contenus et la formation des animateurs déjà professionnels de la santé et de la prévention.

Ce programme est finançable intégralement par le forfait autonomie prévu par la loi relative à l'Adaptation de la Société au Vieillessement du 28 décembre 2015 sous réserve d'une contractualisation d'un Contrat Pluriannuel d'Objectifs et de Moyens avec le Conseil Départemental en lien avec la Conférence des financeurs du département.

**90 %**

des établissements  
bénéficiaires  
envisagent de mettre  
en place de nouveaux  
ateliers.

*En priorité : Bouger en  
rythme, En pleine forme  
puis 1,2,3 Equilibre et  
Escrimez-vous.*

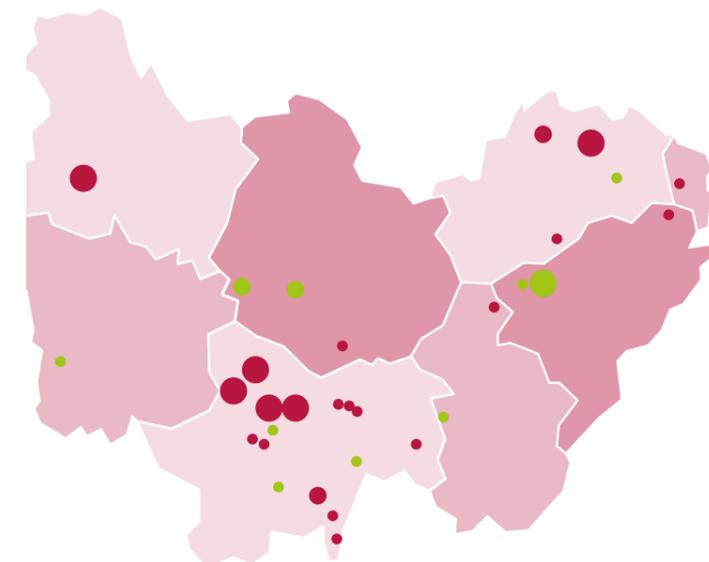
*(NB : Les « non-réponses »  
ne sont pas comptabilisées,  
résultats en % des réponses  
exprimées.)*

### Répartition cartographique des modules déployés en 2023

#### ● Au niveau régional

En 2023, 57 modules du programme « Les Atouts de l'âge » ont été déployés dans 32 résidences autonomie de Bourgogne-Franche-Comté avec plus de 450 personnes âgées ayant participé aux modules.

Nous renouvelons nos remerciements aux MARPA et résidences autonomie avec qui nous avons su créer une relation de confiance.



Les atouts de l'âge  
EN Résidences  
Autonomie

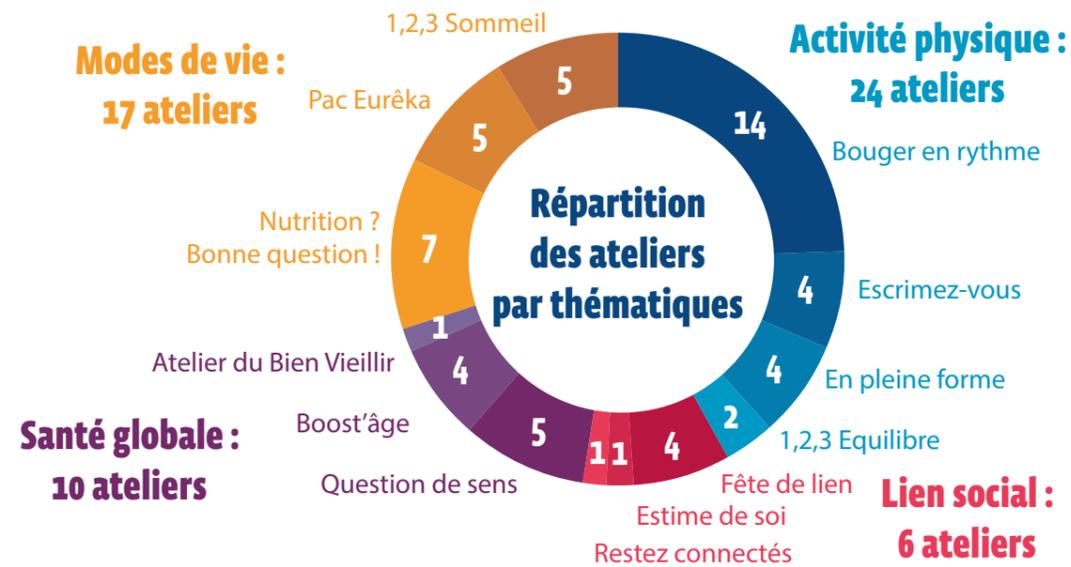
Pour plus d'informations

Par mail : [atoutsdelage@kalivi-bfc.fr](mailto:atoutsdelage@kalivi-bfc.fr)

Par téléphone : 06 48 48 86 78

## Les thématiques d'atelier

Le programme « Les Atouts de l'âge » est composé de treize ateliers de prévention santé dans quatre thématiques : activité physique, santé globale modes de vie et lien social. Les ateliers sont composés de 4 à 12 séances de 1h à 2h, destinés à un nombre de 6 à 16 participants selon les modules.



## Progression par rapport à l'année 2022

### Par thématique

Malgré une plus faible demande cette année du module 123 Equilibre, la thématique de l'activité physique reste la plus déployée par les résidences autonomie grâce au module Bouger en rythme grandement sollicité cette année.

Contrairement à l'année dernière, c'est la thématique des modes de vie qui suit de près celle de l'activité physique.

### Par module

Cette année, le module Bouger en rythme a été davantage mis en place, dont le nombre de demandes a quasiment été multiplié par 4.

## Témoignage



Maintien de l'autonomie et du lien social. Atelier très apprécié par les résidents. Une intervenante compétente. Un rayon de soleil pour les usagers !

**Module Bouger en rythme à la résidence autonomie Henri Courtois à Lure**  
Directrice Florence Claudel

## Profil des bénéficiaires

(256 questionnaires de bénéficiaires) NB : Les « non-réponses » ne sont pas comptabilisées, résultats en % des réponses exprimées.

Les bénéficiaires répondants :

- Sont âgés de 56 à 101 ans
  - Un âge moyen de 84 ans ;
  - 73 % ont 80 ans ou plus.
- Sont très majoritairement des femmes : 85 %
- Vivent presque tous en résidence autonomie (97 %) et seuls (97 %).
- Sont le plus souvent affiliés à la Carsat (67 %).

## Satisfaction et point de vue global des différents publics

(tous ateliers confondus ; % des réponses exprimées)

Une satisfaction globale très élevée illustrant la qualité globale des actions (note moyenne de satisfaction sur 10, tous items confondus)

9.2/10

les bénéficiaires sont particulièrement satisfait.es de leur participation globale à l'atelier et de la qualité de l'animation.

93%

des animateur.rices sont satisfaits, voire très satisfaits. Particulièrement ils.elles sont « très satisfait.es » de l'ambiance et des échanges.

Des impacts positifs sur le quotidien des résidents :

71%

des bénéficiaires estiment que leur participation va améliorer leur bien-être.

61%

estiment que les ateliers leur ont permis de créer des liens avec de nouvelles personnes.

## Témoignage

C'était sympa, on bouge, on a besoin d'équilibre. **Lucienne et Claire**  
J'aime bien cette activité avec Emilie. Beaucoup de plaisir et elle est gentille.

**Ghislaine**

**Module Bouger en rythme à la résidence autonomie de Parc Fleuri à Autun**



Très bon contact avec la résidence, investissement au niveau de l'organisation, mise en place très satisfaisante. Animation très agréable, convivialité, assiduité, aisance des participants dans l'apprentissage.

**Module Escrimez-vous à la résidence autonomie Grande Fontaine à Polaincourt**  
Enseignante APA, Joëlle Debeauvois



## Évaluation du programme

La programmation s'inscrit dans des référentiels nationaux élaborés par des spécialistes de la santé et de la prévention.

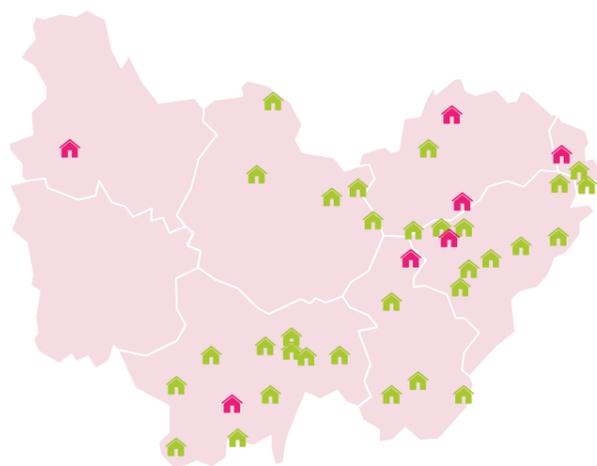
Le dispositif est évalué par les caisses de retraite référentes selon les modules, un bilan est ensuite adressé aux résidences. De plus, une évaluation globale retranscrite dans ce document synthétique est réalisée par la MFBFC et Kalivi afin de mettre en avant les éléments importants en faisant une rétrospective sur l'année antérieure.

Ce rapport d'activité est élaboré grâce aux questionnaires de satisfaction qui sont déclinés pour l'ensemble de nos interlocuteurs dans un souci de contrôle qualité. Nous remercions les résidents, les résidences et les intervenants pour cette collaboration continue qui nous permet de mener à bien nos études annuelles.

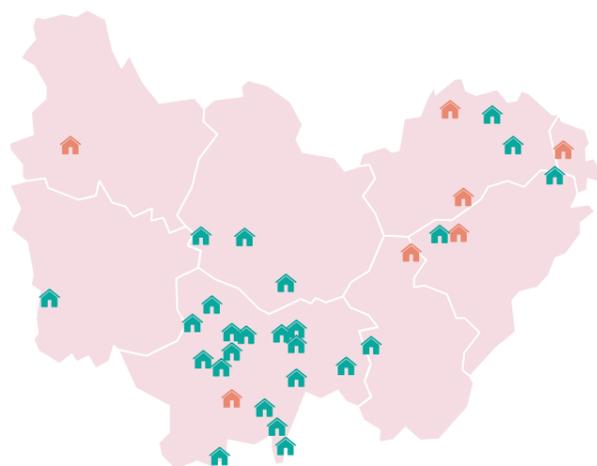
## Focus petites RA

Nous avons constaté cette année que 34% des demandes de déploiement de modules de prévention santé « Les Atouts de l'âge » concernent des résidences autonomie qui n'avaient jamais fait appel à ce programme auparavant.

Parmi elles, certaines sont considérées comme des petites structures car contiennent moins de 40 résidents.



Petites résidences autonomie non bénéficiaires en 2023  
 Petites résidences autonomie bénéficiaires en 2023



Petites résidences autonomie bénéficiaires  
 Petites résidences autonomie bénéficiaires (moins de 40 résidents)

## Film promotionnel A2A 2023

Plusieurs résidences autonomie ont été invitées à participer à un film promotionnel du programme des Atouts de l'âge durant la fin de l'année 2023...

Nous vous invitons à le découvrir :

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

Nous remercions une nouvelle fois les résidents, les résidences et les différents interlocuteurs pour leur participation engagée.

Scannez ce flashcode pour accéder au film directement depuis votre smartphone

## Retour sur les ateliers Santé globale



### Atelier du bien vieillir

Les recettes pour bien vieillir, obtenir les clés pour une retraite plus sereine et agir sur son capital santé et sa qualité de vie.

6 séances de 2h

(0 atelier ; 0 questionnaire)

#### Pas de données en 2023

Pour rappel, données 2022 :

Des impacts positifs sur les habitudes et comportements quotidiens :

- 95 % des participants déclarent stimuler davantage leur mémoire ;
- 85 % ont favorablement fait évoluer leurs habitudes alimentaires (boire plus d'eau et manger de tout).

**Note de satisfaction globale : 8,9 /10**

« Atelier intéressant » ; « très bonnes explications » ; « m'a permis d'apprendre pas mal de choses sur le sommeil et les émotions » ; « bonne ambiance ».

### Atelier Boost'Âge

Comprendre une ordonnance et recevoir des conseils pour se soigner autrement.

7 séances de 2h

(4 ateliers ; 24 questionnaires)

Des apports de connaissances sur les médicaments et les médecines alternatives :

- 96 % des bénéficiaires estiment être mieux informés sur l'usage des médicaments ;
- 95 % estiment être mieux informés sur les médecines alternatives ;
- 84 % estiment que l'atelier leur a apporté des moyens pour mieux gérer leur prise de médicaments.

Des impacts positifs sur les habitudes et comportements quotidiens : 76 % des bénéficiaires envisagent de faire évoluer leurs habitudes quotidiennes dans le sens des recommandations : en portant plus d'attention à la qualité de l'air intérieur, au rangement de leur pharmacie et en respectant davantage les prescriptions (doses, horaires...).

**Note de satisfaction globale : 8,6 /10**

### Atelier Questions de sens

Faire un point global sur sa santé à travers la sollicitation et la redécouverte des cinq sens.

7 séances de 2h

(3 ateliers ; 26 questionnaires)

Des apports concrets au bénéfice de la santé et du bien-être :

- 91% les bénéficiaires estiment que l'atelier leur a apporté des solutions pour repérer les problèmes sensoriels ;
  - 87% estiment que l'atelier leur a apporté des solutions pour préserver leurs 5 sens.
- 60 % des bénéficiaires envisagent de faire évoluer leurs habitudes quotidiennes dans le sens des recommandations : en étant plus attentifs à leur vue et leur audition, et en prenant plus soin d'eux.

**Note de satisfaction globale : 9 /10**

« Très agréable » « Très intéressant »  
« Formatrice agréable et patiente »

## Retour sur les ateliers Modes de vie



### Atelier Nutrition ? Bonne question !

Bénéficier de conseils pour garantir les apports nutritionnels journaliers, tout en se faisant plaisir.

8 séances de 2h

(5 ateliers ; 29 questionnaires)

Des impacts plutôt mesurés sur les changements d'habitudes, mais des séances très appréciées et qui ont répondu aux attentes des participant.es :

- Tous les bénéficiaires ont apprécié les dégustations et 88 % ont apprécié les séances de cuisine ;
- 88% ont aimé les séances d'activités physiques adaptées et 56 % pratiquent plus régulièrement de l'activité physique depuis la fin de l'atelier.

**Note de satisfaction globale : 9,5 /10**

« Très bon atelier » ; « Très bonne professeure » ;  
« Permet de comparer nos idées, nos façons de voir les différents aspects de notre vie. »



### Atelier Un, deux, trois, sommeil !

Participer à des ateliers ludiques pour comprendre son sommeil et mieux dormir.

8 séances de 2h +  
1 séance pour les professionnels

(2 ateliers ; 10 questionnaires)

Des apports de connaissances et une dynamique positive concernant la qualité du sommeil :

- Tous les bénéficiaires estiment avoir acquis des connaissances utiles et 80% ont modifié certaines de leurs habitudes de sommeil ;
- 70% ont observé des améliorations sur leur sommeil.

**Note de satisfaction globale : 9,1 /10**

Des impacts favorables sur les différentes dimensions travaillées et les habitudes quotidiennes :

- Tous les bénéficiaires observent une amélioration de leur moral et 94 % de leur mémoire ;
- 84 % des bénéficiaires disent désormais stimuler leur mémoire dès que possible et 72 % souhaitent faire plus d'activités ;
- 75% estiment avoir (davantage) confiance en eux.

**Note de satisfaction globale : 9,4 /10**

« Très intéressant, se souvenir des événements passés » ; « Je suis satisfaite d'avoir passé autant de bons moments ensemble » ; plusieurs bénéficiaires auraient souhaité plus de séances sur la mémoire.



### Atelier Pac Euriêka Résidents

Entretenir et booster sa mémoire, à travers des jeux aux thématiques variées.

10 séances de 2h

(5 ateliers ; 39 questionnaires)

## Retour sur les ateliers Lien social



### Atelier Restez connectés

Rester en lien avec les autres et stimuler les fonctions cognitives, en apprivoisant les tablettes et smartphones.

5 séances de 1h30

(1 atelier ; 6 questionnaires)

Une réponse adaptée à des réels besoins :  
• 33 % des bénéficiaires pensaient initialement ne pas pouvoir se servir d'une tablette ;  
• Mais tous les bénéficiaires ont découvert de nouvelles choses sur l'utilisation des tablettes.

**Note de satisfaction globale : 9,3 /10**  
Plusieurs bénéficiaires expriment le besoin de participer à des séances supplémentaires pour pratiquer davantage et confirmer leurs acquis.



### Atelier Estime de soi : cultiver un regard sur soi positif

Échanger en petit groupe avec une psychologue, pour reprendre confiance et cultiver un regard sur soi positif.

7 séances de 2h

(2 ateliers ; 13 questionnaires)

Des impacts sur l'estime de soi et la gestion des émotions :

- 92% des participant.es estiment que l'atelier les a aidés à mener une réflexion personnelle et ainsi améliorer leur estime d'eux-mêmes ;
- 84% estiment que les conseils donnés sur la gestion du stress et des émotions leur seront utiles.

**Note de satisfaction globale : 8,4 /10**  
« Je suis contente de participer. Notre animateur est très bien. »



### Atelier Fête du lien

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.

4 séances de 2h

(4 ateliers ; 22 questionnaires)

Des impacts positifs sur le moral et la dimension sociale :

- 84 % des bénéficiaires observent un mieux-être moral ;
- 69 % estiment que l'atelier a contribué à modifier certaines habitudes de leur quotidien : ils se sentent notamment plus à l'aise avec les autres (65%) et participent à plus d'activités dans leur résidence (70%).

**Note de satisfaction globale : 9,3 /10**  
« Très bien, animation qui sort de l'ordinaire » ;  
« Atelier très intéressant, j'aimerais le renouveler » ; « Bonne ambiance. »

Retour sur les ateliers

# Activité physique



Atelier

## Un, deux, trois, équilibre !



Prévenir les risques de chutes en pratiquant des exercices pour garder l'équilibre et apprendre à se relever en cas de chutes.

12 séances de 1h (0 atelier ; 0 questionnaire)

**Pas de données en 2023**  
 Pour rappel, données 2022 :  
 Une contribution positive sur les capacités individuelles et la motivation :  
 • 93 % des bénéficiaires ont (re)découvert des capacités en eux ;  
 • 74 % envisagent de refaire les exercices présentés régulièrement.  
**Note de satisfaction globale : 9,3 /10**  
 « Satisfaite des exercices proposés » ;  
 « bonnes explications » ; « cet atelier m'a permis d'avoir des gestes et attitudes pour éviter les chutes » ; « très bonne ambiance. »

Atelier

## En pleine forme



Continuer à bouger en douceur pour entretenir les muscles et l'endurance.

11 séances de 1h30 (4 ateliers ; 28 questionnaires)

Du plaisir à pratiquer une activité physique et une amélioration des capacités :  
 • 96 % des bénéficiaires ont pris du plaisir à bouger au cours des séances ;  
 • 92 % estiment avoir amélioré leur force et 81% leur souplesse ;  
 • 90% envisagent de maintenir ou d'améliorer leur pratique physique, en club/association ou en autonomie.  
**Note de satisfaction globale : 9,5 /10**  
 « L'ambiance était très animée et joyeuse » ;  
 « Très contente » ; « Très satisfaite. »

Atelier

## Escrimez-vous !



Participer à une activité physique innovante qui stimule également les fonctions cognitives.

12 séances de 1h (0 atelier ; 0 questionnaire)

**Pas de données en 2023**  
 Pour rappel, données 2021 :  
 • 88 % des participants ont redécouvert en eux des capacités.  
 • 96 % ne pensaient pas pouvoir pratiquer l'escrime et ont ainsi fait favorablement évoluer leurs représentations.  
 « Ça m'a fait du bien ! » « animation ludique pour travailler le physique. »

Retour sur les ateliers

# Activité physique



Atelier

## Bouger en rythme



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 !

6 séances de 1h à 2 h (9 ateliers ; 59 questionnaires)

Des impacts pour le quotidien ressentis positivement :  
 • 79 % des participant.es estiment avoir désormais plus de facilités à bouger ;  
 • 90 % disent avoir amélioré leur confiance dans les activités de la vie quotidienne.  
 Des activités qui ont beaucoup plu : 97 % des bénéficiaires ont pris du plaisir à bouger et ont apprécié les musiques (98%) et les danses (92%) proposées.  
**Note de satisfaction globale : 8,9 /10**  
 « Merci pour la surprise de cet atelier ! Bons moments de convivialité et d'exercices bons pour la santé ! » ; « ça m'a fait du bien car j'ai moins d'asthme » ; plusieurs bénéficiaires ont qualifié l'atelier d'« agréable. »

## Témoignage



Très bon groupe, bonne convivialité.  
**Module En pleine forme à la résidence autonomie de Champ Saunier à Etang sur Arroux Enseignant APA, Francesco Leonetti**

Ça m'assouplit vraiment car j'arrive à marcher grâce aux conseils. Je fais des choses dont je n'ai pas l'habitude.  
**Module En pleine forme à la résidence autonomie de Parc Fleuri à Autun/Ginette - Résident Robert**

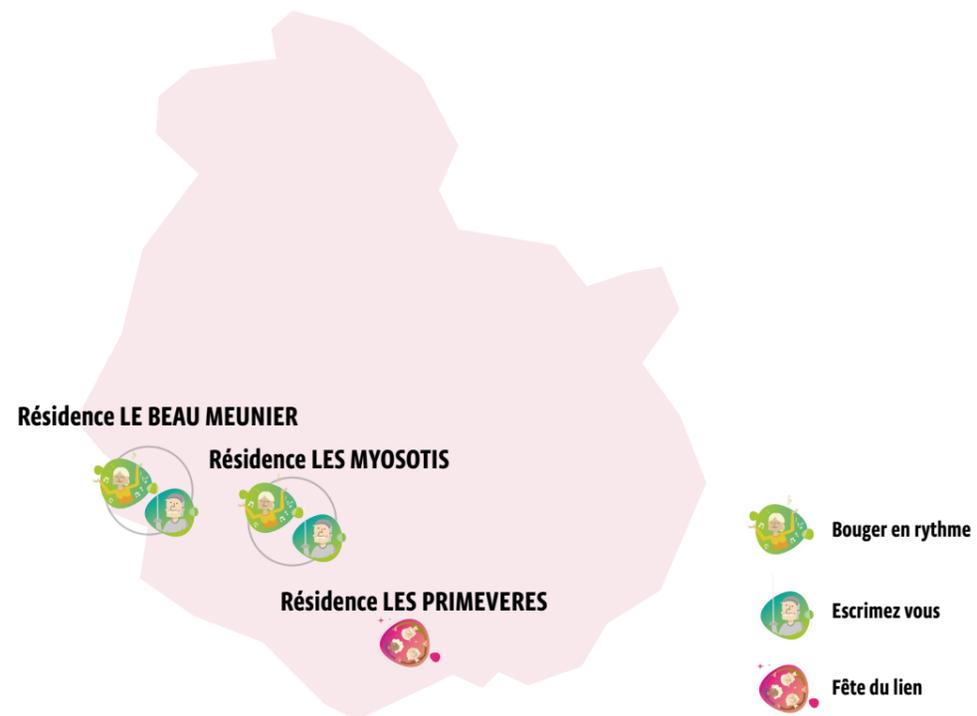


## Répartition cartographique des modules déployés en 2023

- Département de la Côte d'Or

21

### Modules Atouts de l'âge déployés en Côte d'Or en 2023



3 résidences autonomie ont fait appel à 5 ateliers du programme « Les Atouts de l'âge. »

## Evolution des demandes par rapport à l'année 2022

- Résidences et modules

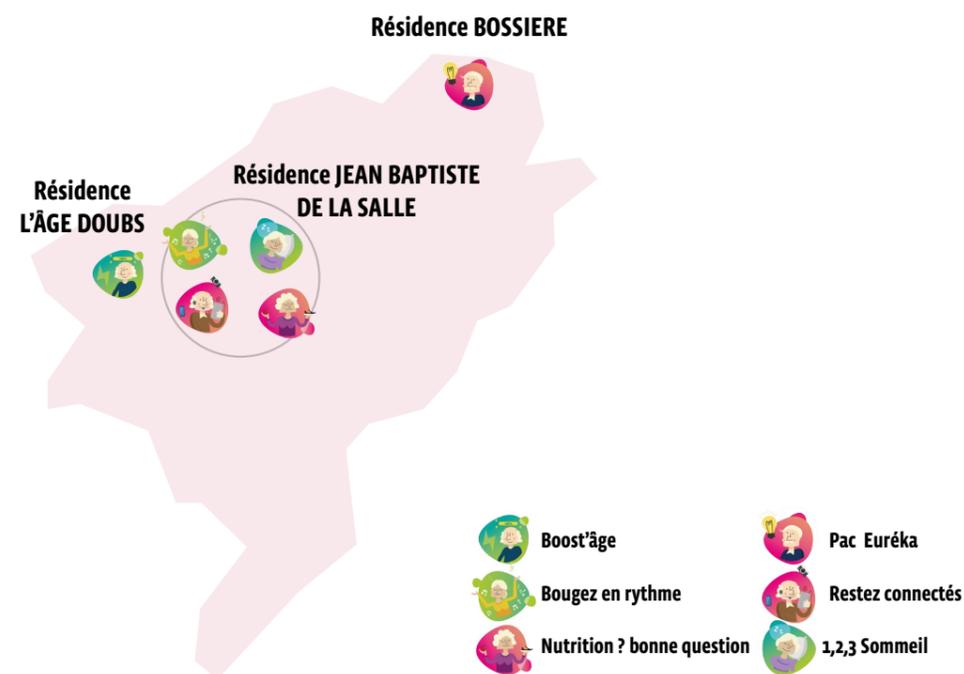
Cette année, davantage de modules ont eu lieu sur ce département avec une prédominance d'ateliers sur la thématique de l'activité physique avec deux nouvelles résidences Le Beau Meunier et Les Myosotis en plus de la résidence Les Primevères.

## Répartition cartographique des modules déployés en 2023

- Département du Doubs

25

### Modules Atouts de l'âge déployés dans le Doubs en 2023



3 résidences autonomie ont fait appel à 6 ateliers du programme « Les Atouts de l'âge. »

## Evolution des demandes par rapport à l'année 2022

- Résidences et modules

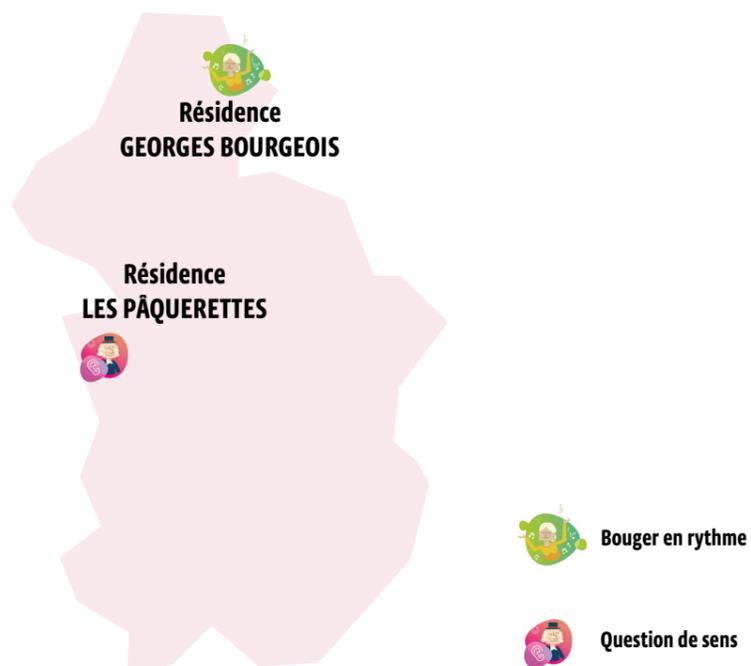
Cette année davantage de modules ont eu lieu sur ce département par des nouvelles résidences : Jean-Baptiste de la Salle, l'Age Doubs et Bossière, sans prédominance d'une thématique en particulier.

## Répartition cartographique des modules déployés en 2023

- Département du Jura

39

### Modules Atouts de l'âge déployés dans le Jura en 2023



2 résidences autonomie ont fait appel à 2 ateliers du programme « Les Atouts de l'âge. »

## Evolution des demandes par rapport à l'année 2022

- Résidences et modules

Cette année, davantage de modules ont eu lieu sur ce département avec la résidence Georges Bourgois et nouvellement Les Pâquerettes, sans prédominance d'une thématique en particulier.

## Répartition cartographique des modules déployés en 2023

- Département de la Nièvre

58

### Modules Atouts de l'âge déployés dans le Nièvre en 2023



1 résidence autonomie a fait appel à 1 atelier du programme « Les Atouts de l'âge. »

## Evolution des demandes par rapport à l'année 2022

- Résidences et modules

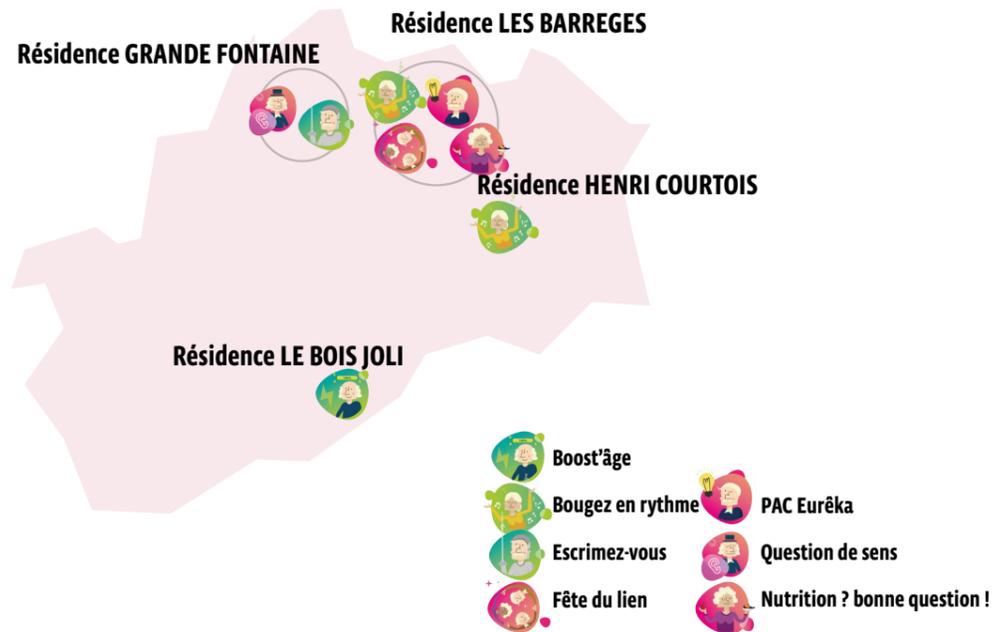
Cette année un module a été mis en place par une nouvelle résidence La Roseraie.

## Répartition cartographique des modules déployés en 2023

● Département de la Haute-Saône

70

### Modules Atouts de l'âge déployés en Haute-Saône en 2023



4 résidences autonomie ont fait appel à 8 ateliers du programme « Les Atouts de l'âge. »

## Evolution des demandes par rapport à l'année 2022

● Résidences et modules

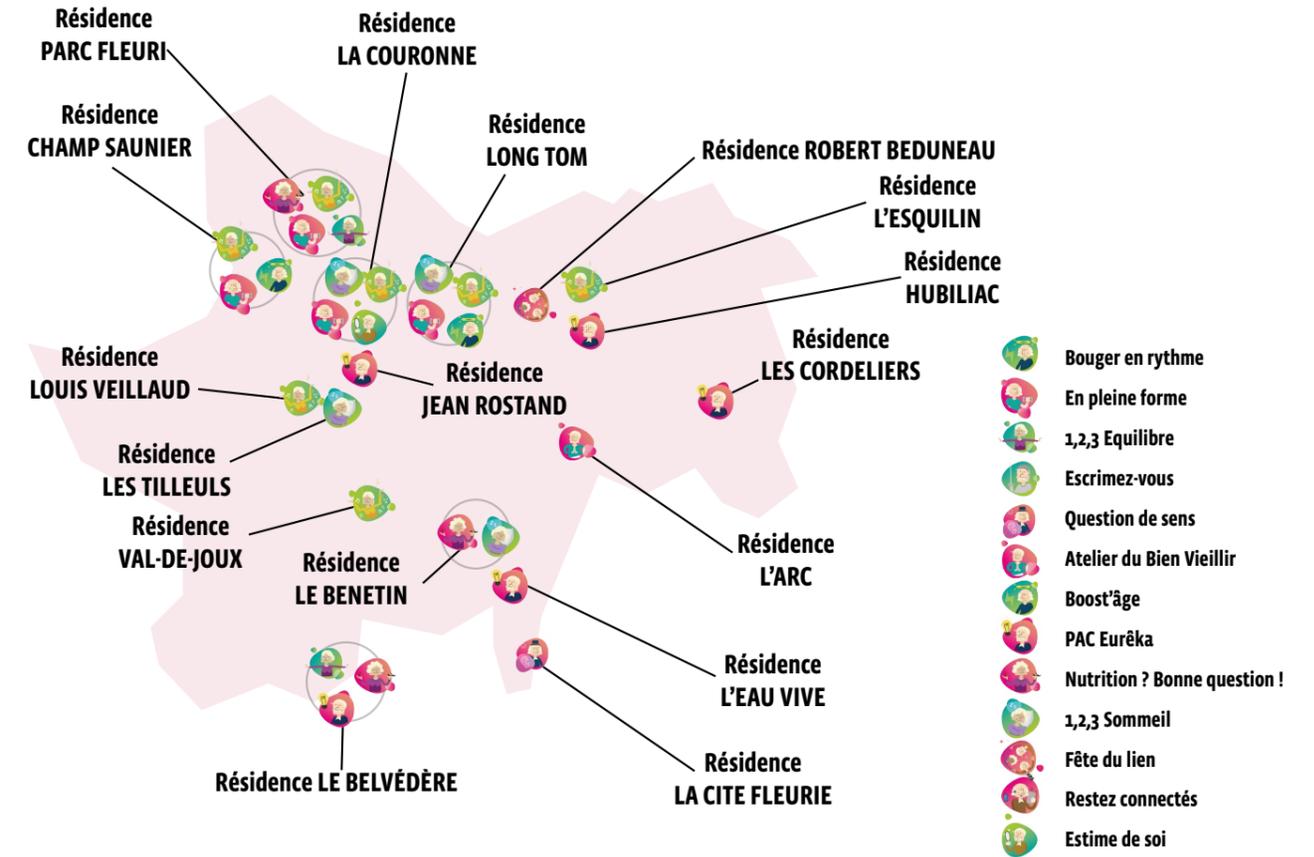
Cette année, divers modules ont été mis en place par les résidences Grande Fontaine, Les Barrèges, Le Bois Joli ainsi que la nouvelle résidence Henri Courtois.

## Répartition cartographique des modules déployés en 2023

● Département de la Saône et Loire

71

### Modules Atouts de l'âge déployés en Saône-et-Loire en 2023



17 résidences autonomie ont fait appel à 31 ateliers du programme « Les Atouts de l'âge. »

## Evolution des demandes par rapport à l'année 2022

● Résidences et modules

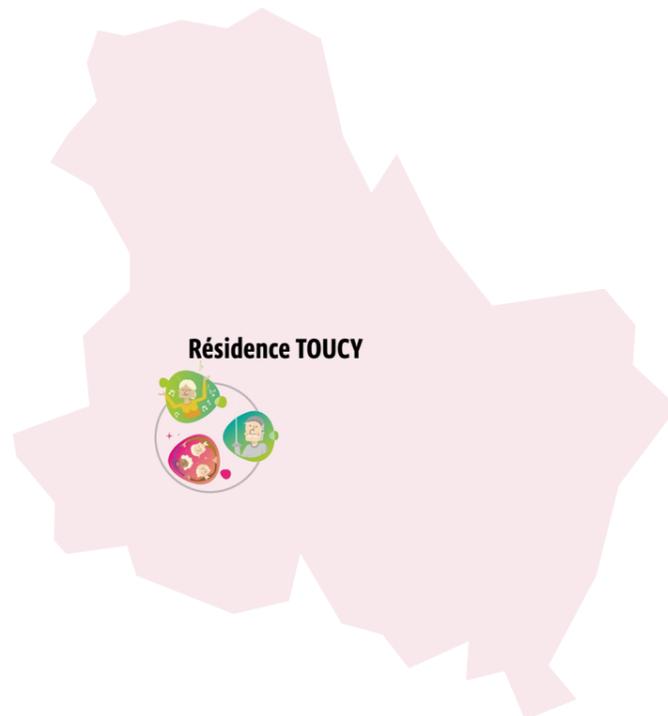
Cette année, pratiquement autant de modules ont eu lieu sur ce département avec une prédominance d'ateliers sur la thématique de l'activité physique et trois nouvelles résidences Val de Joux, L'Arc et Jean Rostand. Parmi les résidences habituelles : le Parc Fleuri, La Couronne, Long Tom, Champ Saunier, Louis Veillaud, Les Tilleuls, Benetin, L'Eau-Vive, La Cité Fleurie, Le Belvédère, Les Cordeliers, Hubiliac, L'esquilin et Robert Beduneau.

## Répartition cartographique des modules déployés en 2023

- Département de l'Yonne

89

### Modules Atouts de l'âge déployés dans l'Yonne en 2023



- Bouger en rythme
- Ecrivez vous
- Fête du lien

La seule résidence autonomie existante sur ce département, la résidence Toucy a fait appel à 3 ateliers du programme « Les Atouts de l'âge.»

## Evolution des demandes par rapport à l'année 2022

- Résidences et modules

Cette année davantage de modules ont été mis en place par la résidence avec une prédominance pour les ateliers de la thématique sur l'activité physique.

## Répartition cartographique des modules déployés en 2023

- Département du Territoire de Belfort

90

### Modules Atouts de l'âge déployés sur le Territoire de Belfort en 2023



- Question de sens

1 résidence autonomie a fait appel à 1 atelier du programme « Les Atouts de l'âge.»

## Evolution des demandes par rapport à l'année 2022

- Résidences et modules

Comme l'année dernière, c'est la résidence Lucien Couqueberg qui a mis en place un atelier de prévention.



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

3 rue de Châtillon  
**25480 ÉCOLE VALENTIN**  
**[www.kalivi-bfc.fr](http://www.kalivi-bfc.fr)**

Vos caisses de retraite s'engagent

