

L'association CAP RETRAITE BRETAGNE (la CARSAT, les MSA d'Armorique et Portes de Bretagne et le RSI) propose des ateliers collectifs de prévention pour préserver l'autonomie des seniors sur la région Bretagne.

En 2017, CAP RETRAITE BRETAGNE souhaite proposer des ateliers de prévention ouverts sur huit thématiques :

- **Bienvenue à la retraite** : *accompagner les nouveaux retraités dans cette nouvelle étape de leur vie, projets, lien social, prévention santé.*
- **Bien vivre sa retraite** : *sensibilisation sur l'importance des parcours de prévention.*
- **La prévention des chutes** : *diminuer la fréquence, le risque et la gravité des chutes tout en dédramatisant ce phénomène.*
- **Activité cognitive et la mémoire** : *préserver les capacités cérébrales des personnes âgées autonomes en les stimulant.*
- **Activité physique adaptée** : *améliorer les conditions physiques et inciter à pratiquer des activités adaptées de manière durable.*
- **Alimentation, nutrition** : *rendre accessible les recommandations nutritionnelles.*
- **Habitat** : *adaptation logement, conseils, test de matériel, informations sur les aides publiques.*
- **Soutien des aidants familiaux** : *sur le plan psycho social, former à la prise en charge de l'aidé, favoriser l'accès au répit.*

Les ateliers de prévention s'adressent aux retraités de 55 ans et plus, autonomes (GIR5/6), vivant à domicile ou en lieu de vie collectifs de type EHPA.

Leur objectif principal est d'améliorer ou de renforcer la qualité de vie des retraités en leur permettant :

- D'adopter des comportements protecteurs en santé
- D'acquérir des connaissances ou de les approfondir

Afin d'envisager l'organisation des ateliers sur le territoire, les mairies, les CCAS... qui souhaitent travailler en partenariat sur ces thématiques, sont invités à remonter leurs besoins aux référents de la coordination départementale des Côtes d'Armor avant le mardi 16 mai 2017.

Merci de prendre contact auprès de l'un des référents de la coordination départementale 22 :

Béatrice Bidet, chargée de prévention sociale, Carsat Bretagne au 02 99 26 54 41

beatrice.bidet@carsat-bretagne.fr

Jean Jacques Badoual, animateur du réseau des élus, MSA d'Armorique au 06 73 98 17 58

badoual.jean-jacques@armorique.msa.fr

Adeline Barbé, assistante de service social, MSA d'Armorique au 02 96 76 53 43

barbe.adeline@armorique.msa.fr



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent
