



L'AUTONOMIE EN ACTION

**Vers une dynamique territoriale de prévention
de la perte d'autonomie**

CAHIER DES CHARGES APPEL A PROJETS 2025

-Du 25 novembre 2024 au 13 janvier 2025-

**Mise en œuvre d'actions de prévention
de la perte d'autonomie des
personnes âgées vivant à domicile ou en EHPAD
et d'actions de soutien
aux proches aidants**

Sommaire

1. CONTEXTE
2. OBJECTIFS TRANSVERSAUX
3. THEMATIQUES
4. RESSOURCES SUR LA PREVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE
5. CRITERES D'INSTRUCTION
6. FINANCEMENT
7. ECHEANCIER-EVALUATION
8. INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. CONTEXTE

Dans un contexte de fort accroissement des personnes de 60 ans et plus dans la population totale des Côtes d'Armor, l'objectif est de pouvoir retarder le plus possible l'âge de l'entrée dans la dépendance. C'est un enjeu majeur pour notre territoire.

La **Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie** des personnes âgées est l'un des dispositifs phares de la loi n° 2015-1776 du 28 décembre 2015 relative à l'Adaptation de la Société au Vieillessement (ASV). Le public visé par la conférence est donc celui des **60 ans et plus ainsi que leurs aidants**.

La Conférence des Financeurs a pour objectif de **coordonner les financements de la prévention de la perte d'autonomie** autour d'une **stratégie départementale et collective**, opérationnelle et financière.

Les financements de ces actions de prévention sont assurés par divers acteurs institutionnels : caisses de retraite, de sécurité sociale, de retraite complémentaire, mutuelles, collectivités territoriales, les agences publiques...

Depuis 2022, la Conférence des Financeurs 22, le Conseil Départemental 22, l'association « Pour bien vieillir Bretagne », association portée par l'inter-régime (CARSAT, MSA, AGIRC-ARRCO, Ircantec, CNRACL, Enim, Camieg), et l'ARS se sont engagés dans un appel à candidatures commun permettant de renforcer l'impact et la visibilité des offres de prévention existantes, tout en assurant une simplification des démarches pour les promoteurs.

Les projets devront prendre en compte que ces financements ne sont pas pérennes.

Cet appel à candidatures s'inscrit dans la limite des crédits 2025 disponibles pour chacun des financeurs.

2. MODALITES D'INTERVENTION ET POPULATION CIBLE

Le **caractère collectif des actions** de prévention qui devront être déployées en Côtes d'Armor doit être pris en compte. Ces actions collectives (ateliers ou conférences, ponctuels ou cycliques...) doivent permettre de stimuler l'autonomie tout en créant du lien social. Le présent appel à projets souhaite promouvoir des actions de nature à construire des réponses adaptées, innovantes et concertées aux fragilités réversibles et irréversibles des 60 ans et plus.

3. THEMATIQUES

A- Santé : renforcer la prévention pour vivre le plus longtemps en bonne santé

1. Mettre en place une politique départementale de prévention Santé et d'Education en santé (activités physiques, nutrition, santé bucco-dentaire, sommeil, mémoire, équilibre, souffrance psychique, vie affective et sexuelle...) pour les personnes vivant au domicile, en établissement ou en coordination avec les Services Autonomie à Domicile en lien avec des programmes nationaux et de territoire : Plan Anti-chute, Plan Territorial de Santé Mentale, Stratégie régionale de prévention du suicide

Toutes actions d'activité physique adaptée et de prévention des chutes privilégiera une approche globale en lien avec l'axe du plan anti chute "l'activité physique, meilleure arme anti-chute" en s'appuyant sur les maisons sport santé,

l'expérimentation du panier de soins, l'aménagement de parcours santé, les environnements favorables...et une approche spécifique en fonction qu'elle s'adresse aux personnes vivant à domicile ou en établissement

Toutes actions de sensibilisation au repérage et à la prévention de la dénutrition pour les personnes âgées, les personnes en interaction avec les personnes âgées, notamment les aidants familiaux et les auxiliaires de vie des services à la personne.

Toutes actions de prévention de la dépression, repérage du suicide : l'accueil, l'écoute, et le soutien psychologique de la personne âgée, par l'intervention de psychologues.

Toutes actions participant à maintenir et prévenir les effets du vieillissement sur la santé des personnes âgées (sommeil, équilibre, santé bucco-dentaire...)

2. Soutenir l'accès aux droits et à la santé : lutter contre la maltraitance, accompagner les publics fragiles (retraités d'ESAT, gens du voyage), lutter contre la désertification médicale...

Toutes actions permettant d'améliorer la connaissance des droits et des structures relais pour les personnes âgées en situation de précarité et d'isolement (en milieu rural ou urbain, gens du voyage...) leur famille et les aidants.

3. Lutter contre l'isolement (actions collectives, mobilité, actions intergénérationnelles, information sur l'offre des accueils de jours...)

Toutes actions permettant de lutter contre l'isolement à domicile et en établissement, à partir des expériences existantes (MONALISA...).

4. Lutter contre la fracture numérique : accompagner les personnes âgées dans la transition numérique

Toutes actions facilitant l'accès au numérique des personnes âgées : fonctionnement des sites internet, utilisation du matériel...

5. Valoriser la transmission de savoirs, des langues de pays (breton et gallo) et l'image des personnes âgées (auprès des jeunes, des demandeurs d'emploi...)

Toutes actions visant à valoriser l'image des personnes âgées et à soutenir la transmission des savoirs et de langues de pays dans une dynamique intergénérationnelle et en lien avec l'attractivité des métiers du Grand Âge.

B- Habitat : soutenir le maintien à domicile des personnes âgées avec les aides techniques et en prenant soin des aidants

6. Développer les diagnostics Habitat par des ergothérapeutes

Toutes actions visant à développer les diagnostics « Habitat et Aides Techniques » pour les personnes âgées vivant à domicile.

7. Promouvoir l'utilisation des aides techniques auprès des usagers et des professionnels

Toutes actions collectives pour sensibiliser les personnes âgées vivant à domicile ou en établissement, ainsi qu'aux professionnels en lien avec ces personnes, à l'utilisation des aides techniques.

8. Sensibiliser à l'aménagement de l'habitat et à l'offre de service existante : « un chez soi adapté »

Toutes actions collectives pour sensibiliser à l'adaptation du logement et l'évolution des offres complémentaires : informer sur le diagnostic d'identification des besoins, promotion des modes d'hébergements alternatifs, promotion des aides techniques...

9. Inciter au développement des nouvelles technologies

Tous projets permettant l'expérimentation des nouvelles technologies améliorant la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées.

10. Lutter contre l'épuisement des aidants

Toutes actions de soutien psychologique (groupe de paroles), d'accompagnement, de prévention de la santé des aidants.

11. Développer l'offre d'accompagnement et de répit pour les aidants (Halte-répit, baluchonnage, pairaidance...)

Toutes actions innovantes permettant le développement d'une offre d'accompagnement et de répit pour les aidants.

4. RESSOURCES SUR LA PREVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

Des ressources pour documenter les problématiques de santé et les besoins du territoire auxquels répond l'action

Les données pour étayer une action sont à la croisée des savoirs issus des recherches pluridisciplinaires, des expériences des acteurs ressources (CNAM, CNSA, mutuelles, caisses de retraites, etc...), des expériences des acteurs de terrain et des bénéficiaires participants.

Ces données quantitatives et qualitatives permettent de décrire le problème de santé, donner son ampleur sur le territoire concerné ; cerner le public ciblé et le plus pertinent pour bénéficier de cette action ; s'intégrer dans l'offre existante sur le territoire.

- ✓ **Le programme coordonné** établi par chaque CFPPA
- ✓ **Le Projet régional de santé (PRS)** établi par l'ARS pour 5 ans. Il détaille les politiques publiques menées ainsi que des portraits de territoire. Disponible sur les sites internet de chaque ARS, il comporte 3 volets :
 - **Un cadre d'orientation stratégique (COS)** établi pour 10 ans, il détermine les priorités de la politique régionale en s'appuyant sur les orientations nationales
 - **un schéma régional de santé (SRS)** établi sur 5 ans sur la base d'une évaluation des besoins sanitaires, sociaux et médico-sociaux. Il détermine des prévisions d'évolution et des objectifs opérationnels.
 - **un programme régional relatif à l'accès à la prévention et aux soins des personnes les plus démunies (PRAPS)**, établi pour 5 ans, il vise à améliorer la santé des plus démunis.
- ✓ **Le schéma départemental de l'autonomie 2023- 2027** : la mission du Conseil départemental consiste à préserver autant que possible l'autonomie des costarmoricains les plus âgés, tout en venant en aide à ceux qui l'ont perdue. Cette politique est d'autant plus essentielle que le nombre de costarmoricains âgés de plus de 75 ans va doubler d'ici à 2050. Le schéma départemental de l'autonomie porte ainsi l'ambition d'apporter une réponse adaptée au degré d'autonomie des personnes âgées costarmoricaines. www.cotesdarmor.fr
- ✓ **L'Observatoire des situations de fragilités** réalisé à partir des bases de données de l'Assurance Maladie et de l'Assurance Retraite du Régime Général, ainsi que des bases de données de la Mutualité Sociale Agricole. Il vise à analyser et visualiser des données statistiques pour identifier les territoires et les populations en situation de fragilité du niveau communal au niveau régional. observatoires-fragilites-national.fr/
- ✓ **Le contrat local de santé (CLS)** est un outil porté conjointement par l'Agence régionale de santé (ARS) et une collectivité territoriale pour réduire les inégalités territoriales et sociales de santé. Il est l'expression des dynamiques locales partagées entre acteurs et partenaires sur le terrain pour mettre en œuvre des actions, au plus près des populations.
- ✓ **Santé Publique France** publie des données épidémiologiques et des études ad hoc pour décrire l'état de santé de la population et ses déterminants pour chaque région sur des thématiques <https://www.santepubliquefrance.fr/regions-et-territoires>
- ✓ Les recommandations de la Haute Autorité de Santé, notamment sur les aidants : www.has-sante.fr
- ✓ Les publications de l'INSEE et de la DREES peuvent être utilement mobilisées
- ✓ **Les Observatoires régionaux de santé** réalisés à partir de données existantes, ils documentent l'état de santé des populations à l'échelle régionale et aux multiples déclinaisons infrarégionales à travers différentes dimensions de la santé et de ses déterminants. Disponible sur les sites des ORS de chaque région : <https://www.fnors.org/les-ors/>
- ✓ **La Fédération promotion santé et son réseau** présent dans chaque région (à l'exception des Hauts-de-France et de Mayotte) : federation-promotion-sante.org/

Des ressources à mobiliser pour construire ou réaliser vos projets

- ✓ **Les Espaces Autonomie Santé, et le CLIC de Redon Agglomération**, présents sur tout le département. Ils ont la connaissance de la population visée et des acteurs locaux sur chaque territoire, et informent le public de votre offre de prévention. Contactez-les dès votre candidature afin de vérifier l'adéquation entre votre projet et les besoins repérés. Ils peuvent également vous orienter vers de potentiels partenaires. Après financement,

transmettez-leur vos supports de communication afin qu'ils informent le public de votre offre. Leurs coordonnées :

[Les Espaces Autonomie Santé : un service de proximité - Conseil départemental du Morbihan](#)

- ✓ Le répertoire des interventions probantes et prometteuses de **Santé publique France** :

<https://www.santepubliquefrance.fr/a-propos/services/interventions-efficaces-ou-prometteuses-en-prevention-et-promotion-de-la-sante>

- ✓ **La Fédération promotion santé et son réseau** présent dans chaque région (à l'exception des Hauts-de-France et de Mayotte) federation-promotion-sante.org/

Le Centre de ressources et de preuves (CRP) dédié à la perte d'autonomie de la CNSA vise à étayer l'action publique en mobilisant et en rendant **accessibles** des conclusions tirées de la recherche (données probantes). Consultez le site de la CNSA [Centre de ressources et de preuves | CNSA.fr](#) pour accéder aux différents contenus (inscriptions aux journées thématiques, dossiers thématiques, programmes nationaux etc).

5. CRITERES D'INSTRUCTION

Éligibilité des actions

1- La Conférence des Financeurs sera attentive à la pertinence globale du projet par rapport aux thématiques et aux objectifs transversaux cités ci-dessus.

2- Les **actions devront être gratuites** pour les bénéficiaires (aucune participation financière même forfaitaire ne pourra être demandée par le porteur au bénéficiaire). Aucune vente de produits et de services ou publicité ne peuvent être réalisées dans le cadre du projet déposé.

3- Partenariats : la CFPPA souhaite que les engagements entre les partenaires soient décrits le plus précisément possible en joignant tout document complémentaire attestant de ces partenariats (conventions de partenariats, lettre d'engagement de partenariats...).

4- La CFPPA rappelle que toutes les actions qu'elle finance sont ouvertes à toutes les personnes âgées de 60 ans et plus quel que soit leur lieu de résidence.

Sont éligibles :

- Les actions de prévention collectives visant à soutenir l'autonomie des personnes de 60 ans et plus à domicile, prioritairement celles relevant des GIR 5 et 6 et leurs aidants entrant dans le cadre des thématiques précitées.
- Les actions collectives mises en œuvre par les établissements d'hébergement (EHPAD, Résidence Autonomie...), les Services Autonomie à Domicile (SAD), les services polyvalents d'aide et de soins à domicile (SPASAD) et les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD) doivent être ouvertes à l'ensemble des personnes âgées de plus de 60 ans résidentes à domicile.
- Les actions individuelles dans le champ de la prévention de la dépression et de repérage du suicide (financement uniquement par l'ARS).
- Les projets qui pourront s'inscrire dans le cadre des actions nationales de prévention de la perte d'autonomie (journées mondiales de l'audition, de la santé, du handicap, journées nationales des aidants, du sommeil ou semaines nationales de lutte contre la dénutrition, de la santé mentale...) seront également des éléments complémentaires à apporter au dossier de candidature.
- Les actions pouvant s'inscrire dans la valorisation des langues bretonnes au travers d'ateliers collectifs à destination des personnes âgées
- Les actions pouvant s'inscrire en complémentarité des actions de prévention des Maisons Sport Santé.

Pour les ateliers inter-régimes : Pour Bien Vieillir Bretagne interviendra sur les projets de type ateliers conformes aux référentiels inter-régimes (cf annexe)

Un diagnostic des besoins et attentes des retraités et des professionnels a été réalisé en 2021 par l'association Pour bien vieillir Bretagne. En 2022, des expérimentations ont été menées sur des ateliers Nutrition, Mémoire et Bienvenue à la retraite. Ces expérimentations ont démontré l'intérêt et la pertinence de ces ateliers rénovés. Pour être retenu, les projets déposés dans cet appel à projet devront prendre en compte les éléments suivants :

- Favoriser l'implication des retraités, le partage de leurs connaissances et la co-construction des contenus avec ce public cible qui a des savoirs à échanger, veut se sentir utile et être acteur lors des ateliers
- Développer les liens, favoriser les rencontres, les échanges entre participants et pousser la convivialité, pendant et après les ateliers pour des personnes qui souhaitent en priorité rencontrer du monde lorsqu'ils participent aux actions de prévention
- Favoriser la mise en application des apprentissages par la pratique, par des intermèdes ludiques ou en mixant des thématiques
- Développer des thématiques sur le 'bien vivre' pour les jeunes retraités qui ne se sentent pas concernés par le 'bien vieillir'
- Développer une offre spécifique pour le public isolé, précaire, fragile, qui a besoin d'être accompagné individuellement (transport) et rassuré (par des tiers de confiance) avec une offre qui lui correspond.

Quelques exemples concrets de mise en application de ces axes, issus d'ateliers de créativité avec les retraités :

- Intégrer des temps d'expression lors des ateliers pour que les participants partagent leurs expériences et pour rendre les ateliers vivants
- Organiser des temps conviviaux hors les murs pour ne pas avoir des ateliers statiques (ex : marche en début d'atelier)
- Favoriser les apprentissages par la pratique
- Favoriser le partage des activités du territoire via l'invitation de professionnels et séances d'initiation (ex : prof de yoga / pilates, office de retraités, bénévolat, numérique, 1ers secours...) ainsi que le partage des activités / passions des participants en favorisant la pratique
- Réalisation de défis à domicile entre les séances pour valider les acquis
- Proposer une sortie conviviale en fin d'atelier, au choix des participants. Ex : visite du patrimoine local, d'un musée, d'une exposition, ou de la commune

Les projets déposés pour les ateliers Mémoire et Nutrition devront intégrer au minimum une de ces mises en pratique pour être financés par l'association inter-régime Pour Bien Vieillir Bretagne.

Les projets déposés pour les ateliers Bienvenue à la Retraite doivent respecter le format du référentiel rénové en 2022. Ils doivent intégrer des méthodes pédagogiques innovantes inspirées des enseignements des sciences comportementales pour favoriser la compréhension et l'apprentissage des participants basées sur les retours d'expériences, l'apport d'intervenants extérieurs et l'immersion dans les activités promues pour être financés.

Pour les projets accompagnés par l'ARS :

Les priorités de l'ARS cibleront des actions répondant aux objectifs du plan antichute, et plus particulièrement :

- Le développement de l'offre d'activité physique adaptée, qui doit permettre la mise en place de séances régulières sur une durée d'au moins 12 semaines consécutives
- Le déploiement « d'un panier de soins » prévention des chutes, qui prévoit l'intervention de 3 professionnels de manière coordonnée pour la prise en charge des personnes âgées à haut risque de chute ; ces 3 professionnels sont un intervenant en activité physique adaptée, un diététicien et un ergothérapeute. Le panier de soins sera déclenché par un médecin suite à une évaluation préalable de la personne à risque de chute (cf circulaire pour précisions sur les modalités d'évaluation).
- Le repérage des fragilités chez la personne âgée, avec des actions qui viseront à :
 - o Mettre en place des actions combinant des ateliers de sensibilisation et de formation des professionnels, de l'accompagnement et du soin, au repérage des différentes formes de fragilités chez la personne âgée (PA),
 - o Développer les compétences et connaissances (participation à une bonne coordination des parcours en santé) de ces professionnels pour leur permettre d'agir dans l'orientation des PA vers la bonne ressource capable d'évaluer la fragilité identifiée
 - o Proposer des actions de sensibilisation/information des PA et de leurs aidants sur l'intérêt de repérer les fragilités, pour les maintenir dans leur autonomie, lors de l'évaluation, ou de l'améliorer.

Ne sont pas éligibles :

- Les actions de formation de professionnels (sauf pour les projets accompagnés par l'ARS)
- Les actions dont la réalisation ne peut commencer sur l'année civile 2025.

- Les actions de dépenses d'investissement (télémédecine, développement ou achat de logiciel, plateforme internet, matériel numérique...) à l'exception du matériel prévu dans le cadre de la Prévention santé
- Les actions individuelles de santé (prises en charge par l'assurance maladie)

Porteurs de projet

Complétude du dossier de candidature d'appel à projets : la CFFPA insiste pour que les porteurs fassent preuve de précisions dans les questions à compléter du dossier de candidature.

Noms des fichiers envoyés : les porteurs devront envoyer les fichiers numériques qui devront être nommés de la manière suivante : « **nom de la structure_titre du projet_CFPPA2025** »

Tout organisme (de droit privé ou public, association, collectivité, établissement public de coopération intercommunale) qui met en place des actions collectives en lien avec les personnes de 60 ans et plus, peut répondre à l'appel à projet. Les opérateurs doivent avoir une existence juridique d'au moins un an, disposer d'un siège social ou d'une antenne en Bretagne et être en capacité de soutenir économiquement et fonctionnellement le projet.

Les porteurs devront engager leur projet dès 2025 et dans la durée fixée dans le cadre d'une convention financière établie suite à la notification d'attribution de la subvention.

6- FINANCEMENT

La Conférence des Financeurs 22, Pour bien vieillir Bretagne et l'ARS participent au financement du projet sur la base du budget prévisionnel transmis dans le dossier de candidature.

Un seuil de 10 % de cofinancement est demandé pour les projets d'un coût supérieur à 50 000€ par an.

L'ensemble des documents doit être établi au nom du porteur de projet. Les projets finançables peuvent s'inscrire dans un cadre pluriannuel **de trois années maximum** à compter de la notification de la décision et sous réserve du maintien des financements versés par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie au Département des Côtes d'Armor

Le responsable légal de la structure s'engage à fournir au Conseil départemental le compte d'emploi de cette subvention : bilan financier, affectation de la subvention par nature de dépenses telles que achat de biens/de services, frais de personnel, de publicité, d'assurance, de location...et les produits et recettes inscrites pour cette action.

7- ÉCHÉANCIER-ÉVALUATION

Suite à l'obtention de la subvention, le porteur de projet est tenu d'adresser avant le **31 mars de chaque année** un bilan de l'action. Un bilan global assorti d'éléments d'analyse est exigé à la fin de la période de conventionnement (qui peut être de 3 années maximum). Ce bilan devra comprendre *a minima* les éléments fixés par le décret n°2016-209 du 26 février 2016 relatif à la Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées et qui seront fourni dans un formulaire-type au porteur de projet. **Le non-respect des conditions d'octroi implique le remboursement de la subvention.**

Un complément sera demandé pour les ateliers de prévention inter-régimes. Sur ce point, un outil Web report est mis à disposition pour réaliser des évaluations en début de cycle et en fin de cycle.

8. INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Instructions et décisions

Les décisions prises par la Conférence des financeurs seront validées lors d'une séance plénière qui aura lieu en mars 2025. Un mail informant des décisions prises sur le ou les financements octroyés sera envoyé dans le mois suivant cette séance.

Le Département validera les dossiers subventionnés par la Commission permanente de mai 2025 et notifiera par courrier, avec copie adressée à la direction de la délégation départementale de l'ARS Bretagne et PBVB, sa décision auprès des porteurs. La notification fera l'objet d'une convention et permettra le versement de la subvention.

L'ARS et PBVB notifieront, indépendamment du Département et selon leurs propres procédures, les

subventions qu'elles accorderont aux différents projets avec copie adressée à la Présidente de la Conférence des financeurs.

Déploiement des actions retenues

Les financeurs devront systématiquement être informés de la date et du lieu de démarrage de l'action. L'opérateur s'engage à faire mention du soutien de la conférence des financeurs, l'ARS et PBVB sur tout support de communication par l'apposition du visuel qui sera fourni (uniquement sur demande) aux porteurs de projet et dans ses liens avec les médias .

Les opérateurs s'engagent à renseigner les modalités de mise en œuvre des actions sur le site www.pourbienvieillirbretagne.fr : lieux, dates, horaires, informations complémentaires.

Composition du dossier

Date limite de candidature :

lundi 13 janvier 2025 à 17h00

Le formulaire de candidature est à télécharger sur le site internet du Département : www.cotesdarmor.fr.
Cliquer sur l'onglet « Le Département » et suivre : Publications Réglementaires /Appels à projet

Le dossier est à envoyer en format numérique à l'adresse suivante (de préférence par We Transfer pour les dossiers trop volumineux) : conferencedesfinanceurs@cotesdarmor.fr

Le nom du fichier numérique doit être enregistré de la manière suivante :

« nom de la structure_titre du projet_CFPPA2025 »

IMPORTANT : JOINDRE UN RIB en pièce jointe dont le nom du fichier numérique correspond au nom de la structure (pour les porteurs qui n'ont jamais déposé de dossier ou dont la domiciliation bancaire a changé au cours des 12 derniers mois)

IMPORTANT : Envoi d'un accusé de réception

Un mail d'accusé de réception du projet sera envoyé (dans les 15 jours maximum) au porteur par le service instructeur.

En l'absence de cet accusé de réception, le porteur devra prendre contact par téléphone avec le Conseil Départemental (02 96 77 68 77 ou 02 96 62 80 51) **avant le 15 janvier 2025**. **Passée cette date, aucune demande ne sera acceptée.**

ANNEXE

Pour Bien Vieillir Bretagne **Récapitulatif des référentiels des ateliers de prévention inter-régimes**

Les référentiels sont accessibles à partir du lien suivant <https://www.pourbienvieillir.fr/publications-professionnelles>

L'association pour bien vieillir Bretagne a réalisé une démarche d'innovation visant à s'assurer de l'adéquation des ateliers interrégimes proposés avec les besoins et attentes du public retraités. Différents axes d'amélioration ont émergé du diagnostic des besoins réalisé avec des retraités et des professionnels:

- Favoriser l'implication des retraités, le partage de leurs connaissances et la co-construction des contenus avec ce public cible qui a des savoirs à échanger, veut se sentir utile et être acteur lors des ateliers
- Développer les liens, favoriser les rencontres, les échanges entre participants et pousser la convivialité, pendant et après les ateliers pour des personnes qui souhaitent en priorité rencontrer du monde lorsqu'ils participent aux actions de prévention
- Favoriser la mise en application des apprentissages par la pratique, par des intermèdes ludiques ou en mixant des thématiques
- Développer des thématiques sur le 'bien vivre' pour les jeunes retraités qui ne se sentent pas concernés par le 'bien vieillir'
- Développer une offre spécifique pour le public isolé, précaire, fragile, qui a besoin d'être accompagné individuellement (transport) et rassuré (par des tiers de confiance) avec une offre qui lui correspond.

Quelques exemples concrets de mise en application de ces axes, issus d'ateliers de créativité avec les retraités :

- Intégrer des temps d'expression lors des ateliers pour que les participants partagent leurs expériences et pour rendre les ateliers vivants
- Organiser des temps conviviaux hors les murs pour ne pas avoir des ateliers statiques (ex : marche en début d'atelier)
- Favoriser les apprentissages par la pratique
- Favoriser le partage des activités du territoire via l'invitation de professionnels et séances d'initiation (ex : prof de yoga / pilates, office de retraités, bénévolat, numérique, 1ers secours...) et le partage des activités / passions des participants en favorisant la pratique
- Réalisation de défis à domicile entre les séances pour valider les acquis
- Proposer une sortie conviviale en fin d'atelier, au choix des participants. Ex : visite du patrimoine local, d'un musée, d'une exposition, ou de la commune...

Les projets déposés notamment sur les thématiques « Nutrition » et « Mémoire » devront intégrer au minimum une de ces mises en pratique pour être financés par l'association inter-régime Pour Bien Vieillir Bretagne.

Les projets déposés pour les ateliers Bienvenue à la Retraite doivent respecter le format du référentiel rénové en 2022. Ils doivent intégrer des méthodes pédagogiques innovantes inspirées des enseignements des sciences comportementales pour favoriser la compréhension et l'apprentissage des participants basées sur les retours d'expériences, l'apport d'intervenants extérieurs et l'immersion dans les activités promues pour être financés.

Thématique	Objectifs	Contenu	Formation des animateurs
<p>Bien Vivre sa Retraite</p> <p>https://www.pourbienvieillir.fr/bien-vivre-sa-retraite</p>	<p>Sensibiliser à l'importance de suivre un parcours de prévention global :</p> <ul style="list-style-type: none"> - donner aux personnes les clés du mieux vivre et du bien vieillir, - sensibiliser les retraités à leur capital santé - développer et entretenir le lien social 	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers de 3 à 7 séances (15 à 20 participants)</p> <p>Thèmes abordés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Être bien dans sa tête : les effets bénéfiques d'exercices de stimulation intellectuelle, de l'entretien de son bien-être mental et physique au quotidien et du maintien du lien social - Être bien dans son corps : adopter de bonnes habitudes par une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité adaptée - Être bien chez soi : sensibiliser aux solutions de prévention pour le maintien de l'autonomie, connaître les solutions alternatives au domicile. 	<p>L'animateur devra notamment :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posséder des aptitudes à pour intervenir sur les thèmes généralistes du « Bien Vieillir » - Avoir une connaissance de la spécificité du public senior - Être en capacité de recueillir les éléments permettant de réaliser une évaluation de l'action
<p>Stimulation cognitive/Mémoire</p> <p>https://www.pourbienvieillir.fr/stimulation-cognitive-memoire</p>	<p>Préserver les capacités cérébrales des personnes âgées autonomes en les stimulant</p> <p>Améliorer la qualité de vie et faire face aux petits trous de mémoire de la vie courante</p>	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers de 3 à 15 séances de 1H à 2H30 (8 à 15 participants). Les séances doivent comporter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Des informations sur les fonctions cognitives et leur fonctionnement - Des conseils sur les stratégies à mettre en œuvre dans la vie quotidienne - Des liens avec les autres aspects du bien vieillir pouvant agir sur la mémoire : activités physiques, alimentation, sommeil... - au minimum une action de mise en pratique issue des travaux de design thinking pour favoriser l'implication des retraités dans l'atelier, le lien social, l'apprentissage par la pratique <p>Exemples non exhaustifs d'actions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proposer une sortie conviviale en fin d'atelier, au choix des participants. Ex : visite du patrimoine local, d'un musée, d'une exposition, ou de la commune ... - Intégrer un temps d'expression lors des ateliers pour que les participants partagent un souvenir, une passion, ... avec un format au choix des participants (lecture, quiz, sortie, objet souvenir ...) - ... 	<p>L'animateur devra avoir suivi une formation spécifique, concernant la prévention santé liée à la thématique des fonctions cognitives chez la personne âgée avec une actualisation régulière des connaissances.</p>

<p>Prévention des chutes : Ateliers équilibre</p> <p>https://www.pourbienvieillir.fr/equilibre</p>	<p>Diminuer la fréquence, le risque et la gravité des chutes tout en travaillant sur leur dédramatisation</p>	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Au moins 12 séances dont 2 séances tests physiques (une initiale et une finale) comportant : appui unipodal, vitesse de marche, time up and go (TUG), test de double tâche, se relever du sol. - Groupe de 8 à 15 personnes <p>L'animateur formule aussi des conseils et recommandations sur des sujets connexes au bien vieillir mais en lien direct avec un bon équilibre : alimentation, chaussage, soin des pieds, aménagement de l'habitat...</p> <p>Un certificat de non contre-indication du médecin est obligatoire.</p>	<p>Diplômés STAPS mention APA / Diplôme équivalent reconnu par l'Etat</p> <p>Diplômés de Kinésithérapeute complété d'une formation et expérience APA avec seniors</p>
<p>Activités physiques adaptées</p> <p>https://www.pourbienvieillir.fr/activite-physique-adaptee</p>	<p>Limiter les effets du vieillissement sur la mobilité et prévenir l'apparition de maladies chroniques dans le cadre d'une prévention primaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> . améliorer la condition physique, les capacités cardio-respiratoires, la souplesse articulaire . encourager les personnes à pratiquer une activité physique adaptée de façon pérenne et régulière. 	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers avec au moins 10 séances encadrées d'une heure et 10 séances en autonomie à domicile de 30 mns, soit au total 20 séances. Groupes de 8 à 15 personnes.</p> <p>L'animateur doit veiller à formuler des conseils et des recommandations sur des sujets connexes au bien vieillir.</p>	<p>Diplômés STAPS mention APA / Diplôme équivalent reconnu par l'Etat</p> <p>Diplômés de Kiné complété d'une formation et expérience APA avec seniors</p>
<p>Habitat</p> <p>https://www.pourbienvieillir.fr/habitat-ref</p>	<p>Proposer des ateliers pratiques sur l'adaptation du logement visant à :</p> <ul style="list-style-type: none"> . apporter des conseils pratiques sur les aménagements du domicile, . mettre en situation et tester le matériel, . informer et faciliter le parcours des aides publiques. 	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cycle de 3 à 5 séances de 2 h à 2 h 30 pour un groupe de 8 à 15 personnes. <p>Thèmes abordés :</p> <ul style="list-style-type: none"> -vie quotidienne dans son logement, 	<p>Ergothérapeutes ou professionnels avec expériences équivalentes.</p>

		<p>-aides techniques, -habitat durable, -aménagements du logement et dispositifs d'accompagnement (expertises, financements...).</p> <p>Exemples d'éléments à intégrer aux ateliers pour favoriser les parcours mixtes qui combinent théorie et pratique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intégrer aux séances Habitat des séances sur l'équilibre ou l'activité physique adaptée 	
Aide aux aidants	<p>Soutenir les aidants sur le plan social, psychologique et relationnel</p> <p>Former les aidants à la prise en charge de la personne aidée</p> <p>Favoriser l'accès au répit des aidants</p>	<p>Groupes de paroles et d'échanges Café des aidants Réunions collectives d'information (dispositifs d'aide, aménagement du logement...) Ateliers de santé et bien-être Séjours de répit Toute autre action collective répondant à des besoins repérés auprès de ce public</p>	<p>Professionnels du médico-social niveau III minimum</p>
Sommeil https://www.pourbienvieillir.fr/sommeil	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les mécanismes du sommeil et les facteurs modulateurs - Identifier la nature des troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences et détecter le cas échéant, les affections ou pathologies existantes ; - Fournir des repères, des conseils et des recommandations favorisant une bonne hygiène du sommeil ; - Savoir organiser sa journée, son sommeil et son repos en fonction de son rythme de vie. 	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cycle de 6 à 8 séances de 2h à raison d'une séance par semaine <p>Thèmes abordés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les évolutions du sommeil au cours d'une vie - les comportements de sommeil - Causes et conséquences des perturbations du sommeil - Troubles, perturbations du sommeil, orientations - Agenda du sommeil et profil de dormeur - Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir 	<p>Animateur qualifié pour intervenir sur le thème du sommeil auprès d'un public âgé. Le cas échéant, l'animateur « prévention » pourra être formé à la thématique sommeil et au programme proposé.</p>
Bienvenue à la retraite https://www.pourbienvieillir.fr/referentiel-	<p>Accompagner les futurs et les nouveaux retraités dans la</p>	<p>Le référentiel des ateliers Bienvenue à la retraite a été rénové</p>	<p>Travailleur social ou animateur prévention</p>

<p>bienvenue-la-retraite</p>	<p>transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie en s'appuyant sur différentes thématiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - projet de vie, - lien social, - prévention santé. <p>Ces actions doivent permettre aux nouveaux retraités de mieux appréhender leur vie à la retraite, de préserver leur qualité de vie, leur équilibre moral et maintenir le lien social.</p>	<p>en 2022 et est disponible sous https://www.pourbienvieillir.fr/referentiel-bienvenue-la-retraite</p> <p>4 modules socles obligatoires :</p> <ul style="list-style-type: none"> -A la retraite : mes démarches administratives et financières (1 à 2 jours) - Retraite : mes envies, mes projets, mon temps ! (1/2 j + ½ j de retours d'expériences) - Je continue de prendre soin de moi (1 à 2 j) - Votre expérience nous intéresse ! (1/2j) <p>4 modules complémentaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres (1/2j à 1 jour) - J'aide un proche au quotidien : je veille à mon équilibre (1/2j à 1 jour) - 100 % mobile à la Retraite (1/2 j) - S'enrichir de nos différences d'âge (1/2j à 1j) <p>Méthodes pédagogiques innovantes inspirées des enseignements des sciences comportementales pour favoriser la compréhension et l'apprentissage des participants basées sur les retours d'expériences, l'apport d'intervenants extérieurs et l'immersion dans les activités promues</p> <p>Exemples d'éléments à intégrer aux ateliers pour favoriser l'implication des retraités dans le contenu des actions, le lien social, l'apprentissage par la pratique, et l'attrait des jeunes retraités par des thématiques qui leur correspondent :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organiser des temps conviviaux hors les murs (ex : marche en début d'atelier) - Favoriser les apprentissages par la pratique (ex : équilibre alimentaire abordé lors d'un repas partagé) <p>Favoriser le partage des activités du territoire via l'invitation de professionnels et séances d'initiation (ex : prof de yoga / pilates, office de retraités, bénévolat, numérique, 1ers secours...) ainsi que le partage des activités / passions des participants en favorisant la pratique</p>	

<p>Nutrition</p> <p>https://www.pourbienvieillir.fr/nutrition</p>	<p>Rendre accessible les recommandations nutritionnelles et d'activité physique, protectrices du Bien Vieillir</p>	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers de 6 à 10 séances (groupe de 8 à 15 personnes) qui intègrent :</p> <ul style="list-style-type: none"> . les recommandations en alimentation et activité physique, . les rythmes des repas et des activités physiques, . les ressources pour des pratiques en nutrition au quotidien, . La remise d'un guide des recommandations en fin d'ateliers sur les comportements favorables à adopter : activité physique régulière, alimentation équilibrée, bon usage des médicaments, suivi médical régulier, ... <p>au minimum une action de mise en pratique issue des travaux de design thinking pour favoriser l'implication des retraités dans l'atelier, le lien social, l'apprentissage par la pratique</p> <p>Exemples non exhaustifs d'actions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organisation d'un repas collectif en fin d'atelier où chaque participant prépare un plat suivant une thématique définie par le groupe ; - Réalisation d'un livret de recettes par les participants ; - Réalisation de défis à domicile entre les séances pour valider les acquis (ex : élaboration d'une recette petit budget, recette avec des produits de saisons / locaux) - Organisation de la visite d'un magasin de produits locaux, de l'intervention d'un producteur local... au cours d'une séance suivant les souhaits du groupe - ... 	<p>Conseiller en économie sociale et familiale ou autre diplôme du domaine social</p> <p>Diététicienne</p> <p>Licence en éducation pour la santé</p>
<p>Numérique</p> <p>https://www.pourbienvieillir.fr/referentiel-autonomie-numerique</p>	<p>Accompagner les seniors dans l'utilisation de l'outil numérique afin qu'ils soient le plus autonomes possible dans la pratique de base du numérique.</p>	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8 modules socles indispensables à l'apprentissage de l'autonomie numérique - 1 à 7 modules complémentaires optionnels <p>Groupe de 7 à 10 personnes</p>	<p>Animateur qualifié pour intervenir sur le thème de l'autonomie numérique auprès d'un public senior</p>