



Récapitulatif des référentiels des ateliers de prévention inter-régime

Les référentiels inter-régimes sont accessibles sur le site www.pourbienvieillir.fr / Espace Pro / Médiathèque

Thématique	Objectifs	Contenu	Formation des animateurs
Bien Vivre sa Retraite	<p>Sensibiliser à l'importance de suivre un parcours de prévention global :</p> <ul style="list-style-type: none"> - donner aux personnes les clés du mieux vivre et du bien vieillir, - sensibiliser les retraités à leur capital santé - développer et entretenir le lien social 	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers de 3 à 7 séances (15 à 20 participants) :</p> <p>Thèmes abordés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etre bien dans sa tête : les effets bénéfiques d'exercices de stimulation intellectuelle, de l'entretien de son bien-être mental et physique au quotidien et du maintien du lien social - dans son corps : adopter de bonnes habitudes par une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité adaptée - Etre bien chez soi : sensibiliser aux solutions de prévention pour le maintien de l'autonomie, connaître les solutions alternatives au domicile. 	<p>L'animateur devra notamment :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posséder des aptitudes à pour intervenir sur les thèmes généralistes du « Bien Vieillir » - Avoir une connaissance de la spécificité du public senior - Etre en capacité de recueillir les éléments permettant de réaliser une évaluation de l'action
Stimulation cognitive/ Mémoire	<p>Préserver les capacités cérébrales des personnes âgées autonomes en les stimulant</p> <p>Améliorer la qualité de vie et faire face aux petits trous de mémoire de la vie courante</p>	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers de 3 à 15 séances de 1H à 2H30 (8 à 15 participants).</p> <p>Les séances doivent comporter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Des informations sur les fonctions cognitives et leur fonctionnement - Des conseils sur les stratégies à mettre en œuvre dans la vie quotidienne - Des liens avec les autres aspects du bien vieillir pouvant agir sur la mémoire : activités physiques, alimentation, sommeil... 	<p>L'animateur devra avoir suivi une formation spécifique, concernant la prévention santé liée à la thématique des fonctions cognitives chez la personne âgée avec une actualisation régulière des connaissances.</p>



<p>Bienvenue à la retraite</p>	<p>Accompagner les futurs et les nouveaux retraités dans la transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie en s'appuyant sur différentes thématiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - projet de vie, - lien social, - prévention santé. <p>Ces actions doivent permettre aux nouveaux retraités de mieux appréhender leur vie à la retraite, de préserver leur qualité de vie, leur équilibre moral et maintenir le lien social.</p>	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers.</p> <p>3 modules socles (1H30 à ½ journée chacun) 15 à 20 participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Approche psychosociale de la retraite -Les activités et projets, l'importance du lien social -Prendre soin de sa santé <p>2 modules complémentaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bien vivre chez soi, confort et économie d'énergie -Démarches administratives et juridiques et connaissance des acteurs associatifs. 	<p>Travailleur social ou animateur prévention</p>
<p>Prévention des chutes : Ateliers équilibre</p>	<p>Diminuer la fréquence, le risque et la gravité des chutes tout en travaillant sur leur dédramatisation</p>	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Au moins 12 séances dont 2 séances tests physiques (une initiale et une finale) comportant : appui unipodal, vitesse de marche, time up and go (TUG), test de double tâche, se relever du sol. - Groupe de 8 à 15 personnes <p>L'animateur formule aussi des conseils et recommandations sur des sujets connexes au bien vieillir mais en lien direct avec un bon équilibre : alimentation, chaussage, soin des pieds, aménagement de l'habitat...</p> <p>Un certificat de non contre-indication du médecin est obligatoire.</p>	<p>Diplômés STAPS mention APA / Diplôme équivalent reconnu par l'Etat</p> <p>Diplômés de Kinésithérapeute complété d'une formation et expérience APA avec seniors</p>



<p>Nutrition</p>	<p>Rendre accessible les recommandations nutritionnelles et d'activité physique, protectrices du Bien Vieillir</p>	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers de 6 à 10 séances (groupe de 8 à 15 personnes) qui intègrent :</p> <ul style="list-style-type: none"> . les recommandations en alimentation et activité physique, . les rythmes des repas et des activités physiques, . les ressources pour des pratiques en nutrition au quotidien, . La remise d'un guide des recommandations en fin d'ateliers sur les comportements favorables à adopter : activité physique régulière, alimentation équilibrée, bon usage des médicaments, suivi médical régulier, ... 	<p>Conseiller en économie sociale et familiale ou autre diplôme du domaine social</p> <p>Diététicienne</p> <p>Licence en éducation pour la santé</p>
<p>Activités physiques adaptées</p>	<p>Limiter les effets du vieillissement sur la mobilité et prévenir l'apparition de maladies chroniques dans le cadre d'une prévention primaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> . améliorer la condition physique, les capacités cardio-respiratoires, la souplesse articulaire . encourager les personnes à pratiquer une activité physique adaptée de façon pérenne et régulière. 	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers avec au moins 10 séances encadrées d'une heure et 10 séances en autonomie à domicile de 30 mns, soit au total 20 séances. Groupes de 8 à 15 personnes</p> <p>L'animateur doit veiller à formuler des conseils et des recommandations sur des sujets connexes au bien vieillir.</p> <p>Un certificat médical de non contre-indication du médecin est obligatoire.</p>	<p>Diplômés STAPS mention APA / Diplôme équivalent reconnu par l'Etat</p> <p>Diplômés de Kiné complété d'une formation et expérience APA avec séniors</p>



<p>Habitat</p>	<p>Proposer des ateliers pratiques sur l'adaptation du logement visant à :</p> <ul style="list-style-type: none"> . apporter des conseils pratiques sur les aménagements du domicile, . mettre en situation et tester le matériel, . informer et faciliter le parcours des aides publiques. 	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cycle de 3 à 5 séances de 2 h à 2 h 30 pour un groupe de 8 à 15 personnes. <p>Thèmes abordés :</p> <ul style="list-style-type: none"> -vie quotidienne dans son logement, -aides techniques, -habitat durable, -aménagement du logement et dispositifs d'accompagnement (expertises, financements...). 	<p>Ergothérapeutes ou professionnels avec expériences équivalentes.</p>
<p>Nouveau !</p> <p>Sommeil</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les mécanismes du sommeil et les facteurs modulateurs - Identifier la nature des troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences et détecter le cas échéant, les affections ou pathologies existantes ; - Fournir des repères, des conseils et des recommandations favorisant une bonne hygiène du sommeil ; - Savoir organiser sa journée, son sommeil et son repos en fonction de son rythme de vie. 	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cycle de 6 à 8 séances de 2h à raison d'une séance par semaine <p>Thèmes abordés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les évolutions du sommeil au cours d'une vie - les comportements de sommeil - Causes et conséquences des perturbations du sommeil - Troubles, perturbations du sommeil, orientations - Agenda du sommeil et profil de dormeur - Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir 	<p>Animateur qualifié pour intervenir sur le thème du sommeil auprès d'un public âgé.</p> <p>Formations conseillées :</p> <ul style="list-style-type: none"> DU ou DIU sommeil ; atelier sommeil au cours d'une formation universitaire ; certificat de formation d'un organisme agréementé (SFRMS, Morphée, etc.).
<p>Aide aux aidants</p>	<p>Soutenir les aidants sur le plan social, psychologique et relationnel</p> <p>Former les aidants à la prise en charge de la personne aidée</p> <p>Favoriser l'accès au répit des aidants</p>	<p>Groupes de paroles et d'échanges</p> <p>Café des aidants</p> <p>Réunions collectives d'information (dispositifs d'aide, aménagement du logement...)</p> <p>Ateliers de santé et bien-être</p> <p>Séjours de répit</p> <p>Toute autre action collective répondant à des besoins repérés auprès de ce public</p>	<p>Professionnels du médico-social niveau III minimum</p>