



co-financés par



## « TREMPLIN POUR LA RETRAITE »

### Informations pratiques



**PUBLIC**

Les personnes à la retraite depuis 6 mois à 1 an.



**DÉROULEMENT**

Stage de 3 journées composé de 6 ateliers collectifs.



**PARTENAIRES**

PRIF\*, CCAS\*, CLIC\*, CRAMIF\* et autres partenaires locaux



**INTERVENANTS**

Équipe projet Mutualité Française, psychologue, ergonome, juriste, professionnel de l'habitat



**CONTACTS**

Caroline Guillaud, Eric Lefebvre  
Laurence Dobenesque

### Le Contexte

Le passage à la retraite est un tournant de la vie qui implique une transformation de l'être dans son identité. Un certain nombre d'éléments structurants tels que le cadre de travail, la reconnaissance sociale, le lieu de socialisation sont modifiés.

### Le Contenu

Accompagner les jeunes retraités dans cette transition en s'appuyant sur différentes thématiques pour envisager leur retraite sereinement. Comment rester en forme, le bien-être chez soi, les démarches administratives et juridiques, le paysage associatif, etc.

### Les Bénéfices

Ces moments d'échange et de partage permettent aux participants d'améliorer leur bien-être, de prendre confiance et de faire de leur retraite une étape riche de projets.

### Témoignage

« C'est un stage riche en informations qui a répondu aux questions que se posent tous les nouveaux retraités en proposant des solutions claires et précises. »

\* PRIF (CNAV+RSI+MSA) : Prévention Retraite Île-de-France / CCAS : Centre Communal d'Action Sociale / CLIC : Centres Locaux d'Information et de Coordination / CRAMIF : Caisse Régionale de l'Assurance Maladie

co-financée par



## Informations pratiques



**PUBLIC**

Les professionnels des établissements (EHPAD\*) et services à domicile (SSIAD\*, SPASAD\*, SAAD\*).



**DÉROULEMENT**

Formation de 2 jours et nomination d'un « référent bucco-dentaire » dans l'établissement.



**PARTENAIRES**

ARS\*, Centre d'Action Sociale de la Ville de Paris, URIOPSS\*, Génération Mutualiste, les SSAM\* (EHPAD\* et SSIAD\* mutualistes)



**INTERVENANTS**

Formateur en prévention promotion de la santé et intervenants spécialistes (gériatre, infirmière, dentiste), équipe projet Mutualité Française IDF



**CONTACTS**

Caroline Guillaud, Laurence Dobenesque

## SANTÉ BUCCO-DENTAIRE DES PERSONNES ÂGÉES

### « La vie à pleines dents, longtemps »

Né d'une expérimentation menée en Bourgogne entre 2006 et 2009, ce programme de formation-action a été créé par des professionnels de santé du secteur médico-social et de la prévention.

## Le Contenu

L'objectif est d'améliorer la santé bucco-dentaire des personnes âgées hébergées en établissement ou accompagnées à domicile, en instaurant un protocole de toilette de la bouche et des appareillages deux fois par jour. Séances de sensibilisation de l'ensemble du personnel puis des résidents et des familles.

## Les Bénéfices

Cette formation-action permet de former les personnels, de mettre en place des outils spécifiques et d'encourager l'interdisciplinarité des acteurs.

En 2010, d'après l'évaluation de l'Observatoire Régional de la Santé de Bourgogne (ORS)

- 85 % des professionnels ont indiqué être satisfaits du programme.
- 2/3 ont déclaré que la formation a eu une influence positive sur leurs pratiques professionnelles
- 65 % ont indiqué avoir modifié leurs habitudes de travail et intégré complètement l'hygiène bucco-dentaire dans le soin à la personne.

\* EHPAD : Établissement d'Hébergement pour Personnes âgées dépendantes / SSIAD : Service de soins infirmiers à domicile / SPASAD : Services Polyvalents d'Aide et des Soins à Domicile / SAAD : Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile / ARS : Agence régionale de santé / URIOPSS : Union Régionale Organismes Privés Sanitaires Sociaux / SSAM : Services de Soins et d'Accompagnement Mutualistes



co-financés par



## RELAIS DES ATELIERS DU PARCOURS PRIF



### Informations pratiques



**PUBLIC**

Les séniors (60 ans et plus).



**DÉROULEMENT**

Ateliers de 4 à 11 séances  
selon le thème



**PARTENAIRES**

SSAM\*, mutuelles et partenaires  
locaux (CCAS\*, CLIC\*...)



**INTERVENANTS**

Selon le thème de l'atelier,  
ergonomes, diététiciens(nes),  
psychologues, etc.



**CONTACTS**

Caroline Guillaud, Eric Lefebvre,  
Laurence Dobenesque

### Le Contenu

L'objectif est de donner aux séniors les clés d'une retraite réussie, à travers des actions de sensibilisation et une série d'ateliers pratiques, sur des thèmes différents : la mémoire, le logement, l'alimentation, l'équilibre, l'activité physique, etc. Ces ateliers sont des moments d'échange et de convivialité autour d'un intervenant expert.

Les différentes propositions sont :

Atelier Mémoire (11 rencontres de 1 h à 2 h) /  
Atelier du Bien Vieillir (7 rencontres de 3 h) /  
Atelier l'équilibre en mouvement (12 ateliers d'1 h 30) /  
Atelier D-marche (formation d'une demi-journée + 3 sessions d'accompagnement) /  
Atelier Bien chez soi (5 ateliers de 3 h) /  
Atelier Bien dans son assiette (5 séances de 2 h à 3 h).

### Les Bénéfices

En suivant ces ateliers les séniors bénéficient d'une information précise et de conseils personnalisés. L'occasion d'acquérir les bons réflexes, de gagner en confiance et, surtout, d'améliorer leur bien-être.



ÎLE-DE-FRANCE

\* SSAM : Services de Soins et d'Accompagnement Mutualistes / CCAS : Centre Communal d'Action Sociale  
CLIC : Centres Locaux d'Information et de Coordination / PRIF : Prévention Retraite Île-de-France /  
CNAV : Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse  
+ MSA : Mutualité Sociale Agricole / RSI :  
Régime Social des Indépendants



## PARCOURS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES LUDIQUES « INAWA PELVIS »

### Informations pratiques



#### PUBLIC

Séniors de plus de 60 ans en forme ou fragiles.



#### DÉROULEMENT

Parcours d'activités physiques et ludiques.



#### PARTENAIRES

Mutuelles



#### INTERVENANTS

Kinésithérapeutes, éducateurs en activité physique, équipe projet de la Mutualité Française IDF



#### CONTACT

Stéphanie Dupart

*Après expérimentation en lien avec la MGEN 92 en 2015, l'action est ouverte à d'autres mutuelles en 2016.*

### Le Contexte

La pratique régulière d'une activité physique permet de retarder ou de ralentir certains processus délétères liés au vieillissement. Le maintien des capacités physiques apparaît alors essentiel pour conserver l'indépendance et préserver la qualité de vie au cours de l'avancée en âge.

### Le Contenu

Un parcours d'activités physiques ludiques est proposé à des séniors dont le degré d'autonomie varie. Ce parcours associe des exercices gymniques et la pratique d'un vélo d'appartement doté d'une selle facilitant les mouvements du bassin et stimulant le périnée et la sangle abdominale.

Déroulement :

Un kinésithérapeute encadre une série d'ateliers de 2 h durant 6 semaines au cours desquelles le groupe (6 personnes environ) s'adapte et progresse dans le parcours.

### Les Bénéfices

Après la première phase d'adaptation, les participants entretiennent leur pratique, ce qui favorise l'autonomie et l'ouverture à des activités complémentaires (atelier «Équilibre», par exemple).