



Vieillir en bonne santé est un enjeu important de santé publique. La France connaît une profonde transformation structurelle de sa population par classe d'âge avec un accroissement du nombre de personnes âgées de 60 ans et plus. Selon le bilan démographique de l'INSEE, au 1^{er} janvier 2019, 1 personne sur 5 a 65 ans ou plus et les projections annoncent qu'à l'horizon 2040, 38% de la population aura 60 ans et plus dans le département du Var. Entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2016, la loi pour l'adaptation de la société au vieillissement a pour objectif de retarder la dépendance et d'optimiser l'accompagnement des personnes en perte d'autonomie.

Pour « **Bien vieillir** » il est primordial de mobiliser toutes ses ressources et de mettre en œuvre tous les comportements nécessaires pour s'adapter au mieux à son environnement. Il s'agit non seulement d'adopter l'ensemble des comportements limitant l'apparition de pathologies mais aussi tous les comportements et toutes les ressources **favorables** et **protecteurs** pour la **santé physique, mentale, sociale et environnementale**.

Mené depuis deux ans, ce projet a pour ambition de proposer et de promouvoir un concept du « **Bien vieillir** » multidimensionnel, imbriquant autour de la notion du bien être des éléments individuels, sociaux et environnementaux. La notion de « vieillissement » ne doit plus être associée à une période de vie « difficile », mais doit être l'occasion de valoriser les aptitudes existantes et de travailler au développement de nouvelles ressources. Les actions mises en place permettent de favoriser les comportements vertueux et l'adhésion des personnes aux messages de prévention.


Ainsi le mode d'intervention défini dans ce projet se veut multifactoriel en proposant dans un premier temps de développer et/ou consolider un socle de connaissances sur le « **Bien vieillir** » au travers des ateliers interactifs puis d'adopter et de renforcer des comportements protecteurs pour la santé via des modules composés de plusieurs séances sur un thème pour encourager le lien social et permettre à chacun d'adapter les bonnes pratiques à sa propre trajectoire de vie.


L'offre s'adresse principalement à des Centres Communaux d'Actions Sociales (CCAS) mais d'autres structures peuvent en bénéficier.


OBJECTIF GENERAL


D'avril 2019 à mars 2020, promouvoir un vieillissement en bonne santé des personnes autonomes de plus de 60 ans résidant dans le Var pour développer les parcours de prévention.


OBJECTIFS OPERATIONNELS


 Animer **15 à 20 réunions de préparation**, un **suivi régulier** ainsi que **15 à 20 réunions de bilan** auprès de l'équipe de chaque structure impliquée dans l'action.

 Organiser en partenariat avec les structures **32 ateliers interactifs** de 2 heures (20 personnes maximum) sur les 6 thématiques au choix : alimentation, activité physique adaptée, sommeil, prévention des accidents de la vie courante, bien dans sa tête grâce à la psychologie positive ou encore bien dans sa tête grâce à la méditation de pleine conscience.

 Développer **24 modules** (1 module = 8 séances d'1h30 à 2h) (10 personnes maximum par module), au travers 8 thématiques au choix : alimentation, activité physique adaptée, bien dans sa tête grâce à la psychologie positive, à la méditation de pleine conscience, à l'écriture ou encore à des créations artistiques.

 Participer à **6 demi-journées évènementielles** type « Forums santé » qu'organisent certaines collectivités au cours, par exemple, de la semaine bleue en animant des stands sur l'un des thèmes décrits ci-dessus.



 Envoyer **un courrier** aux médecins traitants des participants (ces derniers auront donné leur accord en amont via un questionnaire), pour les informer de la participation de leurs patients à un parcours de prévention.

 Créer **deux vidéos** de communication autour des actions de prévention menées auprès du public.



Le projet **2018-2019** a été réalisé auprès de **19 structures partenaires**, impliquant ainsi **28 professionnels différents** avec lesquels nous avons déployé **187 actions** auprès de **857 séniors différents** (2209 participations). L'action connaît un réel succès, notamment à travers la possibilité de traiter des thèmes originaux. La totalité des structures bénéficiaires souhaite reconduire la mise en place de telles actions d'éducation pour la santé. Le projet a permis de développer une dynamique et a eu des impacts positifs sur les connaissances, les évolutions de comportements, mais aussi sur le lien social développé au cours des séances.


PUBLICS CIBLES

-  Personnes de plus de 60 ans résidant dans le Var
-  Professionnels des structures

ACTEURS ET CONTACTS

Alizé SALOMON – Responsable développement et ingénierie en promotion de la santé du CODES 83

 a.salomon@codes83.org

 04 94 89 47 98

Autres personnes intervenant sur le projet

Mylène BAUDRY – m.baudry@codes83.org	Yannick TURMEL – y.turmel@codes83.org
Dr Sophie MAINGUY BESNIER	Axel ROZAND – a.rozand@codes83.org
Dr Béatrice LELOUTRE	Josselin FRANCESCHI – j.franceschi@codes83.org
Michel COUDRILLIER	Lionel POULET – l.poulet@codes83.org
Muriel BLACHERE	Coralie TELLAA – c.tellaa@codes83.org
Sandrine ROUX	

Dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées avec le soutien de la CNSA, du Département et de l'ARS PACA :

Avec le soutien de la
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie



LE DÉPARTEMENT

