

kalivi

Pour bien vieillir
en Bourgogne-Franche-Comté

Les Atouts de l'âge

Prévenir. Agir. Sourire !

Rapport d'activité 2024

1

1

1

1

1

Bien vieillir en
résidence
autonomie

Vos caisses de retraite s'engagent

Carsat
Retraite & Santé
au travail
Bourgogne-
Franche-Comté

msa
santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco

**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

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, la FAPA Seniors 21, l'ASEPT et la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté 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 Vieillissement 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 Commission des financeurs du département.

Retrouvez
le catalogue des
Atouts de l'Âge



Répartition cartographique des modules déployés en 2024



 Résidence ayant accueilli les Atouts de l'âge

Pour plus d'informations

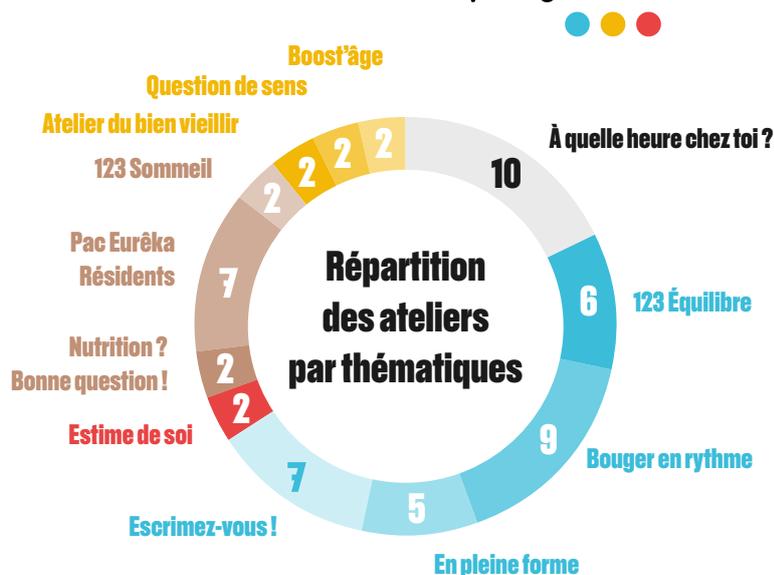


Par mail : atoutsdelage@kalivi-bfc.fr

Par téléphone : 06•48•48•86•78

<https://partenaires.kalivi-bfc.fr>

Répartition des modules déployés en 2024



56 actions réalisées au sein de 35 résidences autonomie en BFC

Plus de 530 personnes âgées ont participé aux modules et actions

Nouveauté 2024 – « A quelle heure chez toi ? »

Quand le cirque entre en scène pour mieux vieillir



Parmi les temps forts de 2024, la création du spectacle « À quelle heure chez toi ? » s'est imposée comme une innovation marquante du programme Les Atouts de l'âge. Conçu autour des arts du cirque, ce spectacle mêle finesse, humour et poésie et jongle ainsi avec des messages de prévention autour de la nutrition, la prévention des chutes et la lutte contre l'isolement social.

Découvrez la vidéo de présentation



En s'appuyant sur une mise en scène légère et chaleureuse, il offre aux spectateurs une expérience sensible et mémorable, où le rire devient un levier pour susciter la réflexion. Cette initiative illustre la volonté de Kalivi de renouveler ses modes d'intervention, en créant des formats plus immersifs, plus vivants, et toujours au service du bien vieillir.

Nouveauté 2024 – Des webinaires pour outiller les professionnels en résidence autonomie



Trois rendez-vous en ligne ont permis d'explorer les grands enjeux de la prévention en résidence autonomie, avec un intérêt particulier sur la nutrition, les risques de chute et une approche plus globale de la prévention dans toutes ses dimensions. Ces temps d'échange ont offert des repères concrets et des clés pour intégrer les actions de prévention au quotidien des résidences. Pensés comme des outils de montée en compétences, ces webinaires sont une façon d'accompagner encore mieux les équipes de terrain, en soutenant leur rôle central dans le bien vieillir des résidents.

Profil des bénéficiaires



(290 questionnaires de bénéficiaires)

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

Âge



Les bénéficiaires ont entre

57 et **103** ans

73% ont **80** ans ou plus

Âge moyen de **83** ans

Répartition H/F



Majoritairement des femmes :

77%

96% vivent en résidences autonomie et seuls à **95%**

Sont à **67%** affiliés à la Carsat

Satisfaction et point de vue global des différents publics



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

9/10

Les bénéficiaires sont particulièrement satisfaits de leur participation globale à l'atelier et de la qualité de l'animation.

94 %

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 :

74 %

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

71 %

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

Retour de responsable de résidences autonomie



(30 questionnaires de bénéficiaires)

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

96%

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

Par préférence « **123 Equilibre** » ou « **Escrimez-vous** », puis « **Bouger en rythme** » ou « **Atelier du bien vieillir** ».

Témoignages



« Nous avons passé un très beau moment, ça nous rajeunit ! »

Nicole et Noelle après avoir participé à un atelier « **Bouger en rythme** » à la résidence La Motte (70)

« Les ateliers de prévention sont toujours des éléments complémentaires appréciés en plus des ateliers animés en interne »

Module « **123 Equilibre** »
à la résidence autonomie Les Cèdres
à Besançon (25), Directrice Petra Fritz



« Cycle très agréable, communication avec la résidence très facile et les résidents ont été très investis tout au long des séances »

Louis Henri BAJO, animateur
du module « **Escrimez-vous** »
à la résidence autonomie
Le Bois Joli à Rioz (70)

« Oh c'est super ! Ils sont trop forts »,
ou encore « Allez ! bravo ! »

Jacqueline après avoir assisté au spectacle de prévention « **A quelle heure chez toi ?** » à la résidence Les Hortensias (25)



Les faits marquants de l'année 2024



Un lancement réussi pour le premier spectacle des Atouts de l'âge

Le lancement du spectacle « **À quelle heure chez toi ?** » a su conjuguer ambition et réussite. Porté par une mise en scène originale mêlant humour, cirque et messages de prévention, il a trouvé un écho très favorable auprès des résidents comme des professionnels.

En tout, **10 représentations** ont été données dans **5 départements** (21, 25, 39, 70, 71), rassemblant **173 spectateurs**.

Du côté des professionnels d'établissements, le spectacle est salué comme un levier efficace de lien social et d'appropriation des messages : « **L'humour permet de bien retenir l'essentiel** », souligne une responsable en Saône-et-Loire. Ce premier succès confirme tout le potentiel de ce format pour faire vivre la prévention autrement.



Des retours enthousiastes

- « Drôle, amusant, instructif »
- « Ça permet de rassembler »
- « Bonne explication de tous les risques, notamment des chutes »

Des webinaires pour soutenir les compétences des professionnels

Le lancement d'un cycle de webinaires à destination des équipes des résidences autonomie avait pour objectif d'outiller les professionnels en matière de prévention. Trois thématiques ont été explorées aux côtés d'experts scientifiques et d'acteurs de terrain. Ces diffusions en direct ont rassemblé **52 inscrits**, généré **34 connexions** et surtout **270 replays visionnés**, preuve de l'intérêt pour ces contenus. Cette première série pose les bases d'un accompagnement à distance efficace, mêlant expertise, exemples concrets et inspiration pour les actions du quotidien.

Prévention en résidences autonomie : on fait le point ?

avec **France Mourey**, Professeure des Universités au Laboratoire Cognition Action Plasticité Sensori-motrice, et **Nicolas Forelle**, maître d'armes et animateur « Écrivez-vous »

22 inscrits
17 connexions
116 replays

Alimentation en résidence autonomie : parlons nutrition et dénutrition

avec **Virginie Van Wymelbeke**, Docteure spécialiste en science de la nutrition des personnes âgées au CHU de Dijon et à l'INRAE, et **Audrey Brochot**, diététicienne et animatrice « Nutrition ? Bonne question ! »

13 inscrits
7 connexions
91 replays

Prévention des chutes en résidences autonomie

avec **Pr. France Mourey** et **Laurent et Benny**, artistes du Cirque Ilya et du spectacle « À quelle heure chez toi ? »

17 inscrits
10 connexions
63 replays

Découvrez la playlist des replays



Les Atouts de l'âge à l'honneur au niveau national

Le 29 novembre 2024, à Bordeaux, Les Atouts de l'âge ont été mis en lumière lors de la Journée Nationale de l'Action Sociale Interrégime.

Cette reconnaissance a permis de présenter les actions phares menées en Bourgogne-Franche-Comté ainsi que les nouveautés à venir. Une belle occasion de valoriser le travail accompli et de partager l'ambition collective de faire de la prévention un levier concret du bien vieillir.



Retour sur les ateliers en Santé globale



Atelier du bien vieillir

●●● 6 séances de 2h ●●●



2 ateliers réalisés et 12 questionnaires remplis.

Une moyenne d'âge de 86 ans, avec 10 femmes et 2 hommes.

Des impacts positifs sur les habitudes et comportements quotidiens :

- 83 % des participants déclarent stimuler davantage leur mémoire ;
- 79 % ont favorablement fait évoluer leurs habitudes alimentaires (boire plus d'eau et manger de tout)



« Séances très intéressantes qui m'ont appris beaucoup de choses. J'ai apprécié cette action »

Note de satisfaction globale

8.9/10



Boost'âge

●●● 7 séances de 2h ●●●



2 ateliers réalisés et aucun questionnaire rempli

Pas de données en 2024

Pour rappel, données 2023 :

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



Question de sens

●●● 7 séances de 2h ●●●



2 ateliers réalisés et 14 questionnaires remplis

Une moyenne d'âge de 85 ans, avec 12 femmes et 2 hommes.

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

- 75 % les bénéficiaires estiment que l'atelier leur a apporté des solutions pour repérer les problèmes sensoriels ;
- Tous les répondants estiment que l'atelier leur a apporté des solutions pour préserver leurs 5 sens.
- 75 % 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.



« Bonne ambiance, à refaire » « Très satisfaite » « Bien animé, agréable, merci »

Note de satisfaction globale

8.7/10



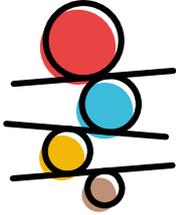
Retour sur les ateliers

Activité physique



123 Equilibre

●●● 12 séances de 1h ●●●



6 ateliers réalisés et 67 questionnaires remplis.

Une moyenne d'âge de 83 ans, avec 52 femmes et 15 hommes.

Une contribution positive sur les capacités individuelles et la motivation :

- Tous les répondants ont (re)découvert des capacités en eux ;
- 93% envisagent de refaire les exercices présentés régulièrement.



« Très adapté, professeure qualifiée et accueillante »

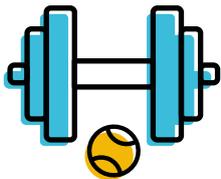
Note de satisfaction globale

9/10



En pleine forme

●●● 11 séances de 1h30 ●●●



5 ateliers réalisés et 31 questionnaires remplis

Une moyenne d'âge de 86 ans, avec 24 femmes et 7 hommes.

De l'enthousiasme à pratiquer une activité physique et une amélioration des capacités :

- Tous les bénéficiaires ont pris du plaisir à bouger au cours des séances ;
- 96 % estiment avoir amélioré leur souplesse et 81 % leur force ;
- 60 % envisagent de maintenir ou d'améliorer leur pratique physique, en club/association ou en autonomie.



« A renouveler car convivial et adapté » ; « Intéressant à renouveler » ;
« Contente de l'atelier » ; « Dommage que les séances s'arrêtent »

Note de satisfaction globale

9/10



Bouger en rythme

●●● 6 séances de 1h à 2h ●●●



9 ateliers réalisés et 65 questionnaires remplis

Une moyenne d'âge de 83 ans, avec 57 femmes et 8 hommes.

Des impacts pour le quotidien ressentis positivement :

- 96 % des participant.es estiment avoir désormais plus de facilités à bouger ;
- 96 % disent avoir amélioré leur confiance dans les activités de la vie quotidienne. Des activités qui ont beaucoup plu : 98 % des bénéficiaires ont pris du plaisir à bouger et ont apprécié les musiques (93 %) et les danses (100 %) proposées.



« Très satisfaite de cet atelier et son animateur. J'aurais aimé continuer encore. » ;
« Atelier intéressant pour la coordination du mouvement et les conseils physiques et mentaux » ;
« Excellent, nécessaire au quotidien, moment convivial sympathique » ; « Atelier très agréable avec animatrice au top, cette activité m'a permis de progresser dans la marche et l'équilibre »

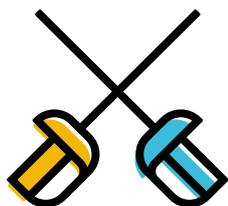
Note de satisfaction globale

9.4/10



Escrimez-vous

●●● 12 séances de 1h ●●●



7 ateliers réalisés et 31 questionnaires remplis

Une moyenne d'âge de 78 ans, avec 20 femmes et 11 hommes.

Du plaisir à pratiquer une activité physique et une amélioration des capacités :

- Tous les bénéficiaires ont redécouvert en eux des capacités.
- 66 % ne pensaient pas pouvoir pratiquer l'escrime et ont ainsi fait favorablement évoluer leurs représentations.



« Les gestes nous permettent d'améliorer nos réflexes » ; « Cela nous instruit et intéresse » ;
« Une vraie découverte – envie de pratiquer davantage »

Note de satisfaction globale

9.5/10



Retour sur les ateliers

Modes de vie



123 Sommeil

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



2 ateliers réalisés et 7 questionnaires remplis.

Une moyenne d'âge de 83 ans, avec 6 femmes et 1 homme.

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

- Tous les bénéficiaires estiment avoir acquis des connaissances utiles et 71 % ont modifié certaines de leurs habitudes de sommeil.
- 86 % ont observé des améliorations sur leur sommeil.

Note de satisfaction globale

8.7/10



Pac Eurêka Résidents

●●● 10 séances de 2h ●●●



7 ateliers réalisés ; 51 questionnaires

Une moyenne d'âge de 85 ans, avec 40 femmes et 11 hommes.

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

- 83 % des répondants observent une amélioration de leur moral et 93 % de leur mémoire.
- 84 % des bénéficiaires disent désormais stimuler leur mémoire dès que possible et 61 % souhaitent faire plus d'activités ;
- 72 % estiment avoir (davantage) confiance en eux.



« Bien, je ne demande qu'à continuer » ; « Contente d'y participer, à renouveler si possible » ; « Atelier très bien animé, vivant, bonne ambiance » ; « Toujours agréable d'être en équipe et d'échanger des idées. »

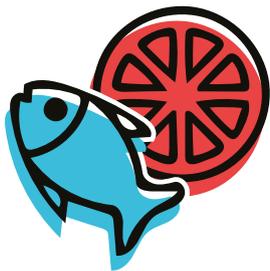
Note de satisfaction globale

9/10



Nutrition ? Bonne question !

●●● 8 séances de 2h ●●●



2 ateliers réalisés et 10 questionnaires remplis

Une moyenne d'âge de 87 ans, avec 10 femmes.

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

- 88 % des bénéficiaires ont apprécié les dégustations et 42 % des répondants ont apprécié les séances de cuisine ;
- 66 % ont aimé les séances d'activités physiques adaptées et 42 % pratiquent plus régulièrement de l'activité physique depuis la fin de l'atelier.



« Bonne ambiance, à refaire » ; « Très satisfaite » ; « Bien animé, agréable, merci »

Note de satisfaction globale

9.7/10



Retour sur les ateliers

Lien social



Fête du lien

●●● 4 séances de 2h ●●●



Pas de donnée 2024.

Pour rappel, données 2023 :

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 %).



« Très bien, animation qui sort de l'ordinaire » ; « Atelier très intéressant, j'aimerais le renouveler » ; « Bonne ambiance »

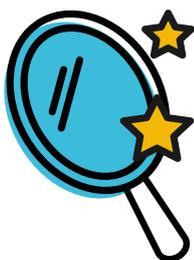
Note de satisfaction globale

9.3/10



Estime de soi

●●● 7 séances de 2h ●●●



2 ateliers réalisés et 9 questionnaires remplis

Une moyenne d'âge de 83 ans, avec 6 femmes et 3 hommes.

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

- 93 % des participant.es estiment que l'atelier les a aidé à mener une réflexion personnelle et ainsi améliorer leur estime d'eux-mêmes ;
- Tous les répondants estiment que les conseils donnés sur la gestion du stress et des émotions leur seront utiles.



« M'a permis de m'ouvrir aux autres »

Note de satisfaction globale

8.5/10

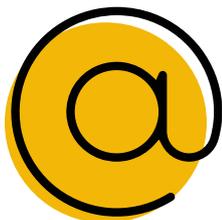


Restez connectés

● ● ● 5 séances de 1h30 ● ● ●

Note de satisfaction globale

9.3/10



Pas de donnée 2024

Pour rappel, données 2023 :

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.

Plusieurs bénéficiaires expriment le besoin de participer à des séances supplémentaires pour pratiquer davantage et confirmer leurs acquis.

Action de prévention :



À quelle heure chez toi ?

● ● ● 1 heure de spectacle et 1 heure de temps convivial ● ● ●



10 représentations et 122 questionnaires.

Une moyenne d'âge de 83 ans, avec 90 femmes et 30 hommes.

Des impacts positifs sur les différentes dimensions abordées dans le spectacle :

- 71 % des bénéficiaires ont capté des conseils sur l'activité physique, 57 % sur la nutrition et 58 % sur le lien social ;
- Des évolutions dans leurs habitudes de vie seront mis en place après avoir assisté à ce spectacle : 63 % des répondants souhaitent bouger davantage, 13 % aimeraient manger plus et 62 % souhaitent sortir davantage.
- 98 % des résidents conseilleraient à leur entourage d'assister à ce spectacle



« Messages sur différentes préventions » ; « Une découverte à mon âge » ; « Donne des conseils » ; « Ça permet de rassembler »

« Nous avons mobilisé notre équipe pour que tous puissent venir assister au spectacle. C'était du bonheur de voir les résidents rire autant ! Je me suis retrouvée à travers ce spectacle car il reflète notre quotidien professionnel et répond à notre objectif de mettre en place des actions de prévention. »

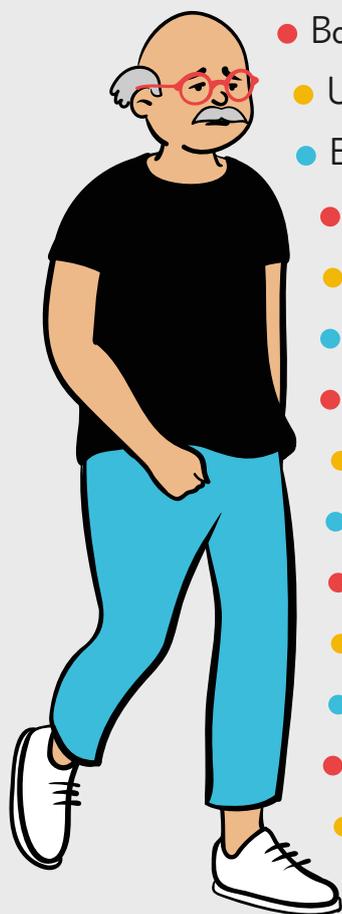
Florence Claudel, Directrice de la résidence autonomie Henri Courtois à Lure



« C'était superbe ! On n'a pas vu de signe d'impatience parce qu'habituellement, au bout de 30-40 minutes, ils demandent à partir, mais là rien ! C'était vraiment bien »

Bénévole au sein de la résidence autonomie Jeanne à Dijon, assistant au spectacle de prévention « A quelle heure chez toi ? ».

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 (nouveau 2025)



kalivi

Pour bien vieillir
en Bourgogne-Franche-Comté

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