

ANNEXE 1 - RÉCAPITULATIF DES RÉFÉRENTIELS DES ATELIERS INTER-RÉGIMES

(<https://www.pourbienvieillir.fr/publications-professionnelles>)

L'association pour bien vieillir Bretagne a réalisé en 2021/2022 une démarche d'innovation visant à s'assurer de l'adéquation des ateliers interrégimes proposés avec les besoins et attentes du public retraités. Différents axes d'amélioration ont émergé du diagnostic des besoins réalisé avec des retraités et des professionnels:

- Favoriser l'implication des retraités, le partage de leurs connaissances et la co-construction des contenus avec ce public cible qui a des savoirs à échanger, veut se sentir utile et être acteur lors des ateliers
- Développer les liens, favoriser les rencontres, les échanges entre participants et pousser la convivialité, pendant et après les ateliers pour des personnes qui souhaitent en priorité rencontrer du monde lorsqu'ils participent aux actions de prévention
- Favoriser la mise en application des apprentissages par la pratique, par des intermèdes ludiques ou en mixant des thématiques
- Développer des thématiques sur le 'bien vivre' pour les jeunes retraités qui ne se sentent pas concernés par le 'bien vieillir'
- Développer une offre spécifique pour le public isolé, précaire, fragile, qui a besoin d'être accompagné individuellement (transport) et rassuré (par des tiers de confiance) avec une offre qui lui correspond.

Des exemples concrets de mise en application de ces axes, issus d'ateliers de créativité avec les retraités, figurent dans le tableau ci-dessous pour les ateliers nutrition, mémoire, et habitat. Les projets prenant en compte les dimensions développées ci-dessus seront privilégiés et accompagnés

Thématique	Objectifs	Contenu	Formation des animateurs
Bien Vivre sa Retraite	Sensibiliser à l'importance de suivre un parcours de prévention global : - 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	Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers de 3 à 7 séances (15 à 20 participants) : Thèmes abordés : - 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.	L'animateur devra notamment : - 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

Thématique	Objectifs	Contenu	Formation des animateurs
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><i>Exemples d'éléments à intégrer aux ateliers pour favoriser l'implication des retraités dans le contenu des actions, le lien social, et l'apprentissage par la pratique :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Proposer une sortie conviviale en fin d'atelier, au choix des participants. Ex : visite du patrimoine local, d'un musée, d'une exposition, ou de la commune ...</i> - <i>Intégrer un temps d'expression lors des ateliers pour que les participants partagent un souvenir, une passion, ... avec un format au choix des participants (lecture, quiz, sortie, objet souvenir ...)</i> 	<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>
Prévention des chutes : Ateliers équilibre	<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><i>Exemples d'éléments à intégrer aux ateliers pour favoriser l'implication des retraités dans le contenu des actions, le lien social, et l'apprentissage par la pratique :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Organisation d'un repas collectif en fin d'atelier où chaque participant prépare un plat suivant une thématique définie par le groupe ;</i> - <i>Réalisation d'un livret de recettes par les participants ;</i> - <i>Réalisation de défis à domicile entre les séances pour valider les acquis (ex : élaboration d'une recette petit budget, recette avec des produits de saisons / locaux) ;</i> - <i>Organisation de la visite d'un magasin de produits locaux, de l'intervention d'un producteur local... au cours d'une séance suivant les souhaits du groupe</i> 	<p>Conseiller en économie sociale et familiale ou autre diplôme du domaine social</p> <p>Dététicienne</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 seniors</p>

Habitat	<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. - Cycle de 3 à 5 séances de 2 h à 2 h 30 pour un groupe de 8 à 15 personnes.</p> <p>Thèmes abordés :</p> <ul style="list-style-type: none"> -vie quotidienne dans son logement, -aides techniques, -habitat durable, -aménagements du logement et dispositifs d'accompagnement (expertises, financements...). <p><i>Exemples d'éléments qui peuvent être intégrés aux ateliers pour favoriser les parcours mixtes qui combinent théorie et pratique :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Intégrer aux séances Habitat des séances sur l'équilibre ou l'activité physique adaptée 	<p>Ergothérapeutes ou professionnels avec expériences équivalentes.</p>
Aide aux aidants	<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 Café des aidants Réunions collectives d'information (dispositifs d'aide, aménagement du logement...) Ateliers de santé et bien-être Séjours de répit Toute autre action collective répondant à des besoins repérés auprès de ce public</p>	<p>Professionnels du médico-social niveau III minimum</p>
Sommeil	<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 : - Cycle de 6 à 8 séances de 2h à raison d'une séance par semaine</p> <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. Le cas échéant, l'animateur « prévention » pourra être formé à la thématique sommeil et au programme proposé.</p>