

- Prévenir les risques pour mieux vieillir
- Des actions collectives pour :
 - Préserver son capital santé
 - Soutenir, accompagner et rompre l'isolement



vous informer

La MSA se mobilise à vos côtés

Mieux vivre ensemble sur les territoires

N'hésitez pas à contacter votre MSA
04 90 13 66 41

- Prévention et accompagnement de l'avancée en âge

Conception et réalisation MSA Alpes-Vaucluse - credit photo service image CCMSA

MSA Alpes-Vaucluse
1 Place des Maraîchers - CS 60505
84056 AVIGNON Cedex 9
Tél. : 04 90 13 66 66



L'essentiel & plus encore

www.msa-alpesvaocluse.fr



L'essentiel & plus encore

Promouvoir la santé des seniors en les incitant à poursuivre des activités physiques, intellectuelles et sociales, les aider à conserver une attitude positive à l'égard de la vie sont le gage, à tout âge, d'un vieillissement réussi.

Ainsi, en partenariat avec les acteurs médico-sociaux, des ateliers de prévention sont organisés. Ces actions innovantes, en réponse à des besoins spécifiques, sont réalisées pour un mieux vivre ensemble sur le territoire en développant du lien social et des solidarités

Enfin, grâce à son réseau associatif, la MSA propose une offre de services à la personne sur l'ensemble des territoires avec notamment de l'aide à domicile et de la téléassistance.



Des actions pour le bien vieillir



■ PRÉVENTION SANTE

- ❖ Des ateliers pour préserver son capital santé, ouverts à toutes les personnes de plus de 55 ans

LES ATELIERS DU BIEN VIEILLIR

6 ateliers pour s'informer sur les éléments clés du « bien vieillir », apprendre comment préserver son capital santé et maintenir sa qualité de vie.

Les thèmes abordés : la nutrition, le sommeil, le contact avec les autres, l'estime de soi, l'activité physique, la consommation de médicaments ...

PROGRAMME D'EDUCATION ET DE PROMOTION DE LA SANTE EUREKA

pour une approche globale de la santé cognitive

En partenariat avec la Fondation Nationale de Gérontologie

Le fonctionnement de la mémoire est lié à de multiples facteurs sur lesquels il est possible d'agir pour la rendre plus performante : le sommeil, l'activité physique, l'alimentation, la vie relationnelle et affective.

Les stratégies de mémorisation (attention, concentration, élaboration de repères dans le temps et l'espace...) et leurs applications dans la vie courante, sont abordées lors de séances hebdomadaires.

ACTION INNOVANTE sur la PREVENTION DES CHUTES

Pour une prise de conscience des principaux facteurs de risques de chute et les gestes à avoir pour les éviter.

■ LIEN SOCIAL

- ❖ Actions de soutien, d'accompagnement et de rupture de l'isolement

MIEUX VIVRE A DOMICILE

Action en partenariat avec les CLIC, CCAS, CG, Caisses de retraite complémentaires

Pour permettre à la personne âgée fragile, vivant à domicile, de maintenir son autonomie au quotidien.

Pour favoriser les rencontres, les échanges, transmettre des savoirs, des savoirs faire et maintenir le lien social.

Des séances de 2 heures chacune, à intervalles réguliers, mises en place avec les partenaires, pour des actions de stimulation, d'accompagnement, d'écoute, d'information et de prévention santé.

Le déplacement des personnes est facilité par l'organisation de transport

SOUTIEN AUX AIDANTS FAMILIAUX

Action en partenariat avec les CLIC, CCAS, CG, Caisses de retraite complémentaires

Permettre aux aidants (conjoint, enfants, proches) de personnes âgées en situation de perte d'autonomie, d'assumer leur rôle dans la durée, tout en préservant leurs choix et leur qualité de vie.

Des actions de formation, d'information, de soutien à la santé et d'orientation vers les services sont proposées.

Mais aussi des rencontres régulières entre aidants pour des échanges, de l'écoute, et de l'aide au répit.