



# ATELIERS DE PREVENTION 2021

## LISTE & PRÉSENTATION

### *ATELIERS FERMÉS*

AESIO

#### PLAISIR ET SANTÉ DANS MON ASSIETTE

Une diététicienne ouvrira le débat sur le plaisir de manger et des différentes fonctions mises en jeu autour de l'acte de manger. Au travers de tout cela, ressortiront les recommandations essentielles pour la personne âgée (variété, protéines, hydratation, calcium, cuisine simple...). Une dégustation est envisagée. Remise de documentation.

AIMV

#### COMMENT STIMULER SON CERVEAU ?

Astuces et conseils pour préserver et stimuler ses capacités cognitives essentielles : langage, mémoire, raisonnement, coordination des mouvements, reconnaissance, perception, afin de conserver son autonomie.

Cet atelier est animé par Pauline GODARD, ergothérapeute AIMV, qui accompagne des personnes âgées en perte d'autonomie.

Elle partagera son expérience à travers des exercices pratiques.

ATOUS PREVENTION RHONE-ALPES

#### BIEN-ETRE ET MÉMOIRE

Identifier nos alliés pour favoriser le bien-être et rester en lien

Mettre en pratique des exercices de mémoire, de relaxation,

Echanger dans une ambiance conviviale

L'intérêt : se sentir bien et adopter les bons réflexes dans son quotidien !

ATOUS PREVENTION RHONE-ALPES

#### MNEMOTRICITE

Stimuler et développer les mécanismes intellectuels au travers d'activités ludiques motrices, basés sur le corporel et le lien social.

Les exercices corporels sont axés sur l'attention, la concentration, la coordination et font appel aux perceptions tactiles et/ou sensorielles. Le mouvement, les jeux de balles et de ballons, la musique, les parcours moteurs, le mime..., sont prétexte à activer sa mémoire par l'apprentissage du nouveau, le rappel, la répétition mais aussi l'appel aux souvenirs anciens.

Il s'agit de redécouvrir les possibilités de sa mémoire, reprendre confiance en soi, prendre conscience de tous les moments où la mémoire est en action, renforcer et stabiliser les mécanismes de mémorisation, réinvestir au quotidien les astuces apprises en séances, comprendre le lien « bien dans ma tête bien dans mon corps ».

CETAF – CES

#### BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR

Maintenir son autonomie est un enjeu majeur dépendant de plusieurs facteurs dont l'alimentation. Notre atelier vous propose de savoir comment prévenir les déséquilibres alimentaires et leurs conséquences tout en prenant plaisir à manger.

Animation interactive entre les participants et un binôme médecin / infirmière

Principe du brainstorming à partir de questionnements tels que : « qu'est-ce que l'équilibre alimentaire après 65 ans ? », « Qu'est ce qui fait qu'en vieillissant on s'alimente moins bien ? », « Quels sont les besoins nutritionnels spécifiques de la personne âgée ? » « Quelles sont les conséquences de la malnutrition ? » « Qu'est-ce que le bien manger ? »...



Un atelier de prévention sur la iatrogénie médicamenteuse pour sensibiliser sur les risques liés aux traitements médicamenteux :

- Améliorer la connaissance des personnes âgées sur leurs médicaments en lien avec leurs pathologies
- Permettre aux personnes âgées de pouvoir identifier les effets indésirables des médicaments et de connaître la conduite à tenir
- Savoir identifier et réagir précocement aux signes d'alerte iatrogénique

Cet atelier sera animé par un binôme de professionnel de santé : pharmacien(ne) – infirmier(e)

Il sera un temps dédié aux échanges et aux partages, sur un mode interactif et participatif des personnes âgées.

A l'issue de l'atelier, une vidéo sera présentée complétée par des informations sur le parcours de prévention lié à la iatrogénie.

## ATELIERS SUR LE SALON

### AGIR ABCD

#### SENIORS : LES DÉFIS DE LA CONDUITE AUTOMOBILE

Tester ses connaissances en participant à un Quiz sur la Sécurité Routière, permettant une remise à niveau ludique des notions élémentaires du code de la route en incluant les dernières actualisations. Evaluer sa conduite et Tester ses réflexes sur un simulateur de conduite automobile. Quand arrêter de conduire ?

Objectif : si je repassais le code de la route : aurais-je moins de 5 fautes.

### CNPM

#### OSER LA MÉDIATION

Le grand âge, la dépendance peuvent, dans certains cas, venir bouleverser la vie des séniors comme celle de leurs proches. Ces situations génèrent bien souvent des tensions ou parfois encore viennent réveiller des blessures plus ou moins anciennes ou plus ou moins longues à cicatrifier. Le médiateur est là, quelle que soit la nature du différend, pour apporter préventivement et avec bienveillance une aide dès que des dissensions apparaissent ou lorsque le litige met déjà aux prises les personnes concernées : voisins – proches – accompagnants – famille et amis, professionnels /... Parce que la médiation propose de vous aider à construire, par vous-même, la résolution de vos éventuels litiges, elle mérite votre attention et votre confiance.

### MALAKOFF HUMANIS

#### BIEN VIVRE EN ETABLISSEMENT POUR PERSONNES AGEES

Proposer sur les 3 demi-journées la diffusion des films du Festival des Cannes 2019 dont l'un des films avait obtenu le 1<sup>er</sup> défi d'Or en Novembre 2019.

A la suite de cette diffusion, un débat serait organisé avec les 3 membres de l'association « le Festival des Cannes » ainsi que des animateurs ou autres Directeurs d'établissement pour promouvoir la vie en ETS.

Eventuellement, pourraient aussi participer à ces débats, des collaborateurs du Conseil Départemental ou autre structure afin de renseigner les personnes sur les démarches à effectuer lorsqu'il est envisagé le placement d'une personne âgée en ETS.

