

Les ateliers

Le contenu des ateliers

1- L'atelier **Mobilité** se décline en 12 séances d'activité physique / prévention des chutes, la 1ère et dernière séance étant consacrées à des diagnostics de forme.

Atelier 1 : Diagnostic initial

Atelier 2 à 11 : Séances d'activités physiques adaptées avec 3 objectifs :

- Améliorer le niveau physique des participants afin de garantir leur autonomie sur le long terme.
- Transmettre des messages de préventions ciblés chez le senior afin de limiter les risques des chutes et de limiter leur gravité.
- Redonner confiance aux participants pour consolider et sécuriser l'ensemble de leurs possibilités d'actions.

Atelier 12 - Diagnostic final

2- Concernant l'**Habitat**, l'atelier sera transversal aux autres modules, c'est-à-dire que chaque participant au programme « Atout Age » suivra les 2 séances du module Habitat.

L'approche de la commission a été de considérer que l'espace et l'habitat peuvent être, selon les cas, un facteur aggravant d'une situation de vie (logement inadapté, favorisant l'isolement...) ou vecteur de liens et de solutions (logement adapté, environnement facilitant les déplacements...).

Le module "Espace et Habitat" a pour but :

- de valoriser de bonnes pratiques (faire émerger des solutions au sein du groupe de participants)
- de limiter les facteurs de risques (identifier puis résoudre)
- d'identifier les professionnels référents

Atelier 1 - Facteurs de risques de l'espace et de l'habitat liés à la perte d'autonomie - Transport et mobilité - Comment limiter les ruptures de cheminement ?

Atelier 2 - Adaptation de l'habitat - Lutte contre l'isolement et solidarité

- 3- Le module **Nutrition** se décline en 6 ateliers, dont une séance dédiée à la confection d'un repas équilibré en groupe.

Ce module aborde l'évolution des besoins nutritionnels et la nécessité d'éviter la sédentarité mais aussi de la sécurité alimentaire (hygiène des frigos, durée et conditions de conservation des aliments, etc.).

La commission nutrition a également considéré qu'il y avait une notion inter-générationnelle à prendre en compte.

- Atelier 1 : Les besoins alimentaires - Plaisir et Equilibre
- Atelier 2 : Hygiène et Sécurité Alimentaire
- Atelier 3 : Activité physique
- Atelier 4 : Alimentation et pathologies
- Atelier 5 : Nutrition et famille -Repas équilibré confectionné en groupe
- Atelier 6 : Rappel à 3 mois des bonnes pratiques et des comportements favorables à la santé

- 4- Sur le sujet complexe des aidants, la commission a d'abord identifier deux réponses à apporter : celles qui aident les aidants, les informent, les confortent, les accompagnent et les rassurent dans leur rôle ; celles qui éloignent les aidants un temps de leur condition d'aidant en leur proposant un évènement ludique (comme un test de leur forme ou de leur santé).

L'expérimentation des ateliers

Dès la validation du contenu par le comité d'experts, le GIE s'est attaché à expérimenter la totalité des modules ainsi créés.

Cette étape essentielle permettra de modifier ou d'adapter si besoin les contenus et les outils pédagogiques proposés pendant l'expérimentation, en fonction des retours des participants.

En effet à l'issue de la phase expérimentale, les seniors donneront leur avis sur la forme, la qualité et le contenu des ateliers. De même, les formateurs proposeront des adaptations de contenu, de pédagogie, de rythme, de nombre de participants adapté par atelier.

Les bénéficiaires

Du 7 mars au 12 mai 2016, 36 séniors de la ville de Saint-Pierre ont accepté de participer à la phase expérimentale du programme de prévention Atout Age.

Ils ont été sélectionnés grâce à la collaboration du CCAS de Saint-Pierre.

Moyenne d'âge : 72 ans Nombre de femmes : 31 Nombre d'hommes : 5

Un bilan de santé complet leur a été proposé en préalable à ces ateliers et a été effectué par une équipe médicale spécialisée de l'hôpital de jour de Saint-Joseph du CHU Sud. Cette étape a par ailleurs permis de s'assurer de l'absence de contre-indication au suivi des ateliers d'activités physiques.

Ils se sont montrés particulièrement assidus avec un taux de participation de 80%.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



À l'issue des ateliers

Les retraités ayant participé à ce programme expérimental de prévention ont donné leur avis à l'issue des 10 semaines de participation. Leurs avis devraient permettre de modifier ou d'adapter les contenus et les outils pédagogiques proposés tout au long de cette expérimentation.

Les experts se réuniront ce 1er juin pour décider des adaptations de contenus ou des améliorations des outils pédagogiques en prévision du déploiement massif de ces ateliers auprès des retraités réunionnais.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

