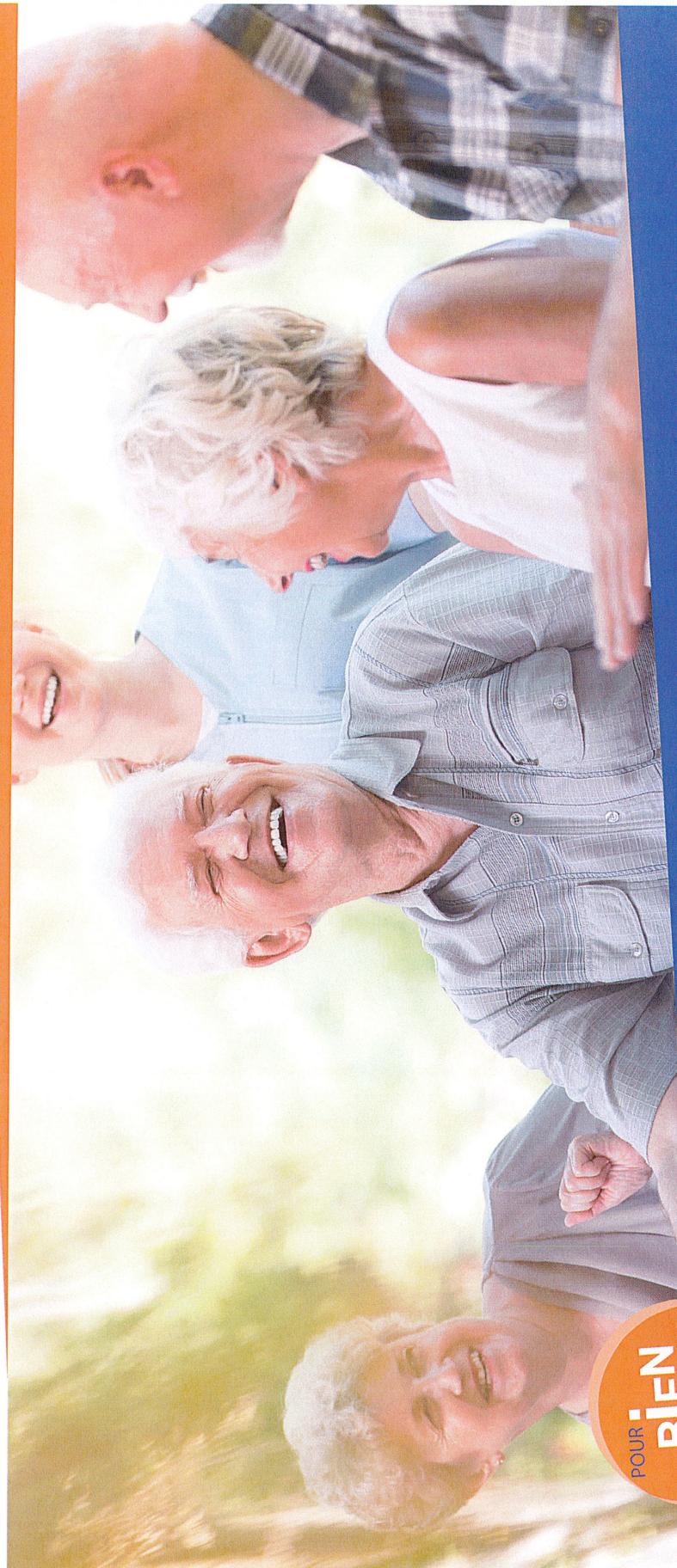




LES ATELIERS DE PRÉVENTION POUR UN VIEILLISSEMENT RÉUSSI



POUR
B|EN
VIEILLIR

M2P organise des ateliers ouverts
aux jeunes de plus de 60 ans !

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



CHIFFRES CLÉS



PRÉSENTATION

Pourquoi ?

Dans le cadre d'une volonté nationale de mener une politique commune de prévention de la perte d'autonomie, les Caisses de Retraite de Midi-Pyrénées ont constitué l'association inter-régimes: Midi-Pyrénées prévention (M2P).

Qui sommes nous ?

M2P est une association loi 1901 créée le 16 octobre 2016 par quatre membres fondateurs : la CARSAT, la Sécurité Sociale des Indépendants et les deux caisses de MSA de Midi-Pyrénées.

Quels sont nos objectifs ?

- Permettre à tous les retraités, quel que soit leur régime de protection sociale, de préparer leur avancée en âge, de maintenir leur qualité de vie et de préserver leur autonomie en participant à des réunions de sensibilisation et des ateliers tels que : Bien Vieillir, Mémoire, Prévention des chutes, Nutrition, Sommeil, Bien être...
- Mailler l'ensemble des huit départements de Midi-Pyrénées en ciblant les territoires prioritaires d'intervention.
- Développer des ateliers innovants et favoriser des parcours de prévention.

- Développer des partenariats avec les structures locales proposant des activités pérennes afin d'inciter les retraités à poursuivre leur démarche en y participant. Nos actions sont destinées à faire émerger une réflexion sur les comportements favorables au Bien Vieillir et à amener les participants à faire évoluer leur habitudes.

Comment sommes-nous organisés ?

- Un conseil d'administration en lien avec un comité des directeurs des membres fondateurs définit la politique de préservation de l'autonomie mise en œuvre par M2P.
- Une équipe opérationnelle chargée de la mise en œuvre du programme de prévention.
- Des référents territoriaux répartis sur l'ensemble des huit départements en charge de développer l'offre de prévention au plus près des seniors.
- Un réseau de professionnels formés et certifiés par MP pour animer un ou plusieurs types d'ateliers de prévention.

ATELIER VITALITÉ

Être acteur de sa santé

Pourquoi ?

Pour prendre soin de soi, acquérir de bons réflexes, améliorer sa qualité de vie et préserver son capital santé en échangeant avec les autres participants dans la convivialité.

Pour qui ?

Pour tous les retraités de 60 ans et plus soucieux de préserver leur qualité de vie.

Contenu de l'atelier

Véritable porte d'entrée au parcours de prévention, l'atelier Vitalité aborde plusieurs thématiques liées au vieillissement :

- « Mon âge face aux idées reçues »
- « Ma santé : agir tant qu'il est temps »
- « Nutrition : la bonne attitude »
- « L'équilibre en bougeant »
- « Bien dans sa tête »
- « Un chez moi bien adapté, un chez moi bien adopté »
- « À vos marques, prêt, partez ! »

Atelier gratuit

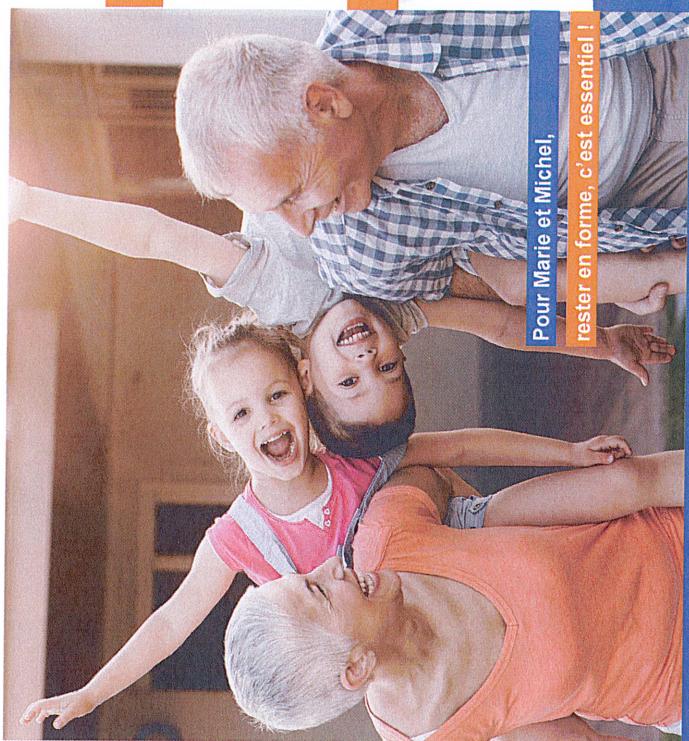
Les ateliers sont financés par les caisses de retraite.

Comment ça marche ?

Les ateliers se présentent sous la forme d'un cycle de 6 modules de 2h30 au rythme d'une fois par semaine.

Les séances collectives sont dispensées à un groupe composé de 10 à 15 personnes.

L'atelier est animé par un professionnel formé et certifié.



Pour Marie et Michel,
rester en forme, c'est essentiel !

ATELIER MÉMOIRE

Donner du PEPS à ses neurones et à sa vie !

Pourquoi ?

Avec l'âge, la mémoire a tendance à flancher. Perdre ses clés, égarer ses lunettes, ne plus retrouver un nom voire un mot, oublier un rendez-vous... 65% des personnes de plus de 60 ans se plaignent de « trous de mémoire ».

Le Programme d'Education et de Promotion de la Santé (PEPS) Euréka permet de :

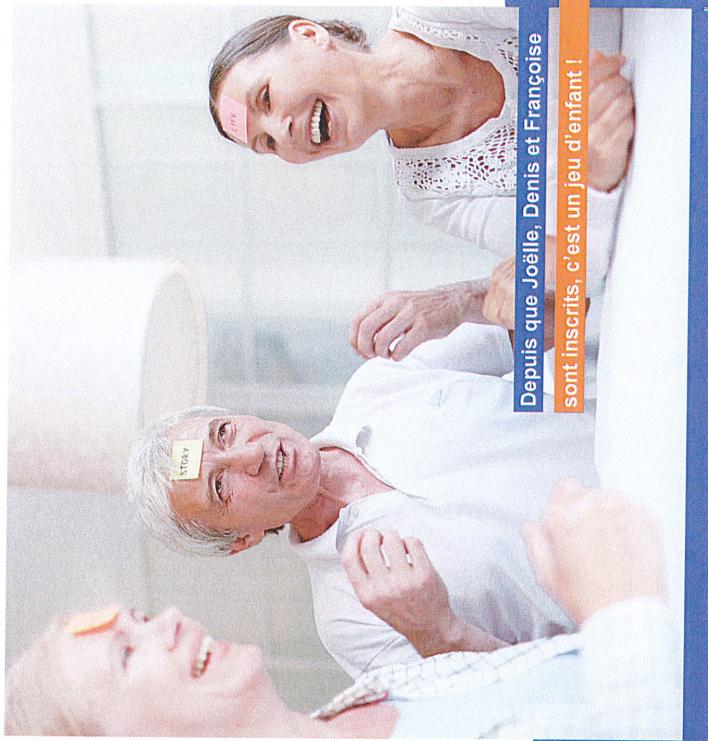
- Comprendre le fonctionnement de la mémoire et l'origine de ses oubli
- Mettre en place des stratégies de mémorisation
- Prendre conscience des facteurs susceptibles d'optimiser son efficacité ou au contraire de l'entraver
- Stimuler, optimiser ses capacités cérébrales
- S'enrichir, se divertir et échanger avec les autres

Pour qui ?

Pour tous les retraités de 60 ans et plus soucieux de prendre soin de leur mémoire.

Atelier gratuit

Les ateliers sont financés par les caisses de retraite.



Contenu de l'atelier

Chaque séance aborde une des difficultés de mémoire rencontrées au quotidien. Grâce à des conseils et des stratégies, la méthode permet ainsi d'améliorer le fonctionnement de la mémoire jour après jour et le mieux vivre de chacun.

Comment ça marche ?

Le programme est composé d'un entretien individuel d'inclusion suivi de 10 séances de 2h réunissant un groupe de 10 à 15 personnes au rythme d'une fois par semaine.

Le programme est animé par un professionnel formé et certifié.

Depuis que Joëlle, Denis et Françoise sont inscrits, c'est un jeu d'enfant !

ATELIER ÉQUILIBRE

Bouger mieux et gagner en énergie !

Pourquoi ?

Parce que la chute chez les séniors peut s'avérer comme un risque majeur de perte d'autonomie, les caisses de retraite proposent une démarche de prévention.

L'équilibre est une fonction sensible à la stimulation : il peut se rééduquer et surtout se travailler tout au long de la vie.

Pour qui ?

Pour tous les retraités vivant à domicile, soucieux d'améliorer leur fonction d'équilibre.

Contenu de l'atelier

L'atelier propose des activités qui permettent :

- D'améliorer les fonctions d'équilibre
- D'apprendre les gestes qui évitent la chute et qui en diminuent la gravité
- D'apprendre à se relever du sol en toute sécurité
- De garder ou retrouver confiance en soi

Atelier gratuit

Les ateliers sont financés par les caisses de retraite.



Florence et Serge
défient la gravité !

Comment ça marche ?

L'atelier se décline en 10 séances hebdomadaires d'environ 1h30, au rythme d'une fois par semaine, encadrées par 2 séances d'évaluation afin de mesurer les progrès accomplis.

Les séances collectives rassemblent un groupe de 10 à 15 personnes et sont animées par une personne diplômée.

ATELIER NUTRITION

Cuisiner équilibré et bouger mieux

Pourquoi ?

L'alimentation joue un rôle primordial dans la santé. En prenant de l'âge, l'organisme change et les besoins nutritionnels aussi : il est donc important de veiller à manger mieux.

Une alimentation adaptée aux besoins et une activité physique quotidienne aident à se protéger des maladies. Par ailleurs, elles ont une incidence sur les performances intellectuelles et physiques, sur la résistance aux infections ainsi que dans la lutte contre les effets du vieillissement.

Pour qui ?

Pour tous les retraités de 60 ans et plus soucieux de préserver leur capital santé.

Atelier gratuit

Les ateliers sont financés par les caisses de retraite.

Contenu de l'atelier

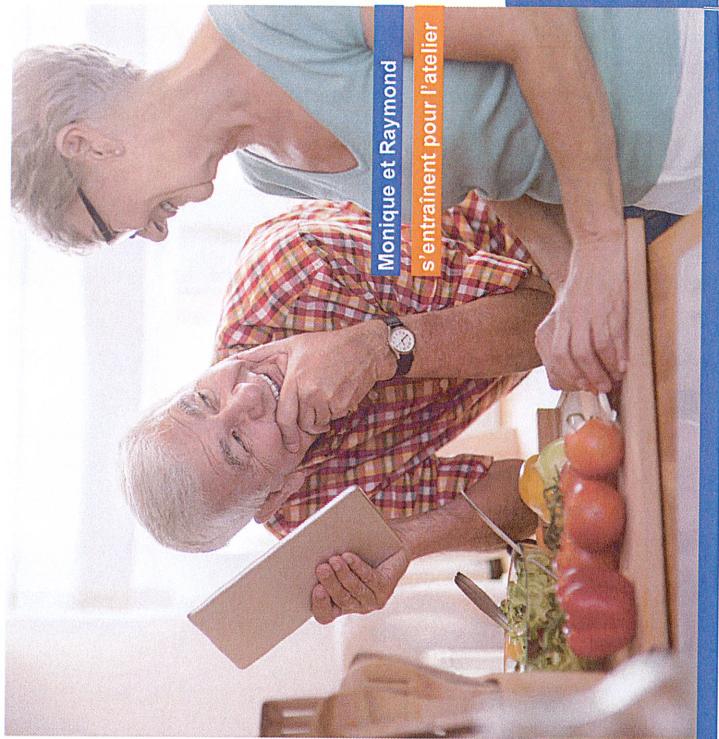
Le cycle d'ateliers couvre les thèmes suivants :

- Les modifications physiologiques liées à l'âge
- L'équilibre alimentaire
- Activité physique, vitalité, autonomie
- Lipides, graisses, acides gras dits essentiels
- Hygiène alimentaire et mode de conservation
- Les plaisirs de la table
- Lire les étiquettes alimentaires
- La cuisine à petit prix

Comment ça marche ?

L'atelier se décline en 8 séances thématiques de 2h au rythme d'une fois par semaine.

Les séances collectives sont dispensées à un groupe de 10 à 15 personnes et animées par un professionnel de la nutrition.



Monique et Raymond
s'entraînent pour l'atelier

ATELIER **SOMMEIL**

Bien dormir quand on n'a plus 20 ans

Contenu de l'atelier

Cet atelier pédagogique et ludique aborde les domaines suivants :

- Le fonctionnement du sommeil et son évolution avec l'âge
- L'agenda du sommeil : présentation, utilisation par les participants,
- analyse et échanges autour des résultats
- Initiation à la relaxation

Pour qui ?

Pour tous les retraités de 60 ans et plus soucieux de maintenir ou d'améliorer la qualité de leur sommeil et de préserver leur capital santé.

Pourquoi ?

Cet atelier a pour but de faire en sorte que chaque participant puisse mieux appréhender et contrôler son sommeil afin d'en améliorer la qualité.

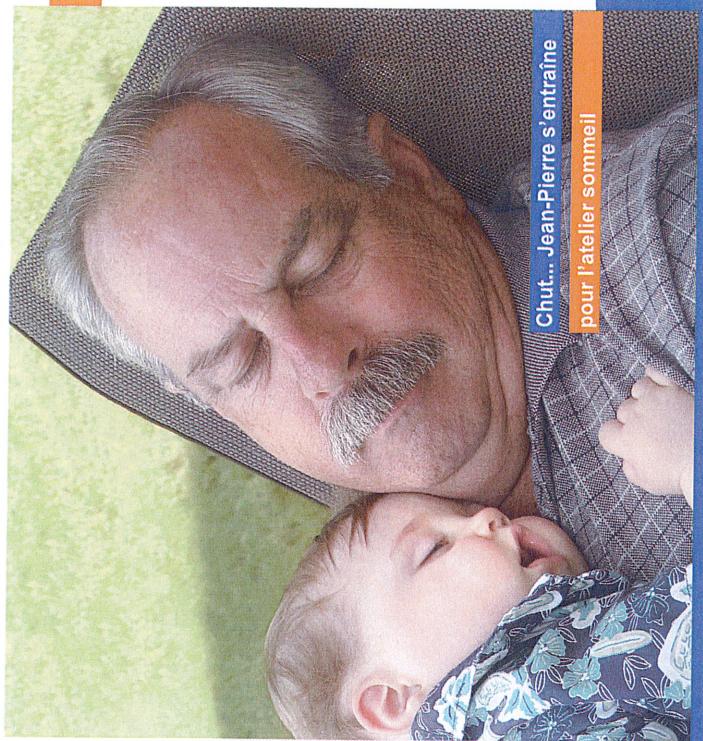
Atelier gratuit

Les ateliers sont financés par les caisses de retraite.

Comment ça marche ?

L'atelier se décline en 6 séances de 2h à raison d'une séance par semaine et s'adresse à un groupe de 8 à 12 personnes.

Il est animé par un professionnel formé et certifié.



Chut... Jean-Pierre s'entraîne
pour l'atelier sommeil

ATELIER J'ÉQUILIBRE MA FORME

Bougez mieux et gagnez en énergie !

Pourquoi ?

Parce que bouger au quotidien permet de garder la forme, les caisses de retraite proposent le programme *J'équilibre ma forme*.

Pour qui ?

Pour tous les retraités vivant à domicile, soucieux d'améliorer leur fonction d'équilibre, quel que soit leur régime de protection sociale.

Contenu de l'atelier

- L'atelier se déploie en plusieurs activités permettant d'optimiser son équilibre et de garder confiance en soi, tout en redécouvrant le plaisir de pratiquer une activité physique régulière.

Atelier gratuit

Les ateliers sont financés par les caisses de retraite.

Comment ça marche ?

- **2 séances de tests individuels**, l'une en amont afin de personnaliser le programme en fonction des participants et l'autre en aval pour évaluer leur progression et les effets du programme ;
- **25 séances collectives** d'1h30 maximum, au rythme d'une fois par semaine, animées par un professionnel autour d'activité physique et de moments d'échanges ;
- Des **séances individuelles** à réaliser soi-même à l'aide de fiches ressources ;
- Une **séance de coaching à domicile** ;
- **5 séances d'éducation pour la santé**.



Maryse et Paul découvrent le plaisir

d'une activité physique régulière !

ATELIER

CAP BIEN-ÊTRE

Être en harmonie avec soi-même...

Pourquoi ?

- Pour maintenir un état de bien-être mental en renforçant ses compétences psychosociales.
- Pour développer sa capacité à adopter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne grâce à la gestion du stress et des émotions.

Pour qui ?

Pour tous les retraités de plus de 60 ans quelque soit leur régime de protection sociale.

Contenu de l'atelier

ÉTAPES	OBJECTIFS
Module 1 Émotions, bien-être et santé	- Comprendre les liens entre la qualité de vie, le bien-être, les émotions et la santé. - Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles.
Module 2 Gestion du stress	Identifier, comprendre et gérer le stress.
Module 3 Bien vivre avec soi	Identifier ses moments de bien-être et savoir les provoquer.
Module 4 Bien vivre avec les autres	Comprendre l'importance de la vie sociale pour la santé et s'engager sur le long terme afin de gérer son stress et ses émotions.
Séance individuelle Bilan individuel du programme	Évaluer la prise d'engagements, mesurer les effets individuels du programme et identifier des pistes d'amélioration.

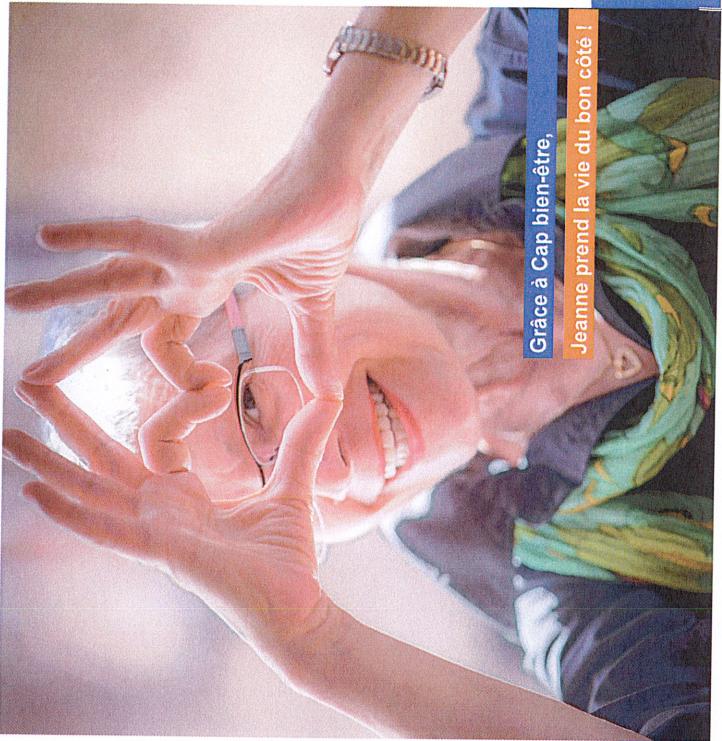
Comment ça marche ?

Animé un professionnel, l'atelier Cap bien-être se présente sous la forme d'un parcours en plusieurs étapes :

- **4 modules en animation collective** pour un groupe de 10 participants maximum, à raison d'une séance de 2h par semaine.
- Un module en **entretien téléphonique individuel** avec l'animateur.
- Des **travaux individuels** en intersessions proposés et réalisés par les participants.

Atelier gratuit

Les ateliers sont financés par les caisses de retraite.



Grâce à Cap bien-être,
Jeanne prend la vie du bon côté !

Pourquoi ?

Pour apprendre à retrouver une harmonie de santé physique, émotionnelle et mentale en libérant les tensions.

Pour accompagner dans des changements de situation de vie et/ou des périodes pendant lesquelles on rencontre doutes, interrogations, stress et difficultés de tous ordres.

Pour qui ?

Pour tous les retraités de 60 ans et plus soucieux de préserver leur capital santé, quel que soit leur régime de protection sociale.

Contenu de l'atelier

Cet atelier ludique et pédagogique animé par un sophrologue permet d'agir sur les douleurs musculaires, articulaires, les migraines, le sommeil, la mémoire, la concentration, le système émotionnel : stress, nervosité, colère, peurs, addictions, etc...

Au cours d'une séance de sophrologie, on travaille dans l'état sopro-hypnagogique, qui est un stade entre l'éveil et le sommeil. Degré par degré, dans une atmosphère détendue et apaisante, on est amené à libérer les tensions internes, jusqu'à une relaxation totale.

Comment ça marche ?

L'atelier se décline sous forme d'atelier pédagogique et ludique en petit groupe de 10 à 12 personnes.

Chaque atelier comporte 8 séances de 1h30, à raison d'une séance par semaine.

CONTACTS —

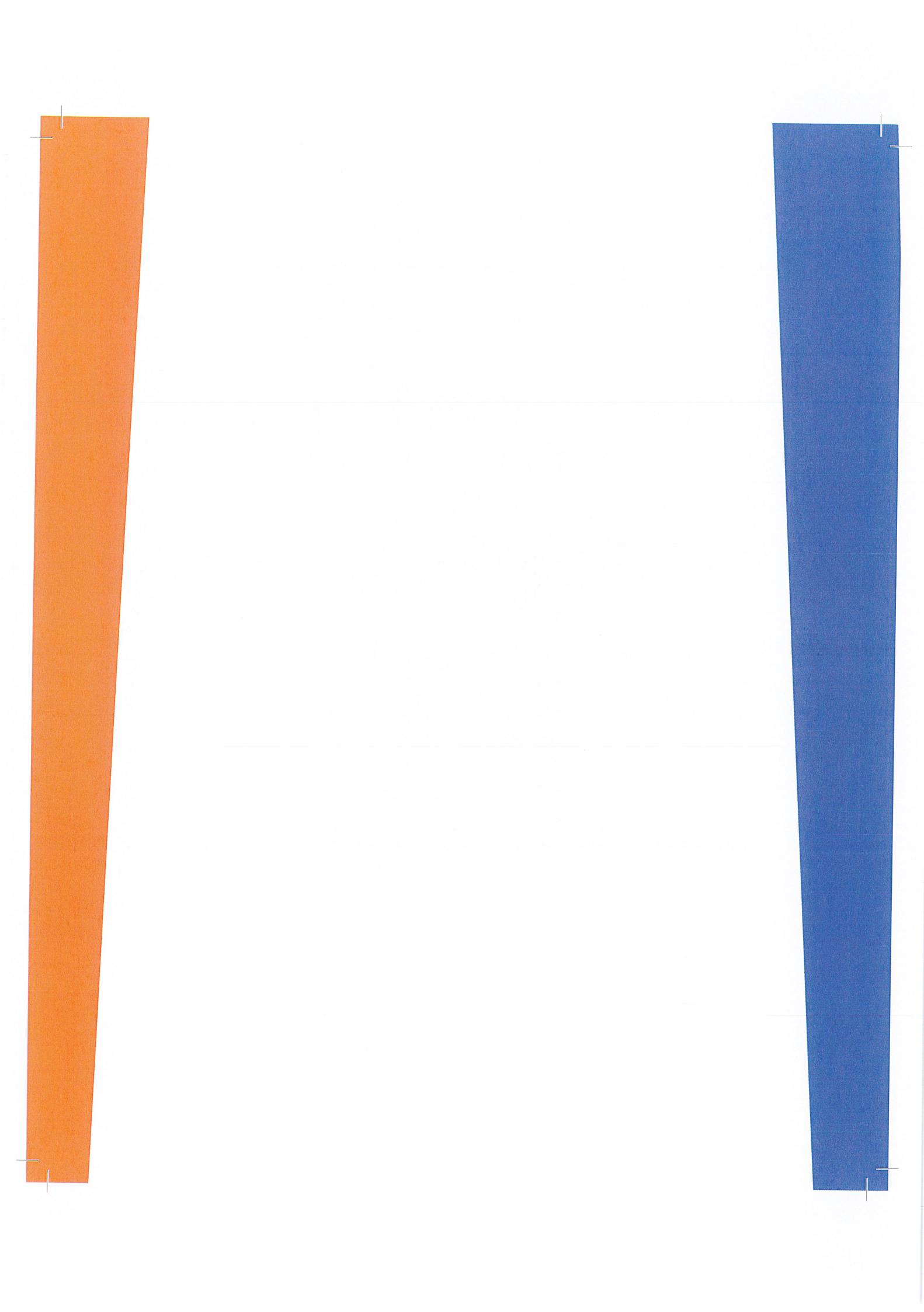


ÉQUIPE OPÉRATIONNELLE

MAEL PAILLART Coordinateur stratégique	05 62 14 29 04 mael.pailart@carsat-mp.fr
Sandrine DESTAILLATS coordinatrice opérationnelle régionale	05 62 14 85 21 sandrine.destaillats@carsat-mp.fr
Marc LAPEYRE chargée de mission départements 12-46-81-82	05 65 75 39 70 lapeyre.marc@mpn.msa.fr
Philippe CARBONNE chargé de mission départements 09-31-32-65	05 61 10 40 70 carbonne.philippe@mps.msa.fr
Sylvie MIQUET Martine CASANOVAS BELKACEM Carine BONJOUR Secrétaires	secretariat@asso-m2p.fr

REFERENT TERRITORIAL TARN

Fédération Familles Rurales du Tarn	05 63 54 15 44 fd.tarn@famillesrurales.org
CESF-Chargé d'organisation Valérie BATUT Assistante de direction	05 63 54 15 44 valerie.batut@asso-m2p.fr 05 63 54 15 44 valerie.batut@asso-m2p.fr
Alexandra PETTERSSON Directrice	



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite.

