



LES ATELIERS DU BIEN VIEILLIR

L'offre de prévention des Caisses de
Retraite à destination des séniors

ATOUT AGE, votre santé vous appartient, préservez là !



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



L'essentiel & plus encore



LE GIE VIEILLISSEMENT ACTIF



+



+



=



C'EST QUOI ?

C'est le regroupement des régimes de retraite (Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse, Mutualité Sociale Agricole et Régime Social des Indépendants) pour élaborer une offre commune de prévention et de préservation de l'autonomie : « la retraite pour le Bien Vieillir ». Quel que soit leur régime d'appartenance, les retraités peuvent ainsi bénéficier des actions.

LE PROGRAMME DE PRÉVENTION ATOUT AGE



POUR QUI ?

Tous les séniors retraités de 55 ans et plus, autonomes et désireux de Bien Vivre leur âge.

C'EST QUOI ?

Ce sont des ateliers de **prévention**, en toute convivialité et au plus près de chez vous, sur les thèmes de la Mobilité, de la Nutrition, de l'Habitat et de la Mémoire. Les ateliers ont été construits avec la collaboration d'un comité d'experts (médecins du CHU, Institut de Recherche pour le Développement, le Centre National de la Recherche Scientifique, la CGSS, les CCAS et le tissu associatif de la Réunion, etc...).

POURQUOI ?

Pour renforcer votre qualité de vie et les comportements protecteurs de santé (manger 5 fruits et légumes par jour, pratiquer une activité physique régulière, etc...).

Pour des conseils pratiques et simples à réaliser dans la vie quotidienne.

Pour rencontrer de nouvelles personnes partageant les mêmes centres d'intérêts que vous.

COMMENT ?

Pour connaître les prochaines dates des ateliers sur votre commune, rapprochez-vous de votre CCAS ou de votre club/association ou directement auprès du GIE Vieillessement Actif. Inscrivez vous à l'atelier de votre choix et participez à toutes les séances du module choisi. Vous pouvez profiter de l'ensemble des ateliers thématiques.



ATELIER MOBILITÉ

Les ateliers du Bien Vieillir
ATOUT AGE, votre santé vous
appartient, préservez là !

LE SAVIEZ-VOUS ? **

Une personne âgée qui a une activité physique régulière réduit son risque de dépendance et **le retarde d'une dizaine d'année**. Cette aptitude à bouger a également pour effet une réduction des chutes et une meilleure mémoire, une bonne qualité de vie psychique, etc...

** www.pourbienvieillir.fr

■ 12 séances

■ Des séances d'activité physique et de prévention des chutes, avec des messages de prévention ciblés (hydratation, vision, chaussures adaptées, etc...). Un diagnostic de votre forme réalisé au début et à la fin de l'atelier pour mesurer votre progression.

■ Objectifs :

- > Tonifier vos muscles
- > Améliorer vos capacités cardio-respiratoires
- > Eviter les chutes et vous relever en toute sécurité





ATELIER NUTRITION

■ 6 séances

■ L'atelier Nutrition prend en compte l'aspect intergénérationnel de l'alimentation (rôle de conseil des grands parents, notamment dans l'alimentation de leur famille, préparation des goûters, etc...) et propose notamment la confection d'un repas équilibré en groupe.

■ Objectifs :

- > Mieux conserver vos aliments
- > Connaître et cuisiner les aliments bénéfiques à votre santé et à votre éventuelle pathologie (diabète, hyper-tension, etc...).
- > (Re)découvrir les bienfaits de l'activité physique



Les ateliers du Bien Vieillir
ATOUT AGE, votre santé vous
appartient, préservez là !

LE SAVIEZ-VOUS ? **

Garder le goût des bonnes choses, SE FAIRE PLAISIR est tout aussi important que de se nourrir ! Si vous n'êtes pas très inspiré(e), le site mangerbouger.fr a mis en place une application « La Fabrique à menus » qui vous concocte des menus hebdomadaires en fonction des critères que vous lui imposez (le temps de préparation, le nombre de personnes, vos goûts, etc.). Et non seulement La Fabrique à menus vous donne des recettes, mais elle établit aussi la liste de courses !

** www.pourbienvieillir.fr



ATELIER MEMOIRE

Les ateliers du Bien Vieillir
ATOUT AGE, votre santé vous
appartient, préservez là !

LE SAVIEZ-VOUS ? **

Des chercheurs démontrent actuellement que le cerveau peut produire de nouveaux neurones à tout âge ! Alors que l'on pensait pendant longtemps que le nombre de neurones diminuait après l'adolescence, les savants ont découvert récemment que l'on peut produire de nouveaux neurones pendant toute notre vie.

** www.pourbienvieillir.fr

■ 10 séances

■ Cet atelier conçu et reconnu au niveau national a été spécifiquement adapté à la culture réunionnaise.

Par exemple, la mémoire des lieux a été ramenée à l'échelle de l'Océan Indien, et les retraités en situation d'illettrisme pourront participer aux exercices.

■ **Objectifs :**

- > Comprendre le fonctionnement de sa mémoire
- > Prendre conscience des facteurs susceptibles d'en améliorer l'efficacité
- > Agir sur ces facteurs et devenir acteur de son « mieux-vivre »





ATELIER ESPACE ET HABITAT

■ 2 séances

■ Cet atelier est transversal aux autres modules, c'est-à-dire que chaque participant au programme Atout Age suivra les deux séances « Espace et Habitat ». En s'appuyant sur une pédagogie très participative, cet atelier s'intéresse aussi bien à l'habitat de la personne âgée, qu'à ses modes de déplacements à l'extérieur.

■ Objectifs :

- > Bien aménager votre maison et ses extérieurs pour vous déplacer en sécurité
- > Connaître les aides disponibles



Les ateliers du Bien Vieillir
ATOUT AGE, votre santé vous
appartient, préservez là !

LE SAVIEZ-VOUS ? **

90% des plus de 80 ans vivent chez eux. D'où l'importance de repenser son lieu de vie et de l'aménager afin qu'il réponde aux besoins de l'avancée en âge. Les aides techniques comme les barres d'appui, le siège de douche, tout comme la domotique (l'éclairage automatique, les volets électriques,...) peuvent permettre un plus grand confort de vie et d'avantage de sécurité.

** www.pourbienvieillir.fr

A VENIR...

Afin de répondre au mieux aux attentes des séniors réunionnais, le GIE Vieillessement Actif proposera bientôt de nouveaux ateliers thématiques qui s'inscriront dans le programme de prévention Atout Age :

- > **Atelier Aide aux aidants**
- > **Ateliers Sommeil et Médicaments**

En plus de sa mission de déployer des ateliers du Bien Vieillir, le GIE Vieillissement Actif réalise, pour le compte des caisses de retraite, des évaluations globales de besoins d'aide à domicile, dans le cadre d'un Plan d'Actions Personnalisé.

En effet, si vous souhaitez vieillir chez vous, la CGSS peut par exemple vous proposer un ensemble de prestations adaptées à vos besoins :

- Le Plan d'Actions Personnalisé (PAP)
 - Aide-ménagère
 - Frais de portage de repas
 - Téléalarme
 - Aide au transport
 - Aide à l'habitat (pour la réalisation de travaux d'aménagement)
 - Kit de prévention (tapis antidérapants, sièges de douche, barres d'appui, rehausseur de WC...)
- L'Aide au Retour à Domicile après Hospitalisation (ARDH). Si vous êtes hospitalisé et avez besoin d'aide pour préparer votre retour à domicile.
- L'Aide au Situation de Rupture (ASIR). Si vous devez faire face à des événements douloureux de la vie : perte du conjoint(e) ou d'un proche, placement du conjoint(e) ou d'un proche en établissement, ou nécessité d'un déménagement.

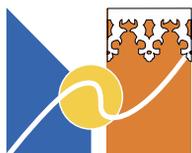
**POUR EN SAVOIR PLUS, CONTACTEZ LE
SERVICE SOCIAL DE LA CGSS AU
0262 40 33 40**

Les retraités du Régime Social des Indépendants peuvent également bénéficier d'un accompagnement spécifique, notamment dans le cadre de l'aide à l'amélioration et à l'aménagement du cadre de vie ou de la prise en charge des dépenses de santé.

**POUR EN SAVOIR PLUS, CONTACTEZ
LE SERVICE DE L'ACTION SANITAIRE
ET SOCIALE DU RSI AU 36 48**



NOUS CONTACTER



C.G.S.S. Réunion



Bien vivre sa retraite



Service Social

www.cgss.re

Saint-Denis : 0262 405 908

Saint-Pierre : 0262 700 664

Saint-Paul : 0262 457 514

Saint-André : 0262 588 321



www.ameli.fr

: 0811 300 974*



www.lassuranceretraite.fr

: 39 60*

: 36 48*

www.rsi.fr/reunion

: 0262 40 36 22

www.cgss.msa.974.fr

www.gie-va.re

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent