

PROGRAMME PRÉVENTION SANTÉ SENIORS BOURGOGNE (PPSSB)



FAPA 21

Côte d'Or (21)

Fiche publiée le 17/07/2015

OBJECTIFS

Favoriser et maintenir le lien social. Préserver la qualité de vie des seniors et leur autonomie en proposant un programme de prévention global.

PRATIQUE

Trouver une salle disponible. Dispenser six modules de séances collectives hebdomadaires. Constituer des groupes de 12 personnes. Coût : 20 € par personne pour un module complet. Le transport peut être pris intégralement en charge par le programme, en cas de problème de déplacement.



UNE ACTION MULTI PARTENARIALE

Le Programme Prévention Santé Seniors Bourgogne (PPSSB) est destiné aux seniors de 60 ans et plus, résidant à domicile. Ce dispositif résulte d'un partenariat entre la CARSAT Bourgogne Franche-Comté, la MSA Bourgogne, la Mutualité Française Bourgogne, l'Agence régionale de santé de Bourgogne (ARS), la CPAM 21, le RSI Bourgogne, la CNRACL, l'Argirc-Arrco et les Conseils Départementaux. Ce projet est né dans les années 2000 en Côte-d'Or d'un rapprochement entre les programmes « Pac Euréka » de la MSA Bourgogne et « L'équilibre, où en êtes-vous ? » de la Carsat Bourgogne - Franche-Comté.

Afin de répondre aux besoins de santé des bénéficiaires, deux nouveaux modules sont venus augmenter l'offre à partir de 2004 : un module Alimentation proposé par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de la Côte-d'Or, et le module « Les médicaments : mieux les comprendre pour mieux les prendre » par la Mutualité Française Bourgogne.

Dès 2008, le programme a été proposé aux autres départements de la région. Depuis 2012, deux nouveaux modules sont venus enrichir l'offre du PPSSB. Les Ateliers du Bien Vieillir proposés par la CR MSA Bourgogne et le module « Sommeil » initié par la CARSAT Bourgogne – Franche-Comté.

Dès 2008, le programme a été proposé aux autres départements de la région. Depuis 2012, deux nouveaux modules sont venus enrichir l'offre du PPSSB. Les Ateliers du Bien Vieillir proposés par la CR MSA Bourgogne et le module « Sommeil » initié par la CARSAT Bourgogne – Franche-Comté.

UNE DÉMARCHE DE PRÉVENTION ET DE SANTÉ PUBLIQUE

Les six modules sont constitués par groupe de 12 à 15 personnes maximum, et sont proposés sur tout

le territoire bourguignon. Le dispositif est coordonné par la FAPA (Fédération Départementale des Retraités et Personnes Âgées) en Côte d'Or, par la Fédération des Centres Sociaux dans la Nièvre et par la Mutualité Française Bourgogne pour la Saône-et-Loire et l'Yonne.

L'objectif de ce programme de santé publique est de contribuer à préserver la qualité de vie et l'autonomie des personnes de soixante ans et plus, et ainsi de favoriser le lien social.

Les ateliers se déroulent au plus proche des habitants, sous forme de séances collectives, pour une participation financière de 20 € par module complet. Des solutions de transport sont possibles sur demande, en cas de difficultés de déplacement. Les séances sont hebdomadaires et sont conduites par des professionnels de la santé ainsi que par des animateurs bénévoles formés. Des salles sont mises à disposition à titre gratuit. A titre d'exemple, à Dijon, la Ville prête des locaux afin que les modules puissent se dérouler dans de bonnes conditions.

La mise en place d'un module peut prendre plusieurs semaines (contact des personnes intéressées, constitution du groupe, recrutement de l'intervenant, réservation de la salle...).

SIX ATELIERS POUR PRÉSERVER SA SANTÉ

Le PPSSB s'inscrit dans une démarche de prévention organisée autour de 6 modules, à choisir librement par les participants :

« Peps Euréka : pour donner du Peps à ses neurones et à sa vie » : 10 séances pour comprendre et agir

sur sa mémoire, stimuler ses fonctions cognitives, s'enrichir et se divertir, reprendre confiance en soi.

« **L'équilibre, où en êtes-vous ?** » : 10 séances collectives et 2 entretiens individuels pour travailler son équilibre à son rythme, diminuer les risques et la gravité des chutes, apprendre à se relever en confiance.

« **Alimentation, bien vieillir, c'est aussi savoir adapter son alimentation** » : 11 séances collectives pour s'informer sur la nutrition, connaître les besoins nutritionnels, analyser ses comportements alimentaires à son âge et à ses besoins.

« **Les médicaments, mieux les comprendre pour mieux les prendre** » : 8 séances pour bien connaître les médicaments, mieux gérer sa prise médicamenteuse et limiter les risques, comprendre les effets des médicaments.

« **Le Sommeil : bien vieillir, bien vivre** » : 8 séances pour comprendre les mécanismes du sommeil, identifier les troubles du sommeil, apprendre à mieux dormir en fonction de son profil de dormeur.

« **Les Ateliers du Bien vieillir (ABV)** » : 7 séances pour s'informer sur les clés du bien vieillir et préserver son capital santé.

UN RÉSEAU DE COMMUNICATION

Grâce au réseau de partenaires et de relais locaux des coordinations (la Maison des Seniors de Dijon, les mutuelles, les clubs et associations de retraités, les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS), les élus municipaux, les travailleurs sociaux, les services à domicile...), le Programme Prévention Santé Seniors Bourgogne (PPSSB) bénéficie d'une large communication.

Des réunions de présentation sont organisées dans les quatre départements et sont ouvertes à tous gratuitement. A ces occasions, des plaquettes et des affiches explicatives sur le PPSSB sont dis-

tribuées. Ces rencontres d'information collectives permettent de constituer un groupe et de mettre en place les modules sur le territoire.

Le site Internet du PPSSB est en ligne depuis octobre 2014. Il est possible d'y consulter les dates et lieux d'ateliers programmés sur la région, et de s'inscrire en quelques clics (www.sante-seniors-bourgogne.fr).

UNE DYNAMIQUE CONFIRMÉE !

Le bilan du PPSSB est positif, des évolutions majeures sont constatées. **Le programme s'est développé fortement depuis sa régionalisation en 2008 : le nombre de modules mis en place a doublé, et ce sont déjà plus de 14 175 Bourguignons qui en ont bénéficié.** 1058 modules ont été développés sur la région. En 2014, 209 modules ont été mis en place sur la région soit 31 modules de plus qu'en 2013. Enfin, 2512 seniors ont bénéficié du programme soit 358 participants de plus qu'en 2013. Pour 2015, 219 modules sont prévus sur la région. Aujourd'hui, tous les cantons de Bourgogne sont couverts.

Au terme d'une évaluation menée par un cabinet externe auprès des participants les résultats montrent une pleine réussite et satisfaction :

- **93% ont augmenté leurs connaissances**
- **76% ont changé leurs habitudes grâce aux 6 modules,**
- **80% sont devenus acteurs de leur santé**
- **67% ont amélioré leur vie sociale**



APPEL À CONTRIBUTION

Si vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part.
rfvada@gmail.com