

THEMES	OBJECTIFS	CONTENU	DEROULEMENT	ANIMATEURS-INTERVENANTS
ACTIVITES PHYSIQUES	encourager les retraités à pratiquer une activité physique régulière et adaptée ; limiter les effets du vieillissement ; améliorer la capacité cardiaque et respiratoire des retraités.	Groupe de 10 à 15 personnes. La limite maximum est de 15, le minimum de 8. Une réunion ou une conférence et des ateliers ; Formuler des conseils sur des sujets en lien avec le bien vieillir, une alimentation équilibrée,	13 séances se déroulant sur 3 mois minimum : 1 séance des tests d'aptitude pour adapter les exercices en fonction de la capacité de chacun, 10 séances collectives d'activités physiques adaptées d'une heure -10 séances en autonomie d'1/2 heure soit un total de 20 séances d'1h30 Une séance de test à la fin des dix séances pour mesurer l'évolution, Une séance de bilan. 1 CM est obligatoire	Diplômés STAPS, Kiné avec une formation sur les personnes âgées Animateur ayant une expérience confirmée par des formations.
NUTRITION	prévenir le vieillissement, réactiver les sens, la mémoire, renforcer le lien social, le goût aux activités socio-culturelles	Groupe de 8 à 15 personnes, limite maximum : 15 recommandations sur la nutrition, rythme des repas, les ressources, les pratiques en nutrition, les comportements à adopter en lien avec les activités physiques, le suivi médical, la pratique	Une réunion d'information et des ateliers Un atelier comprend cinq à 10 séances, Une séance de recueil des besoins, Trois séances collectives minimum Une séance d'évaluation à la fin.	Diététicienne Personnes ayant une expérience dans ce domaine et confirmée par des formations sur les personnes âgées conseillère en économie sociale et familiale ou autre
PREVENTION DES CHUTES	diminuer le risque, la fréquence et la gravité des chutes des personnes âgées par l'entretien des activités simple, marche, gymnastique diverse et stimulation de la fonction d'équilibre. Travailler sur la dédramatisation.	Une réunion publique ou une conférence et des ateliers Groupe de 8 à 15 personnes thèmes différents conseil et recommandation sur le bien vieillir en lien avec l'alimentation, l'habitat, les soins des pieds	12 séances dont 2 séances de tests physiques 1 certificat médical est obligatoire	STAPS avec mention APA, kiné complété d'une formation et d'une expérience APA avec les personnes âgées, animateur confirmé par expérience et formation APA auprès des personnes âgées

THEMES	OBJECTIFS	CONTENU	DEROULEMENT	ANIMATEURS-INTERVENANTS
HABITAT	Apporter des conseils pratiques sur l'aménagement du logement, informer sur les aides	Une réunion publique ou 1 conférence et des ateliers Groupe de 8 à 15 personnes thèmes : aides techniques, aménagement du logement, financement, dispositifs	3 à 5 séances de 2h30 pour un groupe de 8 à 15 personnes Thèmes abordés (<i>aides techniques, aménagement du logement, des dispositifs</i>)	Ergothérapeute, professionnels ayant une expérience et professionnels de la Caisse sur dispositifs, financement
BIENVENU A LA RETRAITE	Accueillir les futurs retraités dans la transition Approche psychologique social Importance du lien social et des ateliers Démarche administrative Connaissance du secteur associatif	Une réunion publique ou une conférence et des ateliers Modules : approche de la retraite ; activités, projets ; lien social ; prise en compte de la santé	Groupe de 20 participants Session d'1h30 sur des thèmes et Des ateliers sur des thèmes d'accès aux droits, démarches administratives	Faire appel à des professionnels de l'assurance retraite, du service social, de l'action sociale retraite, de la branche retraite, des animateurs de prévention, professionnels de la retraite ou autre professionnel selon le thème.
AIDANTS	Soutenir les aidants sur le plan psychologique social Former les aidants à la prise en charge de la personne aidée	Réunion d'information ou conférence et des ateliers Groupe de paroles de 8- 10 personnes	Groupe de paroles, échanges, café des aidants, réunion d'information collective sur les dispositifs d'aide, l'aménagement du domicile Ateliers santé	Professionnel du secteur social et médico-social, intervenants de la CGSS
MEMOIRE	Préserver et stimuler les capacités cérébrales, des retraités, améliorer leur qualité de vie	Réunion d'information ou conférence et mise en place d'ateliers	3 à 15 séances de 1 h 30 Groupe de 8 à 10 participants Thèmes : conseils, information, liens avec les autres aspects du bien vieillir pour agir sur la mémoire (activités physiques, alimentation, sommeil)	Avoir une formation sur la santé liée aux fonctions cognitives avec actualisation des connaissances Ou être professionnel dans ce domaine

THEMES	OBJECTIFS	CONTENU	DEROULEMENT	ANIMATEURS-INTERVENANTS
NUMERIQUE	favoriser l'accès au numérique (<i>internet, outil informatique</i>) aux retraités ; leur assurer un accompagnement pour qu'ils s'approprient l'outil et les guider dans leurs démarches administratives, la recherche d'information, leurs achats et maintenir le lien social. faire en sorte qu'ils soient autonomes pour réaliser les démarches auprès de la Caisse, créer, suivre leur compte en ligne et s'inscrire à un atelier ou une conférence,	une réunion d'information et des ateliers ; 1 session = 15 séances d'une durée moyenne de 2h00 / semaine dont trois seront consacrés aux offres de prévention de la Caisse, aux démarches en ligne (<i>aide à la sortie d'hospitalisation, situation de rupture, créer un compte, le suivre...</i>) groupe de 6 à 10 participants homogènes si possible, communiquer dès le début la date des ateliers, la date des séances et le nombre d'ateliers donner un titre à chaque séance pour que le retraité repère la séance effectuée, manquée ou à rattraper ;	planification des ateliers sur 1 an avoir des connaissances de base sur l'outil (ordinateur, tablette, et en sécurité internet ; savoir utiliser les outils d'échanges (<i>messagerie, réseaux sociaux ...</i>), un matériel individuel est à prévoir pour chaque participant un accompagnement : suivre l'évolution des acquisitions ; offrir aux retraités une suite à ces ateliers, un espace libre-service pour permettre aux personnes ne disposant de matériel de se connecter.	personnel qualifié en numérique animateurs ayant une formation ou une expérience auprès du public des personnes âgées. Possibilité de demander à la caisse un soutien pour ses offres de service en lien avec le numérique (Ameli, DMP ...)

AUTRES ACTIONS COLLECTIVES de PREVENTION

Maintenir et renforcer le lien social, activités sociales et culturelles, loisirs,... cela peut être sous forme de réunions d'informations collectives à thème ou d'ateliers.