

kalivi

Pour bien vieillir
en Bourgogne-Franche-Comté

Les Atouts de l'âge

Prévenir. Agir. Sourire !

RAPPORT D'ACTIVITE 2025

Vos caisses de retraite s'engagent

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Bourgogne-
Franche-Comté

msa santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc - arrco

**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Qu'est-ce que Les Atouts de l'âge ?



"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 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 Commission des financeurs du département.

Retrouvez
le catalogue des
Atouts de l'Âge



Répartition cartographique des modules déployés en 2025



 Résidence ayant
accueilli les
Atouts de l'âge

Saône-et-Loire (71) : 36 ateliers, 19 résidences et MARPA

Doubs (25) : 6 ateliers, 3 résidences

Haute-Saône (70) : 5 ateliers, 5 résidences

Territoire de Belfort (90) : 5 ateliers, 3 résidences

Côte-d'Or (21) : 2 ateliers, 2 MARPA

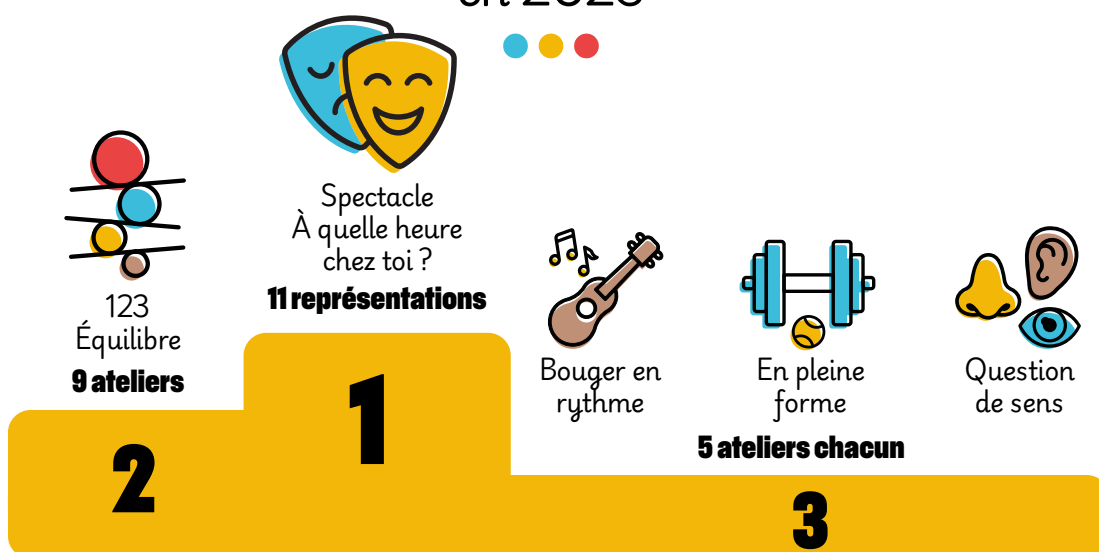
Jura (39) : 1 atelier, 1 résidence

Yonne (89) : 1 atelier, 1 résidence

Nièvre (58) : 0 atelier

Les actions les plus déployées

en 2025



Répartition des actions

déployées en 2025



Qui bénéficie des Atouts de l'âge ?



Âge

Âge moyen des participants

82 ans

70% ont **80 ans** ou plus



Répartition H/F

Majoritairement des femmes :

79%

96% vivent en résidences autonomie et seuls à **97%**

Les faits marquants de l'année 2025



2025 a été une année d'inventivité. Trois initiatives nouvelles ont élargi le champ de ce que peut être la prévention : un spectacle au théâtre, une émission avec des scientifiques, un jeu qui devient enquête.

La prévention monte sur scène

Le spectacle A quelle heure chez toi ? au théâtre Louis Jovet à Belfort

Pour la première fois, **Les Atouts de l'âge** s'est déroulé en dehors des murs des résidences pour investir un théâtre. Les résidences du Territoire de Belfort se sont offertes un après-midi de prévention au sein du théâtre Louis Jovet, à Belfort. Réunissant près de 90 seniors, cet événement a brillamment mêlé divertissement et prévention santé. Grâce à l'humour et à l'interaction, les messages clés sur la mobilité et la prévention des chutes ont été pleinement intégrés. Portée par une dynamique locale exemplaire, cette initiative illustre l'efficacité des approches innovantes pour encourager un vieillissement actif, autonome et convivial.

La prévention prend l'antenne

Les Échos des Atouts

Kalivi a lancé en 2025 une émission de prévention dédiée au programme Les Atouts de l'âge en direction des responsables et personnels des résidences autonomie. Baptisée Les Échos des Atouts, elle associe scientifiques reconnus et animateurs de terrain pour aborder, avec profondeur et accessibilité, les grands enjeux du vieillissement.



Épisode 1 — L'isolement social

Aux côtés d'Anaïs Ettori, Chargée de projets chez Kalivi, et d'Alice Carbonnelle, animatrice de l'atelier Fête du lien, cet épisode explore les ressorts de l'isolement social des seniors en résidence, ses manifestations et les leviers concrets pour y remédier.



Épisode 2 — L'estime de soi

Aux côtés de Veronika Kusthanina, Sociologue et Maître de conférences à l'Université de Franche-Comté, et de Vivien Dioux, animateur de l'atelier Estime de soi, cet épisode met en lumière comment la pratique collective en résidence peut transformer le regard que les résidents portent sur eux-mêmes.

Les émissions sont diffusées sur la chaîne YouTube de Kalivi pour apporter des clefs de compréhension et d'action aux professionnels des résidences autonomie.



La prévention devient jeu

Le mystère du coffre égaré

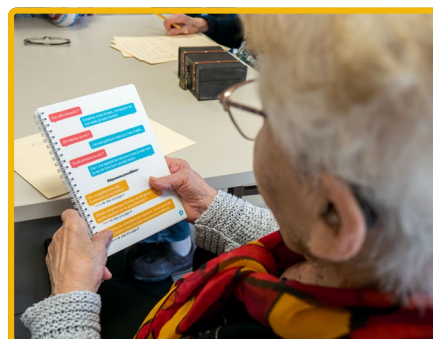


Développé grâce à l'expertise en ludification de Collock, Le mystère du coffre égaré est un jeu de plateau pensé spécifiquement pour les résidences autonomie. Les résidents partent à la recherche d'un secret oublié par une mystérieuse résidente et, ce faisant, abordent ensemble trois enjeux majeurs de prévention : la nutrition, la prévention des chutes et le maintien du lien social.

Aucune connaissance préalable n'est nécessaire. Le format est inclusif, convivial et stimulant. Chaque joueur est acteur, chaque échange compte.

La première session s'est tenue à la résidence Jean-Baptiste de la Salle à Besançon (25), pour un premier essai avant son déploiement. 2 sessions ont ensuite été organisées dans des MARPA de Saône-et-Loire.

Lien vers
la vidéo de
présentation :



Un relais institutionnel en faveur du programme



Le renforcement des liens avec les Départements de Bourgogne-Franche-Comté constitue un levier concret de développement du programme *Les Atouts de l'âge*. Certains d'entre eux favorisent la diffusion du programme auprès des responsables de résidence et les encouragent à s'appuyer sur le programme pour mettre en place des actions de prévention en leur sein. Ce positionnement démontre la confiance accordée au programme, reconnu comme une réponse pertinente, structurée et adaptée aux enjeux de prévention et de bien-vieillir sur les territoires.

Un programme complet plébiscité

par les participants et les partenaires



Chiffres clés

9/10

Note de satisfaction globale, tous ateliers et items confondus

91 %

des établissements bénéficiaires envisagent de mettre en place de nouveaux ateliers

76 %

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

63 %

déclarent avoir créé des liens avec de nouvelles personnes grâce aux ateliers

91 %

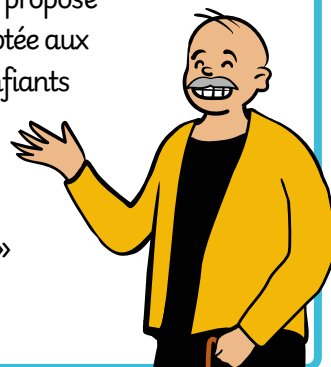
des animateurs sont satisfaits ou très satisfaits, particulièrement de l'ambiance et des échanges

La qualité d'un programme se mesure aussi dans ce que les acteurs de terrain en disent.

Les retours exprimés par les responsables et animateurs de résidences dressent un portrait vivant de ce que les Atouts de l'âge produisent réellement, au-delà des statistiques.

« Les résidents ont exprimé une grande satisfaction à l'égard de l'atelier équilibre proposé ces derniers jours. L'activité a été perçue comme à la fois utile, motivante et adaptée aux capacités de chacun. Plusieurs résidents ont souligné qu'ils se sentent plus confiants dans leurs mouvements du quotidien et apprécient les exercices simples à reproduire. L'animatrice a particulièrement été mise en avant pour son écoute, sa bienveillance et sa manière dynamique de conduire les séances. Dans l'ensemble, cet atelier a été considéré comme un moment agréable, stimulant et bénéfique. »

Module « **123 Equilibre** »
Responsable de résidence, André Socie à Champagnole (39)



« Les séances se sont déroulées dans une ambiance très conviviale. Les participantes ont exprimé sincèrement des moments de vie avec une richesse incroyable, un humour et une intelligence de cœur. Plusieurs des participantes ont pris des rendez-vous pour vérifier leur vue et leur audition. Je suis venue parler santé, mais j'ai reçu bien plus... des rires, de la sincérité, de la lucidité et une belle leçon de vie. »

Module « **Question de sens** »
Animatrice de l'atelier Question de sens



« Atelier très bien organisé, bien dirigé, très bien adapté en fonction des âges »

Module « **Bouger en Rythme** »
Participante à l'atelier



Retour sur les ateliers

en Santé globale - 8 ateliers déployés



Cette thématique aborde les fondamentaux d'une bonne santé, de la compréhension des besoins corporels à l'adoption de pratiques favorables à un environnement sain

Question de sens

● ● ● 7 séances de 2h ● ● ●



5 ateliers réalisés et 43 questionnaires remplis

Une moyenne d'âge de 85 ans, avec 38 femmes et 4 hommes.

Un atelier autour des cinq sens : voir, entendre, sentir, toucher, goûter, et comprendre comment les préserver avec l'âge.

- 95 % estiment que l'atelier leur a apporté des solutions pour repérer les problèmes sensoriels
- 97 % pour préserver leurs 5 sens
- 87 % envisagent de faire évoluer leurs habitudes (vigilance quant à la vue et à l'audition, soins renforcés)



« C'était très bien ! Ça va nous permettre de nous connaître plus, de nous rapprocher. Ça va en rapprocher plus d'une ! » Liliane, résidence Parc Fleuri à Autun (71)



Bien au quotidien

● ● ● 4 séances de 2h ● ● ●



2 ateliers réalisés et 11 questionnaires remplis.

Une moyenne d'âge de 82 ans, avec 9 femmes et 1 homme.

Cet atelier vise à améliorer le bien-être au quotidien en abordant les grands leviers de la prévention tels que l'activité physique, le sommeil, la nutrition et le lien social.

- 90 % déclarent stimuler davantage leur mémoire
- 86 % ont fait évoluer leurs habitudes alimentaires (hydratation, diversité)



Boost'âge

● ● ● 7 séances de 2h ● ● ●



1 atelier réalisé et 5 questionnaires remplis.

Cet atelier permet d'acquérir les clés d'une meilleure gestion de sa santé au quotidien, entre traitements, les médecines complémentaires et environnement de vie.

- 100 % estiment être mieux informés sur l'usage des médicaments, et 80 % sur les médecines alternatives
- 100 % ont acquis des moyens pour mieux gérer leur prise de médicaments
- 80 % envisagent de faire évoluer leurs habitudes (qualité de l'air intérieur, rangement de la pharmacie, respect des prescriptions)



Retour sur les ateliers

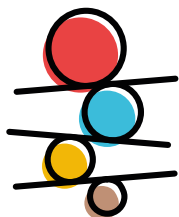
Activité physique - 23 ateliers déployés



Les ateliers d'activité physique répondent à un enjeu de préservation de la mobilité, de la force et de l'équilibre des résidents pour prévenir les chutes et préserver leur indépendance au quotidien.

123 Equilibre

● ● ● 12 séances de 1h ● ● ●



9 ateliers réalisés et 60 questionnaires remplis.

Une moyenne d'âge de 83 ans, avec 49 femmes et 10 hommes.

Cet atelier vise à améliorer et renforcer l'équilibre grâce à des exercices adaptés.

● 94 % ont re(découvert) des capacités en eux

● 73% envisagent de refaire les exercices régulièrement

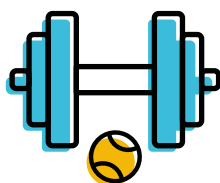
Note de satisfaction globale

8.9/10



En pleine forme

● ● ● 11 séances de 1h30 ● ● ●



5 ateliers réalisés et 36 questionnaires remplis

Une moyenne d'âge de 84 ans, avec 28 femmes et 6 hommes.

Cet atelier vise à entretenir et développer l'endurance, la force et la souplesse grâce à des activités ludiques inspirées du quotidien.

● 100 % ont pris du plaisir à bouger au cours des séances

● 94 % estiment avoir amélioré leur force

● 97 % leur souplesse

● 87 % envisagent de maintenir ou améliorer leur pratique physique

Note de satisfaction globale

9.3/10



« Atelier adapté à notre activité physique, convivial et utile »

« Bonne compréhension de nos difficultés » « Super, très enrichissant »

Bouger en rythme

● ● ● 6 séances de 1h à 2h ● ● ●



5 ateliers réalisés et 41 questionnaires remplis

Une moyenne d'âge de 84 ans, avec 32 femmes et 5 hommes.

Musique, danse, mouvement : cet atelier fait entrer le plaisir physique et la convivialité dans la prévention.

● 78 % estiment avoir plus de facilités à bouger au quotidien

● 96 % ont amélioré leur confiance dans les activités de la vie quotidienne

● 100 % ont pris du plaisir à bouger

Note de satisfaction globale

9.1/10



« Moment de "lâcher prise" certain en oubliant ses soucis de santé »

« J'aimerais avoir dans le courant de l'année un exercice de même genre une fois par semaine »

« Cette expérience a été très positive pour nous. Les résidents qui ont participé ont trouvé une diversité par rapport aux autres ateliers. L'animatrice, très bienveillante, a su être à l'écoute des résidents. Ensemble, elles ont pu appréhender autrement leur corps au rythme de la musique. »

animatrice de la résidence Jean-Baptiste de la Salle à Besançon (25)

Escrimez-vous

● ● ● 12 séances de 1h ● ● ●



4 ateliers réalisés et 37 questionnaires remplis

Une moyenne d'âge de 82 ans, avec 28 femmes et 8 hommes.

L'escrime sportive adaptée aux résidents : une découverte souvent inattendue, toujours appréciée.

- 97 % ont redécouvert en eux des capacités insoupçonnées
- 72 % ne pensaient pas pouvoir pratiquer l'escrime et ont agréablement fait évoluer leurs représentations



« Très belle découverte. Des exercices efficaces effectués dans une ambiance agréable. Des bienfaits pour le corps et l'esprit. » ; « Module très agréable avec une super animatrice. Du début à la fin, j'aurais aimé que cela dure plus longtemps. » ; « Détente, convivialité et compréhension de ce sport »

Note de satisfaction globale
8.7/10
● ● ●

Retour sur les ateliers

Modes de vie - 11 ateliers déployés



Adopter un mode de vie équilibré est essentiel pour préserver son autonomie et son énergie. Les ateliers de cette catégorie aident les seniors à mieux comprendre l'impact de l'alimentation, du sommeil et de l'entretien des fonctions cognitives sur leur qualité de vie, tout en leur proposant des solutions simples et accessibles.

Pac Eurêka Résidents

● ● ● 10 séances de 2h ● ● ●



4 ateliers réalisés ; 34 questionnaires

Une moyenne d'âge de 83 ans, avec 27 femmes et 4 hommes.

Le cycle d'atelier qui travaille la mémoire, la confiance en soi et les habitudes cognitives du quotidien.

- 97 % observent une amélioration de leur moral et 89 % de leur mémoire
- 87 % stimulent leur mémoire dès que possible
- 62 % estiment avoir davantage confiance en eux



« J'ai beaucoup apprécié la qualité de l'animation, je suis prête à recommencer »

Note de satisfaction globale
8.7/10
● ● ●

123 Sommeil

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



4 ateliers réalisés et 13 questionnaires remplis.

Une moyenne d'âge de 83 ans, avec 9 femmes et 3 hommes.

Des ateliers pour comprendre son sommeil et ses perturbations permet d'adopter des habitudes favorables à un repos de qualité.

- 82 % estiment avoir acquis des connaissances utiles sur le sommeil
- 45 % ont modifié certaines de leurs habitudes de sommeil
- 54 % ont observé des améliorations concrètes sur leur sommeil



« C'est intéressant. Ça permet d'avoir des éléments pour se rassurer. »
Yvette, Résidence Germaine Naal (90), première découverte de l'atelier

Note de satisfaction globale
8.6/10
● ● ●

Nutrition ? Bonne question !

● ● ● 8 séances de 2h ● ● ●



3 ateliers réalisés et 18 questionnaires remplis

Une moyenne d'âge de 82 ans, avec 18 femmes.

Une approche globale pour améliorer son quotidien grâce à des pratiques alimentaires saines, de l'activité physique et des moments de convivialité.

- 100 % ont apprécié les dégustations
- 92 % ont apprécié les séances de cuisine
- 67 % pratiquent plus régulièrement de l'activité physique depuis l'atelier



« Toujours agréable de retrouver les résidents afin de réaliser de la cuisine et de savourer en commun nos plats préparés »

Note de satisfaction globale

9.1/10



Retour sur les ateliers

Lien social - 1 atelier déployé



En favorisant les échanges et les interactions, cette thématique aide les participants à développer leur estime de soi, à rester connectés avec leurs proches et à construire des relations significatives au sein et au-delà de leur résidence.

Fête du lien

● ● ● 4 séances de 2h ● ● ●



1 atelier réalisé et 5 questionnaires remplis

Un atelier centré sur la rencontre et l'ouverture aux autres, essentiel pour des résidents dont l'isolement constitue le premier risque de fragilisation.

- 100 % observent un mieux-être moral
- 60 % se sentent plus à l'aise avec les autres
- 40 % ont modifié certaines habitudes de leur quotidien



« Envie que cela continue, d'avancer encore davantage »

Note de satisfaction globale

9.3/10



Note : Les ateliers Estime de soi et Restez connecté n'ont pas été déployés en 2025. Ils demeurent au catalogue du programme et peuvent être proposés aux résidences selon leurs besoins spécifiques.

Retour sur les actions de prévention :



Le spectacle - À quelle heure chez toi ?

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



11 représentations et 107 questionnaires.

Une moyenne d'âge de 80 ans, avec 66 femmes et 33 hommes.

Le spectacle de cirque créé en 2024 a connu en 2025 une deuxième saison réussie, avec 11 représentations dans 6 départements de la région. Il aborde la nutrition, la prévention des chutes et le lien social à travers la légèreté des arts du cirque, le rire et l'émotion.

- 90 % des spectateurs ont repéré des conseils sur l'activité physique
- 78 % sur la nutrition
- 70 % sur le lien social

Ce que les résidents veulent faire différemment après le spectacle :

- 59 % souhaitent bouger davantage
- 61 % souhaitent sortir davantage



« Spectacle très drôle et bien adapté au public ! » ; « Très bonne sensibilisation aux problèmes des anciens » ; « Spectacle très intéressant qui nous donne une approche des mouvements que nous devrions tenter » « Ça change les idées »



Le spectacle - À quelle heure chez toi ?

● ● ● 1 heure de jeu et 1 heure de temps convivial ● ● ●



2 sessions et 11 questionnaires.

Une moyenne d'âge de 76 ans, avec 9 femmes et 2 hommes.

Nouveauté 2025, ce jeu coopératif de prévention a été déployé pour la première fois dans deux MARPA de Saône-et-Loire, après une session de test à la résidence Jean-Baptiste de la Salle à Besançon. Les résultats de ces premières sessions ouvrent des perspectives encourageantes pour un déploiement élargi en 2026.

- 80 % ont perçu des messages de prévention sur le lien social, 50 % sur l'activité physique et 30 % sur la nutrition
- 60 % souhaitent bouger davantage après la session de jeu
- 60 % souhaitent sortir davantage



kalivi

En Bourgogne-Franche-Comté, vos caisses de retraite s'engagent

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Bourgogne-
Franche-Comté

msa santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore

RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc - arrco

kalivi-bfc.fr

**Bien vieillir en
résidence
autonomie**



- 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)

Les activités proposées :

