



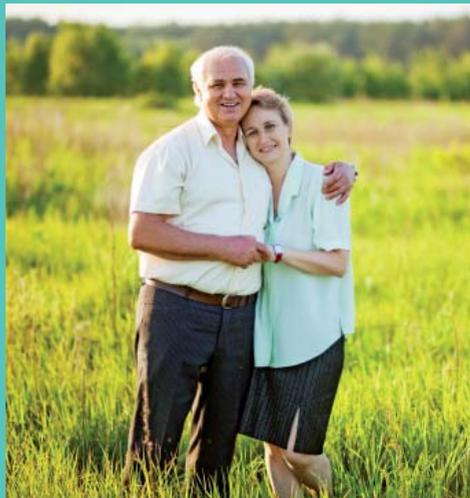
L'APSAS et ses actions en **FAVEUR DES SENIORS**

Association Picarde pour la Santé et l'Autonomie des Seniors



Sommaire

04 L'APSAS en quelques mots



06 Les rencontres thématiques

Ateliers du bien vieillir	8
Seniors au volant	9
Nutrition santé	10
Pac eurêka / Peps eurêka	11



13 Les réunions d'information et les conférences santé



12 Les rencontres à la carte



14 L'éducation thérapeutique du patient





L'APSAS en
QUELQUES MOTS

Depuis quelques années, les politiques d'action sociale se sont développées dans un contexte :

- démographique, caractérisé par une forte augmentation du nombre de retraités au niveau national. L'ensemble des régimes de sécurité sociale comptabilise près de 15 millions de retraités.
- politique, qui vise à recentrer l'action sociale des régimes de retraite en direction des publics âgés fragilisés dans le but de créer du lien social, de lutter contre l'isolement et en vue de les accompagner, de prévenir la perte d'autonomie et d'éviter ou de retarder les situations de dépendance.
- économique, marqué par des mesures visant à développer, diversifier et professionnaliser les services à la personne.

De ce contexte, émerge une volonté au niveau national, de mutualiser les moyens des organismes de sécurité sociale dans les domaines de la prévention santé et de la perte d'autonomie.

La Caisse d'Assurance Retraite et de Santé Au Travail (CARSAT) Nord Picardie, la Mutualité Sociale Agricole de Picardie (MSA) et le Régime Social des Indépendants de Picardie (RSI) se

sont alors réunis et ont mutualisé leurs moyens pour créer en Novembre 2008, l'Association Picarde pour la Santé et l'Autonomie des Seniors (APSAS). L'objectif visé : améliorer le service rendu à leurs populations respectives.

L'APSAS a pour mission de déployer sur la Picardie des actions de prévention, d'éducation à la santé, du bien vieillir, de l'éducation thérapeutique ainsi que toute action visant à préserver l'autonomie des personnes âgées et vieillissantes.

Pour ce faire, l'APSAS se base sur des programmes ou des outils qui s'appuient sur l'expertise de ses partenaires. Elle peut également passer convention avec des structures ou des associations qui seraient à même de déployer les outils. Elle organise aussi la formation, l'encadrement et le suivi des animateurs.

L'association cible les personnes des différents régimes de protection sociale, notamment les personnes retraitées.



Les actions **DE L'APSAS**

Les rencontres THÉMATIQUES

Proposée par l'APSAS, elles s'inscrivent dans un cycle de rencontres.

Actuellement, elles sont au nombre de 4 :

- les rencontres ateliers du bien vieillir,
- les rencontres seniors au volant,
- les rencontres peps eurêka,
- les rencontres nutrition santé.

Elles permettent d'obtenir les clés pour maintenir sa qualité de vie et aborder cette nouvelle étape de la vie en toute sérénité.

Une ambiance conviviale, des professionnels à l'écoute.

Des animateurs formés et des intervenants experts interviennent dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Ils sont à l'écoute des participants et dispensent leurs conseils dans des groupes de 15 personnes maximum.

Des rencontres pensées pour les seniors.

Elles sont ouvertes aux retraités.

Des rencontres dans les territoires

Elles se déroulent à proximité des lieux de vie : salles municipales, associatives... .

Des rencontres pour tous les retraités.

La participation aux rencontres nécessite **une inscription préalable**. Celle-ci permet de participer à l'ensemble des modules d'une rencontre pour **la somme forfaitaire de 20 € pour une personne et de 30 € pour un couple**.

Chaque rencontre est construite en plusieurs modules alliant conseils et exercices pratiques.



Ateliers du bien **VEILLIR**

Les rencontres *ateliers du bien vieillir* s'adressent aux personnes qui souhaitent acquérir de nouveaux réflexes pour rester en bonne santé au quotidien.

Ces rencontres sont construites en 7 modules de 3h00, alliant conseils et exercices pratiques.

Les objectifs

Ces rencontres permettent de :

- s'informer sur les effets du vieillissement pour adapter ses comportements en conséquence,
- maintenir sa qualité de vie,
- obtenir les clés pour préserver son capital santé.



Les 7 rencontres ateliers du bien vieillir

Les rencontres ateliers du bien vieillir abordent différents thèmes :

Bien dans son corps, bien dans sa tête

La bonne santé, un équilibre entre états physique, psychique et social.

Pas de retraite pour la fourchette, bouger c'est la santé

L'importance de l'alimentation tout au long de la vie.

Les 5 sens en éveil, gardez l'équilibre

La préservation des sens pour garder son autonomie.

De bonnes dents pour très longtemps

L'impact de la bonne santé bucco-dentaire sur l'état général.

Faites de vieux os

La prévention des risques de l'ostéoporose.

Dormir quand on n'a plus vingt ans

Le sommeil change : apprendre à dormir autrement.

Le médicament, un produit pas comme les autres

La connaissance des effets bénéfiques et négatifs des médicaments.

Seniors **AU VOLANT**

Les rencontres *seniors au volant* s'adressent aux personnes qui souhaitent refaire un point sur les règles de circulation, pour conduire en toute sécurité et se déplacer sans contraintes.

Les rencontres *seniors au volant* sont construites en 7 modules alliant conseils et exercices pratiques.

Les objectifs

Ces rencontres permettent de :

- s'assurer que les règles de sécurité routière en vigueur sont connues,
- préserver sa qualité de bon conducteur,
- être attentif à la qualité de sa vision et à la conduite de nuit,
- rester autonome le plus longtemps possible.



Les 7 rencontres seniors au volant

La santé au volant

Les problèmes de vigilance liées à la fatigue, au stress, à la consommation d'alcool ou de médicaments, la vue et la conduite de nuit.

Conduire en sécurité

La sensibilisation au port de la ceinture de sécurité, au téléphone portable et aux sens giratoires.

Conduire sans surprise

La conduite en cas d'intempéries (la neige, le brouillard et la pluie) et les équipements de la voiture.

Accidentologie et premiers secours

Les premiers secours et les comportements à adopter en tant que témoin d'un accident.

Conduite pratique

Une séance de conduite avec un moniteur d'auto-école.

Assurances, constat amiable

Les questions relatives à l'assurance et apprendre à remplir correctement un constat amiable.

Code de la route et panneaux

Les règles de sécurité routière et les nouveautés du code de la route.

Nutrition **SANTÉ**

Les rencontres *nutrition santé* s'adressent aux personnes qui souhaitent apprendre à bien choisir leurs aliments pour préserver leur équilibre alimentaire.

Ces rencontres sont construites en 9 modules alliant conseils nutritionnels et exercices pratiques.

Les objectifs

Ces rencontres permettent de :

- prendre conscience que les besoins alimentaires évoluent tout au long de votre vie,
- adapter ses habitudes alimentaires en fonction de son âge,
- devenir le véritable acteur de son hygiène alimentaire,
- devenir un consommateur averti.



Les 9 rencontres nutrition santé

Les rencontres du nutrition santé abordent différents thèmes :

Pourquoi je mange ?

La connaissance des grandes fonctions de l'alimentation.

Les 5 sens de l'alimentation

Les familles d'aliments et les besoins nutritionnels

Les apports de chaque aliment.

Rythme des repas et diversité alimentaire

Les messages pour rester en forme.

Savoir choisir pour bien manger

La gestion des risques alimentaires.

Mieux connaître les lieux de vente pour mieux consommer

Les astuces pour devenir un consommateur averti.

Que se cache-t-il dans mon assiette ?

Connaître les pièges des aliments transformés.

Alimentation et prévention santé

Alimentation et convivialité

Pac **EURÊKA** / Peps **EURÊKA** (ateliers mémoire)

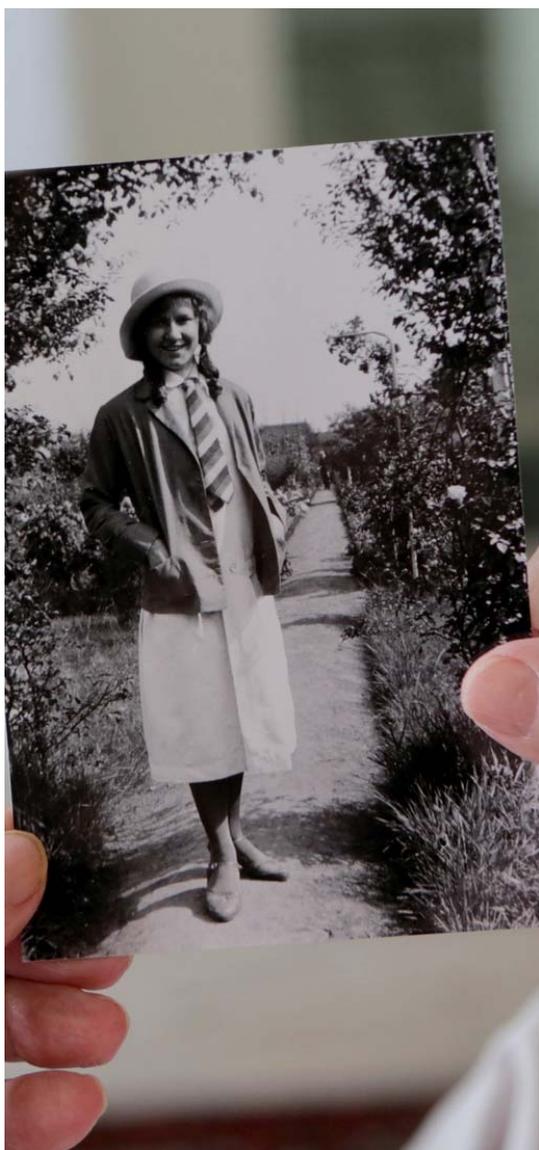
A partir de 60 ans et parfois même avant, il n'est pas rare d'être confronté à des « trous de mémoire » qui viennent perturber le quotidien. Dans la majorité des cas, cela ne traduit pas un problème de santé particulier, mais un simple manque d'entraînement des fonctions cérébrales.

Les objectifs

En ce sens, le *pac eurêka* et le *peps eurêka* (*Programme d'Education et de Promotion de la Santé*) permettent de :

- dédramatiser la situation de trouble de la mémoire,
- entretenir sa mémoire par des exercices ludiques et pratiques.

Ces rencontres sont construites en 10 ou 15 modules ludiques, destinées à mobiliser l'attention et la concentration, développer l'expression orale, élaborer des repères spatio-temporels...



Les rencontres à LA CARTE

Les rencontres à la carte s'adressent aux retraités et futurs retraités des différents régimes de protection sociale, qui souhaitent préserver leur capital santé pour mieux apprécier la vie.

La participation à ces rencontres est **gratuite**, et **sans engagement** sur la totalité des ateliers. Une **inscription préalable** auprès de notre association est nécessaire.

Les objectifs

Ces rencontres à la carte permettent de :

- balayer les idées reçues sur les messages de prévention,
- obtenir des conseils pour vivre sa retraite en bonne santé,
- apprendre à éviter les dangers pour vivre en toute sécurité.

Les 4 ateliers à la carte

Les ateliers à la carte abordent différents thèmes :

Bien dormir

Découvrir le fonctionnement du sommeil et les comportements à adopter pour bien dormir.

Bien se nourrir

Connaitre les fonctions de l'alimentation, ses effets sur le vieillissement et les apports nutritionnels nécessaires.

Travailler sa mémoire

Connaître le fonctionnement du cerveau et de la mémoire, mais aussi les facteurs (biologiques et environnementaux) susceptibles de l'améliorer ou l'entraver.

Vivre en sécurité chez soi et en dehors

Se prémunir contre les actes malveillants, grâce à des conseils pratiques et des règles simples de vie en société.



Les réunions **D'INFORMATION** et les conférences **SANTÉ**

Les réunions d'information et les conférences santé sont destinées aux retraités et futurs retraités des différents régimes de protection sociale. Elles permettent aux participants d'obtenir quelques clés en matière de prévention santé pour bien préparer et vivre sa retraite.

Les conférences santé peuvent être co-animées avec un médecin.

La participation à ces réunions et conférences est **gratuite**. Une **inscription préalable** auprès de notre association est nécessaire.

Les objectifs

Ces réunions d'information et ces conférences santé permettent de :

- découvrir les manières d'entretenir une vie enrichissante, épanouissante et en bonne santé,
- obtenir des informations sur les aides existantes et les structures d'accompagnement (logement...),
- connaître le processus de vieillissement et les maladies liées à l'âge.



L'éducation **THÉRAPEUTIQUE** du patient

L'éducation thérapeutique du patient s'adresse, aux personnes atteintes de maladie coronaire, d'insuffisance cardiaque, d'hypertension artérielle, diabète...

Ces séances sont animées par des professionnels de santé, et s'appuient sur des supports pédagogiques et des activités éducatives.

Les objectifs

Ces séances d'éducation thérapeutique permettent de :

- mieux comprendre sa maladie pour mieux la gérer au quotidien,
- adopter les bons comportements pour réagir face à des situations difficiles,
- mieux connaître l'environnement dans lequel le patient évolue avec sa maladie,
- aider le participant dans la conduite de son traitement médical.

Pour bénéficier de séances d'éducation thérapeutique du patient, il convient de se rapprocher de son médecin traitant.

Les étapes du programme d'éducation thérapeutique

Séance 1

Séance individuelle qui permet d'établir le diagnostic éducatif.

Séance 2 - 3 - 4

A travers 3 séances de 3h00, le participant apprend à :

- bien connaître sa maladie,
- identifier les signes d'alerte et les facteurs de risque,
- reconnaître les aliments à privilégier et ceux à éviter,
- connaître les médicaments qui soignent la maladie pour mieux gérer le traitement,
- adapter son activité par rapport à sa maladie.

Séance 5

Séance bilan qui permet d'évaluer les bénéfices du programme pour le patient.



Pour tout renseignement, contactez

Hélène ANVROIN, coordinatrice de l'APSAS :
27 rue Frédéric Petit
80019 Amiens Cedex

03 22 82 62 23
association.apsas@gmail.com



Avec le soutien
financier de

