

# Colloque Vieillir en santé

16 janvier 2018 - DIJON



Activité physique et sédentarité

9h00 - 17h00  
Dijon Métropole  
Salle du Conseil  
40 avenue  
du Drapeau  
21000 Dijon

## Activité physique et sédentarité

Engagement  
des  
institutions

Intervention Carsat Bourgogne – Franche-Comté  
JACOT Anne-Cécile  
BARTHELEMY Elise



# Présentation de la Carsat: Caisse de retraite et de santé au travail, organisme de sécurité sociale

Au service :

- des entreprises de Bourgogne et Franche-Comté pour assurer et prévenir les risques professionnels.
- des assurés du régime général de Bourgogne et de Franche-Comté, durant leur vie active et à la retraite, en proposant une offre de services adaptée dans les domaines de l'accompagnement social, de la retraite et du bien vieillir ;





# Présentation de la Carsat: Caisse de retraite et de santé au travail, organisme de sécurité sociale

- Plus de 5 milliards d'euros de prestations (+2,48%) versées à près de 656 000 retraités en BFC
- Plus de 33 000 dossiers de régularisation de carrière traités par an
- 42 538 assurés accueillis dans le réseau retraite de la Carsat
- 16 000 évaluations réalisées dans le cadre de l'action sociale
- Près de 24 millions d'euros dépensés pour le maintien à domicile des personnes âgées





# Engagement de la Carsat pour le bien vieillir

- Présentation de l'action sociale et de ses 3 principaux niveaux d'intervention en faveur du bien-vieillir et de la lutte contre la sédentarité :
  1. Diffuser des conseils en prévention
  2. Former / sensibiliser au bien-vieillir via des programmes collectifs de prévention
  3. Proposer des aides individuelles pour les retraités autonomes en situation de fragilité.





Colloque  
**Vieillir en santé**

16 janvier 2018 - DIJON

9h00 - 17h00  
Globe Métropole  
Salle du Conseil  
40 avenue  
du Dragon  
21000 Dijon

Activité physique et sédentarité

# Diffuser des conseils en prévention avec [www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)



Bien vieillir, ce n'est pas magique !  
il y a des astuces !

Retrouvez tous les épisodes de la série sur  
[www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)



YouTube



Colloque  
**Vieillir en santé**

16 janvier 2018 - DIJON

9h00 - 17h00  
Giron Metropole  
Salle du Conseil  
40 avenue  
du Drapeau  
21000 Dijon

Activité physique et sédentarité

# Former au bien-vieillir avec un programme de prévention multipartenarial :



2018 - 2022  
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ  
**UN NOUVEAU PROGRAMME  
DE PRÉVENTION À  
DESTINATION DES SENIORS**

**1** FUSION

**1** PROGRAMME  
UNIQUE

**7** ATELIERS  
LABELLISÉS

**400** ACTIONS  
TERRAIN

**5000**  
PARTICIPANTS PAR AN





# Organisation et fonctionnement du programme de prévention



- Module collectif par thématique, au plus près des seniors sur l'ensemble du territoire BFC :
  - De **8 à 12** séances hebdomadaires,
  - **10 à 15** personnes par groupe.







# Un programme de prévention pour qui ?



- Les retraités bourguignons,
- Agés de 60 ans et plus,
- Vivant à domicile,
- Et souhaitant être acteurs de leur bien-vieillir
- En particulier si ils s'avèrent fragilisés







# Un programme de prévention pour quoi faire?

- Préserver sa santé
- Approfondir ses connaissances
- Garder confiance en soi
- Faire de nouvelles rencontres
- Passer un moment convivial





# ZOOM : UNE OFFRE DE PRÉVENTION EN LIEN AVEC L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



- Equilibre → « L'équilibre où en êtes-vous? » (Garant CARSAT BFC)
- La nutrition → « La nutrition où en êtes-vous? » (Garant CARSAT BFC)
- L'activité physique → « Force et forme au quotidien » Garant MUTUALITE FRANCAISE BFC)



# Colloque Vieillir en santé

16 janvier 2018 - DIJON

9h00 - 17h00  
Oyon Metropole  
Salle du Conseil  
40 avenue  
du Drapeau  
21000 Dijon

Activité physique et sédentarité



# LES ATELIERS BONS JOURS

VIVEZ INTENSÉMENT  
VOTRE RETRAITE

**Carsat** Retraite & Santé au travail  
Bourgogne & Franche-Comté



## L'équilibre, où en êtes-vous ?

10 séances



**Prévenir les chutes et se relever en toute confiance**

- Diminuer l'impact psychologique de la chute
- Stimuler et maintenir vos fonctions d'équilibration

✓ Exercices de stimulation de l'équilibre  
Travail du relevé du sol

## La Nutrition où en êtes-vous ?

10 séances



**Bien vieillir, c'est aussi savoir adapter son alimentation**

- Analyser et adapter votre assiette à votre âge, vos besoins et à votre budget
- Acquérir des connaissances sur l'équilibre alimentaire

✓ Travail autour des idées reçues

## Force et forme au quotidien

12 séances



**Réveillez le popeye qui est en vous**

- Maintenir ou développer en douceur votre endurance, votre force et votre souplesse

✓ Mesures de vos capacités physiques "avant/après" l'atelier  
Exercices adaptés et variés

