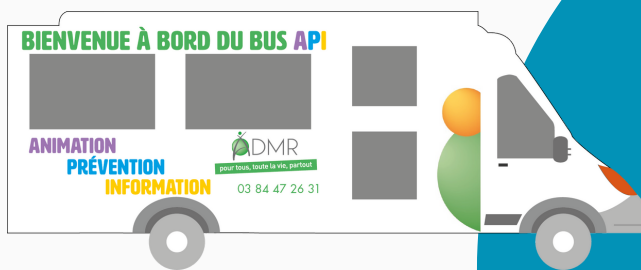


# ACTIONS DE PRÉVENTION

1er trimestre 2024

À PARTIR  
DE 60 ANS

LES ATELIERS  
**BONS  
JOURS**  
VIVEZ INTENSÉMENT  
VOTRE RETRAITE



*Mona Lisa*  
ENGAGÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS



# Introduction

La Fédération ADMR du Jura propose différentes actions de prévention et de lutte contre l'isolement, dans tout le département.

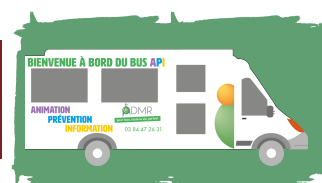
**Pour des personnes** : De 60 ans et plus ; Vivant à domicile ; Client(e) ou non de l'ADMR ; Résidant dans le département jurassien.

## LES ACTIONS DE PRÉVENTIONS



**Les Ateliers Bons Jours**

**Le Bus Animation Prévention Information (API)**



## LA LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT DES PERSONNES AGÉES



**Mobilisation Nationale de Lutte contre l'Isolement des Agés (Monalisa)**





Ce programme est composé de 18 ateliers de prévention en lien avec la santé, animés par des professionnels formés. Le programme est piloté par le GIE IMPA et porté par les caisses de retraites (CARSAT, MSA, IRCANTEC), l'Agence Régionale de la Santé et la Mutualité Française Bourgogne Franche-Comté (ateliers en présentiel et à distance).

 **3 à 15** séances en fonction de l'atelier  **14** participants/atelier  **Participation offerte**



## L'EQUILIBRE, OÙ EN ÊTES-VOUS ?

13 séances - 1h

Pour contribuer au renforcement musculaire, apprendre à se relever du sol et développer la confiance en soi.



## PEPS EUREKA

11 séances - 2h30

Pour mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire et la travailler, dédramatiser les trous de mémoire et prendre confiance en soi.



## LE SOMMEIL, OÙ EN ÊTES VOUS ?

8 séances - 2h

Pour mieux comprendre les mécanismes du sommeil et identifier la nature des troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences sur la santé.



## BONU'US TONUS

7 séances - 2h

Pour d'agir sur sa santé et celle de sa maison.



## FÊTE DU LIEN

4 séances - 2h

Pour soutenir et renforcer la participation sociale, prévenir et contrer l'isolement et partager ses expériences.



## VITALITÉ

6 séances - 2h30

Pour prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité.



## LA NUTRITION, OU EN ETES-VOUS ?

9 séances - 2h

Pour obtenir des repères et des conseils pour mieux manger et mieux bouger .





## FORCE ET FORME AU QUOTIDIEN

15 séances - 1h30

Pour maintenir ou développer en douceur l'endurance, la force et la souplesse.



## QUESTION DE SENS

7 séances - 2h

Pour mieux comprendre le fonctionnement des 5 sens et leur évolution.



## MIEUX VIVRE CHEZ SOI

3 séances - 2h

Pour aménager simplement son domicile et le rendre confortable et sécurisant.



## EN VOITURE, JE ME RASSURE !

4 séances - 2h

Pour mieux comprendre les mécanismes du sommeil et identifier la nature des troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences sur la santé.



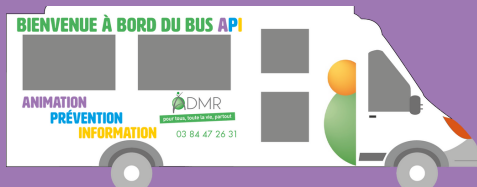
## RÉUNION DE PRÉSENTATION

1 séance - 1h

Pour mieux comprendre les ateliers bons jours.



# Le bus Animation Prévention Information



Le Bus Animation Prévention Information est un lieu d'accueil itinérant, aménagé pour proposer des ateliers d'animation, d'information et de prévention. Les ateliers peuvent se dérouler dans une salle ou dans le bus API et sont proposés gratuitement aux partenaires et aux participants.



1 à 8 séances en fonction de l'atelier



10 participants/atelier



Gratuit

## Pour bien vivre sa retraite en adoptant les bons réflexes



### L'ATELIER « PRÉVENTION DES ESCROQUERIES »

Pour prévenir les risques d'escroquerie. (animation : Gendarmerie)



### L'ATELIER « BIEN VIEILLIR À DOMICILE »

#### Anticiper votre futur pour mieux vivre à domicile !

Pour découvrir comment rester vivre à domicile dans de bonnes conditions et se repérer entre les différents interlocuteurs et les dispositifs du maintien à domicile.

## L'aide aux aidants



### L'ATELIER « ÊTRE AIDANT »

#### Faciliter son quotidien : faire face sans s'épuiser

Echanger sur son rôle d'aidant, s'informer sur les dispositifs existant au domicile, les aides financières, les solutions de répit et avoir des conseils pour adapter les gestes du quotidien.



### D'autres ateliers existent et seront proposés dans le courant de l'année

- **Faisons connaissance avec le bus API** : pour découvrir les ateliers qui sont proposés dans le bus lors d'un moment de convivialité.
- **Diverti'bus** : pour passer un moment divertissant et convivial autour de jeux
- **Café numérique** : pour s'initier à l'informatique, sur tablettes tactiles

...



Projet financé par la Conférence des financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie

L'**isolement** des personnes âgées est un enjeu majeur de notre société. D'après, la 2<sup>nd</sup> édition du baromètre sur la solitude et l'isolement des 60 ans et plus en France (établi par les Petits Frères des Pauvres), une nette augmentation et aggravation de l'isolement social se dessine. En effet, la situation impacte désormais 6.5 millions de personnes contre 4.7 millions en 2017.

Il est nécessaire d'engager des mesures qui permettront d'améliorer le quotidien des aînés. L'ADMR, de par ses valeurs, que sont la **proximité**, la **solidarité**, la **réciprocité**, le **respect** de la personne et l'**universalité**, accompagne au quotidien les personnes âgées et participe au « Bien vieillir » à domicile.

Depuis 2018, le réseau ADMR du Jura a rejoint la **mobilisation MONALISA** afin d'accroître son action dans la **lutte contre l'isolement**. Dans le département du Jura, cela se traduit par la création d'**équipes citoyennes** composées de bénévoles engagés et sensibles à la création et au maintien du lien social auprès de nos aînés.

L'ensemble des SAAD sont engagés dans la démarche citoyenne et plus particulièrement le lien avec des partenaires. Ces équipes citoyennes proposent diverses actions : visites à domicile, appels téléphoniques de convivialité ou encore des actions collectives (activités, jeux, ballades, sorties culturelles ...)

**Aujourd'hui le réseau ADMR déploie, en lien avec les partenaires intéressés (collectivités territoriales, associations...), des équipes citoyennes pour mailler davantage le territoire.**

- **Vous êtes une collectivité territoriale, une association ou vous souhaitez être bénévole ?**
- **Vous souhaitez participer au projet ou déployer des équipes citoyennes ?**

**Vous pouvez nous contacter**



Projet financé par la Conférence des financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



# Le calendrier des ateliers



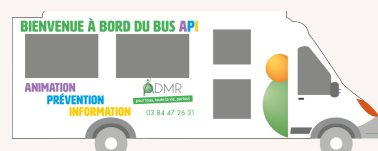
Les Ateliers Bons Jours		
Lieu	Modalités	Nombre de séances
<b>Ateliers "Equilibre"</b>		
Champagnole	les vendredis du 02 février au 24 mai de 10h à 11h	<b>12</b>
Lavans les St Claude	les lundis du 04 mars au 17 juin de 10h à 11h	
<b>Atelier "Vitalité"</b>		
Arbois	les mardis du 5 mars au 9 avril de 9h30 à 12h	<b>6</b>
<b>Ateliers "Nutrition"</b>		
Lons-le-Saunier	les mercredis du 6 mars au 29 mai de 10h à 12h00	<b>9</b>
Salins les Bains	les jeudis du 1er février au 24 avril de 14h à 16h	<b>9</b>
<b>Atelier "Sommeil"</b>		
Arbois	les jeudis du 22 février au 18 avril de 9h30 à 11h30	<b>4</b>
<b>Ateliers "Fête du Lien"</b>		
Tavaux	les vendredis du 3 au 24 mai de 10h à 12h	<b>4</b>
Commenailles	les lundis du 29 avril au 27 mai de 14h à 16h	<b>4</b>
<b>Ateliers "Peps Eurêka"</b>		
Champagnole	les lundis du 8 avril au 1er juillet de 14h à 16h30	<b>15</b>
Gevry	les vendredis du 25 janvier au 11 avril de 13h30 de 13h30 à 16h00	<b>15</b>
Bois D'Amont	les mercredis du 10 janvier au 10 avril de 9h30 à 12h ou de 13h30 à 16h	<b>15</b>
Les Crozets	les mardis du 23 janvier au 11 juin de 14h à 16h30	<b>15</b>
Vadans	les lundis du 15 avril au 1er juillet de 9h30 à 12h	<b>15</b>
<b>Réunion de présentation</b>		
Damparis	le jeudi 25 janvier à 14h30	<b>1</b>
Gevry	le mercredi 18 janvier à 14h30	<b>1</b>
St Aubin	le mardi 30 janvier à 14h30	<b>1</b>



# Le calendrier des ateliers

Le Bus API		
Lieu	Modalités	Nombre de séances
<b>Atelier "Prévention des escroqueries"</b>		
Nozeroy	Mardi 9 janvier à 15h00	<b>1</b>
Hauteroche	Jeudi 11 janvier à 15h00	
Chaumergy	Lundi 5 février à 15h00	
Damparis	Jeudi 14 mars à 15h00	
Bois d'Amont	Jeudi 21 mars à 15h00	
<b>Atelier "Diverti'bus"</b>		
<b>Chaussin</b>	Jeudi 15 février à 14h30	<b>1</b>

Monalisa		
Lieu	Modalités	Nombre de séances
Dompierre	La pause Monalisa : les mardis de 14h30 à 16h30	En continu
<b>Les ateliers culturelles à venir</b>		



# Le pôle développement



**Marika  
GUILLERME**  
*Responsable  
Développement*



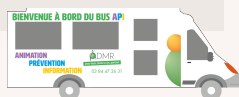
**Cassandra  
LEVRIERI**  
*Chargée de  
Développement*



**Laure  
GIRARD**  
*Assistante technique  
Développement*



**Solène  
ROUXEL**  
*Assistante technique  
du Bus API*



**Justine  
LACROIX**  
*Assistante technique  
Développement*



## Fédération ADMR du Jura



250 Boulevard Théodore Vernier

39000 LONS-LE-SAUNIER

03.84.47.26.31 (Standard)

info.fede39@admr.org



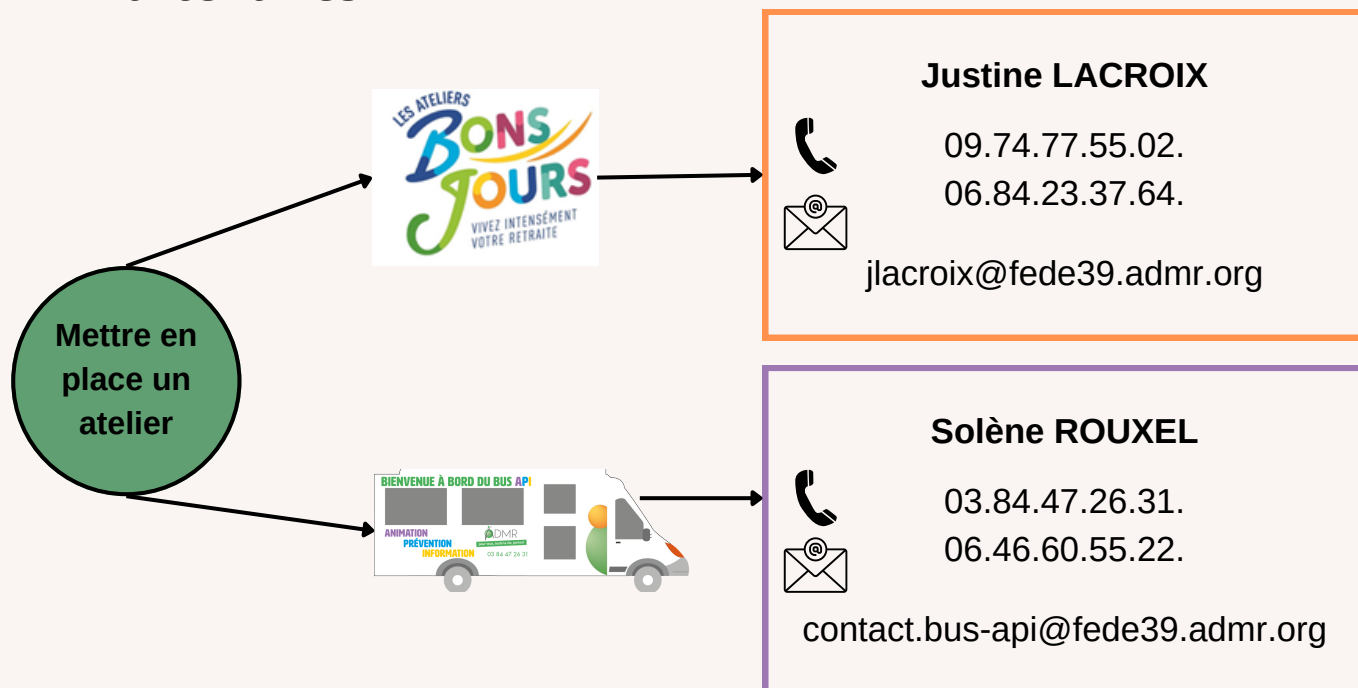
### Permanences:

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

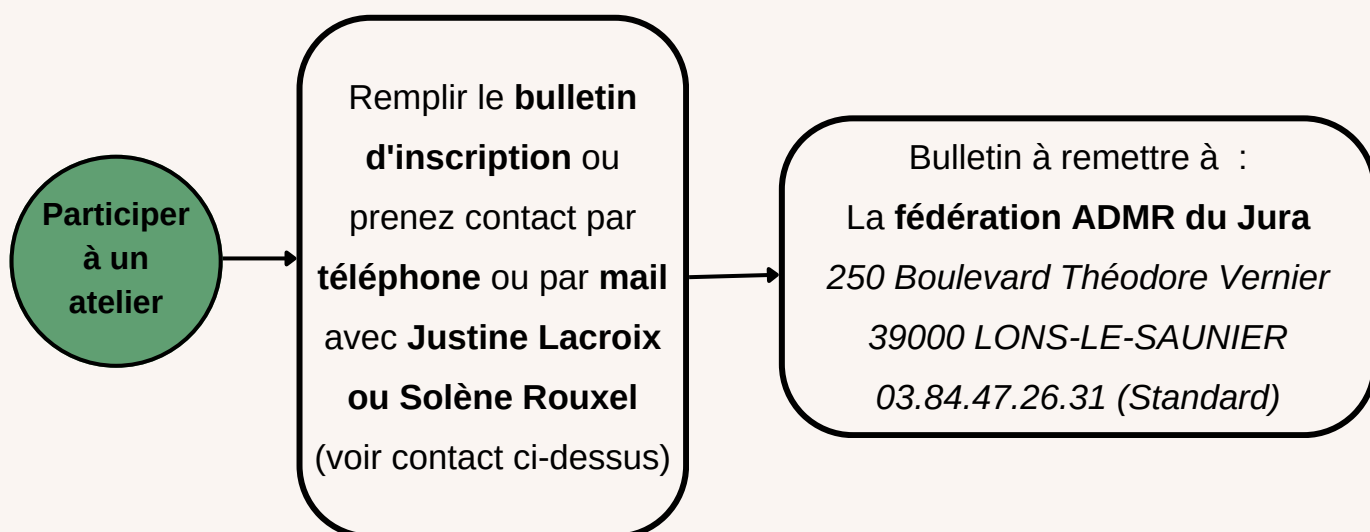


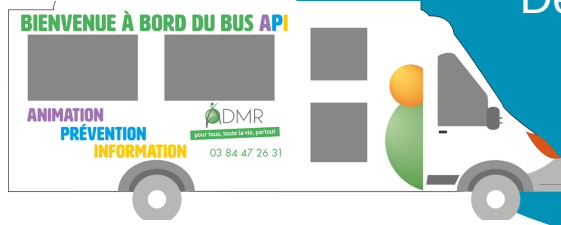
# Procédure d'inscription

## Partenaires



## Participants





## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom - Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél fixe : \_\_\_\_\_ Tél portable: \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_

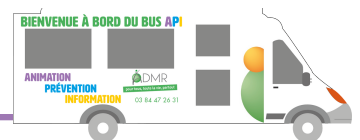
Vous pouvez vous déplacer dans un rayon : \_\_\_\_\_ Km

Je suis intéressé(e) par le programme et souhaite que le coordinateur me contacte dès qu'un atelier sera programmé près de chez moi.

Merci de cocher les ateliers qui vous intéressent au verso de la feuille.

Ne pas jeter sur la voie publique

Bulletin à remettre à :



**Justine LACROIX**

09.74.77.55.02.  
06.84.23.37.64.

jlacroix@fede39.admr.org

**Solène ROUXEL**

03.84.47.26.31.  
06.46.60.55.22.

contact.bus-api@fede39.admr.org

Conformément à la législation en matière de protection des données à caractère personnel (CNIL), nous vous informons que les informations recueillies font l'objet d'un traitement automatisé pour que vous puissiez bénéficier des activités/ateliers proposés par l'ADMR. Ces informations ne seront conservées que pour une durée adéquate à cette finalité ou pour une durée conforme à la loi (obligation de conservation ou prescription). Vous pouvez demander l'accès, la rectification, l'effacement ou la portabilité de vos données, définir des directives relatives à leur sort après votre décès, ou vous opposer à leur traitement pour un motif légitimes en vous adressant à : Fédération ADMR du Jura 250 Boulevard Théodore Vernier BP 20496 39000 Lons-le-Saunier.

À cocher :

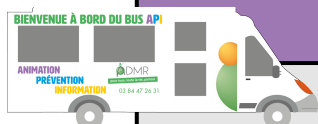
J'autorise et je consens au traitement informatisé de mes données pour les finalités indiquées dans le présent document.



## Les Ateliers Bons Jours

Ateliers	En présentiel	En ligne
Bon'us tonus		
La nutrition, où en êtes-vous ?		
Peps Eurêka		
Le sommeil, où en êtes-vous ?		
Mieux vivre chez soi		
L'équilibre, où en êtes-vous ?		
Force et forme au quotidien		
Vitalité		
En voiture, je me rassure		
Questions de sens		
Fête du lien		

## Le Bus API



Ateliers	En présentiel
Faisons connaissance avec le Bus API	
Cafés Numériques ADMR	
Démarches en ligne ADMR	
Visio'n'Age ADMR	
Prévention des escroqueries	
Bien vieillir à domicile	

## BULLETIN D'INSCRIPTION BÉNÉVOLAT

Nom - Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tél fixe : \_\_\_\_\_ Tél portable : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_

Vous pouvez vous déplacer dans un rayon : \_\_\_\_\_ Km

Merci de cocher ci-dessous l'élément qui vous intéresse.

Je suis intéressé(e) pour déployer une équipe citoyenne dans ma commune.

Je souhaite devenir bénévole Monalisa près de chez moi.

Autre : \_\_\_\_\_

Bulletin à remettre à :

Laure GIRARD

**Mona Lisa**  
ENGAGÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS

09.80.08.26.96.

lgirard@fede39.admr.org

Conformément à la législation en matière de protection des données à caractère personnel (CNIL), nous vous informons que les informations recueillies font l'objet d'un traitement automatisé pour que vous puissiez bénéficier des activités/ateliers proposés par l'ADMR. Ces informations ne seront conservées que pour une durée adéquate à cette finalité ou pour une durée conforme à la loi (obligation de conservation ou prescription). Vous pouvez demander l'accès, la rectification, l'effacement ou la portabilité de vos données, définir des directives relatives à leur sort après votre décès, ou vous opposer à leur traitement pour un motif légitimes en vous adressant à : Fédération ADMR du Jura 250 Boulevard Théodore Vernier BP 20496 39000 Lons-le-Saunier.

À cocher :

J'autorise et je consens au traitement informatisé de mes données pour les finalités indiquées dans le présent document.



Projet financé par la Conférence  
des financeurs du Jura

Ne pas jeter sur la voie publique