

Seniors et bien dans son corps

Ateliers de prévention pour les personnes handicapées âgées



Edito

Chef de file de la politique de l'autonomie à destination des personnes handicapées et des personnes âgées, le Département reste le premier acteur et interlocuteur de la prévention et de l'accompagnement auprès de nos aînés. Pour répondre efficacement à l'allongement de la durée de vie, notre Schéma départemental de l'Autonomie 2019-2023 porte l'ambition d'une politique autonomie garantissant à chacun une réponse de proximité. L'objectif du Département est d'accompagner les choix de vie des personnes que ce soit à domicile ou en établissement. La mise en place d'ateliers de prévention adaptés aux besoins des seniors et notamment des personnes handicapées est d'ailleurs une spécificité côte-d'orienne depuis 2017.

Ces actions s'inscrivent dans le cadre de la Conférence départementale-métropolitaine de la prévention de la perte d'autonomie, dispositif national, qui a permis de renforcer et d'étendre nos actions auprès des seniors. Les actions qui sont proposées dans ce catalogue visent un mieux être des personnes handicapées âgées, notamment au moment du passage à la retraite qui est une période charnière dans nos vies. Elles ont été élaborées en partenariat avec différents opérateurs locaux. L'ensemble des intervenants est à votre écoute et à votre service pour vous conseiller gratuitement.

Parce que l'on mesure le degré de civilisation d'une société à la manière de traiter les plus fragiles, je souhaite que le Département de la Côte-d'Or soit un exemple pour la prise en charge et l'accompagnement de notre population, afin de faire coïncider allongement de la durée de vie et qualité de vie.

François SAUVADET
Ancien Ministre
Président du Conseil Départemental de la Côte-d'Or



Action 1

Ateliers « à la carte »

6 thématiques sont proposées : Activité physique, bien-être et santé mentale, audition, vue, hygiène corporelle, alimentation. L'objectif est de laisser les personnes et les professionnels choisir la thématique de l'atelier.

Ces ateliers permettent de sensibiliser à l'importance de prendre soin de sa santé physique, mentale et sociale.

Public

Toute personne en situation de handicap âgée de 55 ans et plus.

- Qu'elle soit en retraite ou encore en activité salariale à temps plein ou partiel
- Qu'elle bénéficie ou non de la protection d'un mandataire judiciaire
- Qu'elle soit accompagnée ou non par un SAVS, un ESAT, un dispositif d'hébergement individuel ou collectif, des aidants familiaux, un CCAS...

Taille du groupe

8 personnes

Format

6 séances de 1h-1h30 et 1 séance de préparation avec les professionnels

Territoire

Côte-d'Or

Périodes de réalisation

Décembre 2023 à mars 2024

Transport

Possibilité de prise en charge du transport des participants

Contact

Mutualité Française Bourgogne - Franche - Comté

Contact : Quentin Grillet

quentin.grillet@bfc.mutualite.fr

07 84 03 93 52



Action
2

Ateliers mémoire

Cet atelier de 6 séances a pour objectif d'aider les personnes à stimuler leur mémoire. A travers des exercices ludiques, les participants pourront découvrir des stratégies pour mémoriser plus facilement des informations mais aussi stimuler d'autres types de mémoire (auditive, visuelle, sensorielle).

Public

Toute personne en situation de handicap âgée de 55 ans et plus.

- Qu'elle soit en retraite ou encore en activité salariale à temps plein ou partiel
- Qu'elle bénéficie ou non de la protection d'un mandataire judiciaire
- Qu'elle soit accompagnée ou non par un SAVS, un ESAT, un dispositif d'hébergement individuel ou collectif, des aidants familiaux, un CCAS...

Taille du groupe

6 à 10 personnes

Format

6 séances de 2h

Territoire

Agglomération dijonnaise, sud Côte-d'Or, val de Saône et nord Côte-d'Or

Périodes de réalisation

Décembre 2023 à mars 2024

Transport

Possibilité de prise en charge du transport des participants

Contact

Mutualité Française Bourgogne - Franche - Comté

Contact : Quentin Grillet

quentin.grillet@bfc.mutualite.fr

07 84 03 93 52





Action
3

Bouger en musique et percussions

Cet atelier de 10 séances a pour objectif une création artistique basée sur la danse et les percussions africaines.

Les personnes, accompagnées d'intervenants qualifiés, participeront alternativement à des ateliers danse et musique qui permettront de travailler le bien-être, l'estime de soi et la créativité.

Public

Toute personne en situation de handicap âgée de 55 ans et plus.

- Qu'elle soit en retraite ou encore en activité salariale à temps plein ou partiel
- Qu'elle bénéficie ou non de la protection d'un mandataire judiciaire
- Qu'elle soit accompagnée ou non par un SAVS, un ESAT, un dispositif d'hébergement individuel ou collectif, des aidants familiaux, un CCAS...

Taille du groupe

6 à 10 personnes

Format

10 séances de 1h-2h

Territoire

Sud Côte-d'Or, Val de Saône et Auxois-Morvan

Périodes de réalisation

Décembre 2023 à mars 2024

Transport

Possibilité de prise en charge du transport des participants

Contact

Espace Socioculturel Acodege

Contact : Philippe Delepine

espace.socioculturel@acodege.fr

03 80 51 41 26 / 06 34 57 42 47





Action
4

Mon projet de vie à l'âge de la retraite

Les 4 séances de cet atelier permettent aux travailleurs en situation de handicap et futurs retraités, d'anticiper le passage à la retraite en apportant des réponses concrètes aux questions de vie quotidienne (ma santé, mes ressources, mon logement, ma vie sociale et mes loisirs) et d'aborder sereinement cette nouvelle vie.

Public

- Tout travailleur d'ESAT ou d'Entreprise Adaptée proche de la retraite (dans la dernière année d'exercice ou 18 mois au plus avant le départ en retraite)
- Retraités d'ESAT ou d'Entreprise Adaptée de moins de 6 mois

Taille du groupe

6 à 10 personnes

Format

4 séances de 3h

Territoire

Côte-d'Or

Périodes de réalisation

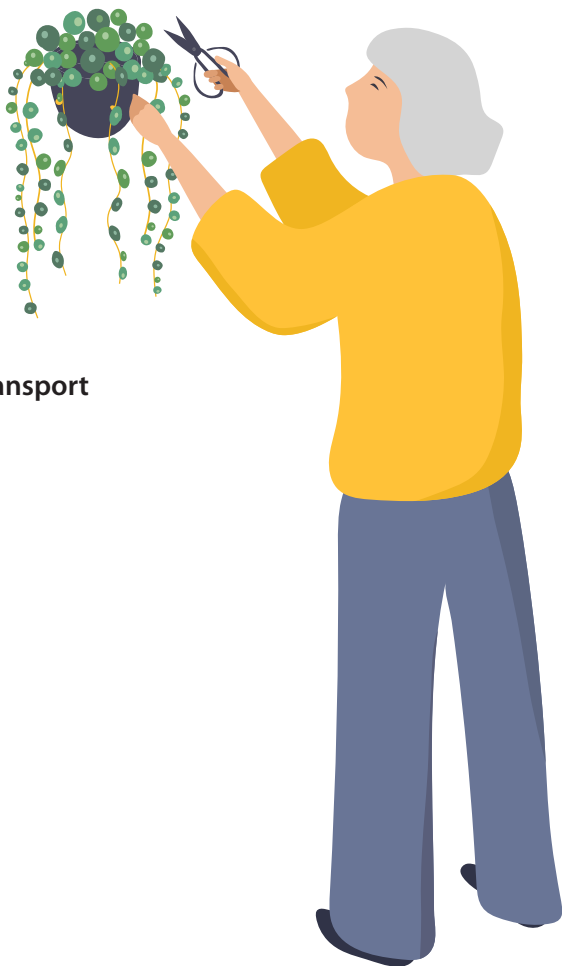
Mars à avril 2024

Transport

Possibilité de prise en charge du transport des participants

Contact

IRFA Bourgogne - Franche - Comté
Jean-François Loubies
jfloubies@irfabfc.fr
03 80 30 52 50



Seniors et bien dans son corps

Ateliers de prévention pour les personnes handicapées âgées

Contactez directement les intervenants pour vous inscrire à l'atelier de votre choix.

Attention, nombre de places limité aux ateliers.

Aucune participation financière ne vous sera demandée, ces ateliers étant financés intégralement par la Conférence départementale-métropolitaine de la prévention de la perte d'autonomie.