

Rapport d'évaluation



Introduction - Objectifs 2020

L'avenant 2020 à la convention pluriannuelle de financement 2019-2020 des Centres Locaux d'Information et de Coordination signée entre la CARSAT Auvergne et le CLIC Issoire Bassin Montagne précise les objectifs pour lesquels le CLIC s'engage. Pour l'année 2020, ces objectifs sont les suivants :

- Objectifs socles :
 - Objectif 1 : contribuer à assurer une offre territoriale de prévention équilibrée au plus près des populations
 - Objectif 2 : alimenter le Portail national Bien Vieillir
- Objectifs optionnels :
 - Objectif 3 : animer des ateliers « Bienvenue à la Retraite » avec l'Arsept Auvergne
 - Objectif 4 : organiser des actions collectives de prévention spécifiques pour les jeunes retraités non-actifs

Objectif 1 : contribuer à assurer une offre territoriale de prévention équilibrée au plus près des populations

Réalisations attendues :

- *Analyse de la répartition territoriale des actions N-1 si possible selon la méthodologie 2019 du CLIC de l'Agglomération Clermontoise*
- *Une réunion de rencontre entre les acteurs du territoire ou autres moyens de coordination pour couvrir de manière équilibrée le territoire suite aux résultats de l'analyse territoriale*
- *Portage d'actions sur les territoires déficitaires*
- *Utilisation du Système d'Information Géographique Carsat*

Analyse de la répartition territoriale des actions N-1 si possible selon la méthodologie 2019 du CLIC de l'Agglomération Clermontoise

La contribution à l'offre territoriale de prévention et la définition de la stratégie inhérente reposent sur un ancrage territorial fort du CLIC depuis 2003 et une proximité développée avec les partenaires, élus, clubs, etc. La formalisation de ces aspects s'est concrétisée en 2018 par le poste de Coordinatrice Prévention Santé occupé par Mme Clémence Montmory.

Le recensement, l'accompagnement et la communication autour des actions menées sur notre territoire s'appuient sur des échanges continus tout au long de l'année (échanges par mail, téléphone, rencontres physiques individuelles, réunions...).

La répartition territoriale des actions de prévention est présentée dans le tableau suivant :

	Santé Globale Bien Vieillir	Nutrition	APA	Mémoire	Sommeil	Bien Etre	Lien Social	Habitat	Mobilité Prévention Routière	Accès aux Droits	Préparation à la Retraite	Usage Numérique	Projet Social en Habitat Inclusif	Pourcentage actions prévention	Pourcentage plus de 60 ans territoire
Antoingt														0,0%	0,6%
Anzat-le-Luguet														0,0%	0,5%
Apchat														0,0%	0,5%
Ardes		1												2,4%	1,3%
Augnat														0,0%	0,3%
Aulhat-Flat														0,0%	1,3%
Auzat-la-Combelle														0,0%	4,1%
Bansat														0,0%	0,3%
Beaulieu														0,0%	0,7%
Bergonne														0,0%	0,6%
Besse-et-Saint-Anastaise			1											2,4%	3,1%
Boudes														0,0%	0,5%
Brassac-les-Mines	1	1	1			1	1		1					14,6%	7,0%
Brenat														0,0%	1,0%
Chadeleuf														0,0%	0,5%
Chalus														0,0%	0,3%
Chambon-sur-Lac														0,0%	0,7%

	Santé Globale Bien Vieillir	Nutrition	APA	Mémoire	Sommeil	Bien Etre	Lien Social	Habitat	Mobilité Prévention Routière	Accès aux Droits	Préparation à la Retraite	Usage Numérique	Projet Social en Habitat Inclusif	Pourcentage actions prévention	Pourcentage plus de 60 ans territoire
Champagnat-le-Jeune														0,0%	0,4%
Champeix														0,0%	1,7%
Charbonnier-les-Mines														0,0%	1,5%
Chassagne														0,0%	0,1%
Chidrac														0,0%	0,7%
Clémensat														0,0%	0,1%
Collanges														0,0%	0,3%
Compains														0,0%	0,3%
Coudes														0,0%	1,3%
Courgoul														0,0%	0,1%
Dauzat-sur-Vodable														0,0%	0,1%
Égliseneuve-d'Entraigues			2			1								7,3%	1,0%
Égliseneuve-des-Liards														0,0%	0,2%
Espinchal														0,0%	0,3%
Esteil														0,0%	0,1%
Gignat														0,0%	0,4%
Grandeyrolles														0,0%	0,1%
Issoire	2	2	2			2	4				1			31,7%	25,0%
Jumeaux														0,0%	1,3%

	Santé Globale Bien Vieillir	Nutrition	APA	Mémoire	Sommeil	Bien Etre	Lien Social	Habitat	Mobilité Prévention Routière	Accès aux Droits	Préparation à la Retraite	Usage Numérique	Projet Social en Habitat Inclusif	Pourcentage actions prévention	Pourcentage plus de 60 ans territoire
La Chapelle-Marcousse														0,0%	0,1%
La Chapelle-sur-Usson														0,0%	0,2%
La Godivelle														0,0%	0,0%
Lamontgie														0,0%	0,8%
Le Breuil-sur-Couze														0,0%	1,5%
Le Broc														0,0%	1,3%
Le Vernet-Chaméane			1	1					1					7,3%	0,3%
Le Vernet-Sainte-Marguerite														0,0%	1,5%
Les Pradeaux														0,0%	0,4%
Ludesse														0,0%	0,5%
Madriat														0,0%	0,2%
Mareugheol														0,0%	0,3%
Mazoires														0,0%	0,2%
Meilhaud														0,0%	0,6%
Montaigut-le-Blanc														0,0%	1,0%
Montpeyrroux														0,0%	0,7%
Moriat														0,0%	0,6%

	Santé Globale Bien Vieillir	Nutrition	APA	Mémoire	Sommeil	Bien Etre	Lien Social	Habitat	Mobilité Prévention Routière	Accès aux Droits	Préparation à la Retraite	Usage Numérique	Projet Social en Habitat Inclusif	Pourcentage actions prévention	Pourcentage plus de 60 ans territoire
Murol	1		2											7,3%	1,1%
Neschers														0,0%	1,0%
Nonette-Orsonnette														0,0%	0,9%
Orbeil			2											4,9%	1,3%
Pardines														0,0%	0,5%
Parent														0,0%	1,1%
Parentignat														0,0%	0,7%
Perrier														0,0%	1,6%
Peslières														0,0%	0,2%
Plauzat														0,0%	1,6%
Rentières														0,0%	0,3%
Roche-Charles-la-Mayrand														0,0%	0,1%
Saint-Alyre-ès-Montagne														0,0%	0,3%
Saint-Babel														0,0%	1,1%
Saint-Cirgues-sur-Couze														0,0%	0,5%
Saint-Diéry														0,0%	0,7%
Saint-Étienne-sur-Usson														0,0%	0,5%

	Santé Globale Bien Vieillir	Nutrition	APA	Mémoire	Sommeil	Bien Etre	Lien Social	Habitat	Mobilité Prévention Routière	Accès aux Droits	Préparation à la Retraite	Usage Numérique	Projet Social en Habitat Inclusif	Pourcentage actions prévention	Pourcentage plus de 60 ans territoire
Saint-Floret														0,0%	0,5%
Saint-Genès-la-Tourette														0,0%	0,4%
Saint-Germain-Lembron				1								1		4,9%	3,3%
Saint-Gervazy														0,0%	0,4%
Saint-Hérent														0,0%	0,2%
Saint-Jean-en-Val														0,0%	0,6%
Saint-Jean-Saint-Gervais														0,0%	0,2%
Saint-Martin-des-Plains														0,0%	0,2%
Saint-Martin-d'Ollières														0,0%	0,3%
Saint-Nectaire														0,0%	1,5%
Saint-Pierre-Colamine														0,0%	0,3%
Saint-Quentin-sur-Sauxillanges														0,0%	0,1%
Saint-Rémy-de-Chagnat														0,0%	0,7%

	Santé Globale Bien Vieillir	Nutrition	APA	Mémoire	Sommeil	Bien Etre	Lien Social	Habitat	Mobilité Prévention Routière	Accès aux Droits	Préparation à la Retraite	Usage Numérique	Projet Social en Habitat Inclusif	Pourcentage actions prévention	Pourcentage plus de 60 ans territoire
Saint-Victor-la-Rivière														0,0%	0,4%
Saint-Vincent														0,0%	0,6%
Saint-Yvoine														0,0%	0,7%
Saurier														0,0%	0,4%
Sauvagnat-Sainte-Marthe														0,0%	0,6%
Sauxillanges	1		2				2							12,2%	2,2%
Solignat														0,0%	0,8%
Sugères			1											2,4%	1,0%
Ternant-les-Eaux														0,0%	0,1%
Tourzel-Ronzières														0,0%	0,4%
Usson														0,0%	0,5%
Valbeleix														0,0%	0,1%
Valz-sous-Châteauneuf														0,0%	0,3%
Varennes-sur-Usson														0,0%	0,4%
Verrières														0,0%	0,1%
Vichel														0,0%	0,3%
Villeneuve														0,0%	0,2%

	Santé Globale Bien Vieillir	Nutrition	APA	Mémoire	Sommeil	Bien Etre	Lien Social	Habitat	Mobilité Prévention Routière	Accès aux Droits	Préparation à la Retraite	Usage Numérique	Projet Social en Habitat Inclusif	Pourcentage actions prévention	Pourcentage plus de 60 ans territoire
Vodable			1											2,4%	0,3%
	5	4	15	2	0	4	7	0	2	0	1	1	0		

En 2019, 12 communes sur les 101 du territoire ont vu déployer au moins une action de prévention. Ces données sont bien entendu à mettre en perspective avec le nombre de personnes de plus de 60 ans car la population est inégalement répartie sur le territoire.

Nous avons ainsi pu mettre en parallèle le pourcentage d'actions de prévention et le pourcentage de personnes âgées de plus de 60 ans du territoire par commune. Ainsi, les communes notées en vert dans le tableau disposent d'une offre de prévention satisfaisante : Ardes, Brassac-Les-Mines, Egliseneuve d'Entraigues, Issoire, La Godivelle, Le Vernet-Chaméane, Murol, Orbeil, Saint-Germain-Lembron, Sauxillanges, Sugères, Vodable. Il s'agit de communes disposant d'une politique de prévention communale proactive.

Les communes surlignées en orange doivent faire l'objet d'une attention particulière pour le développement d'actions et plus spécifiquement celles notées en gras car elles présentent un score de fragilité supérieur à la moyenne auvergnate : Aulhat-Flat, Auzat-La-Combelle, **Besse-et-Saint-Anastaise, Champeix, Charbonnier-Les-Mines**, Coudes, **Jumeaux**, Le Broc, Le Breuil-sur-Couze, **Le Vernet-Sainte-Marguerite**, Parent, Perrier, Plauzat, Saint-Babel, **Saint-Nectaire**.

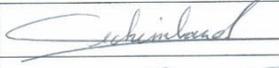
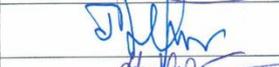
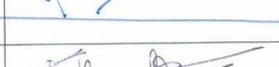
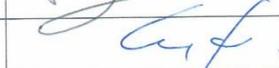
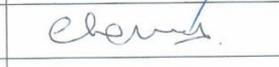
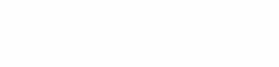
Une réunion de rencontre entre les acteurs du territoire ou autres moyens de coordination pour couvrir de manière équilibrée le territoire suite aux résultats de l'analyse territoriale

Le CLIC a pour projet en 2020 d'étendre le réseau des Ambassadeurs de la Forme en s'appuyant sur les nouveaux conseils municipaux. Il s'agit de sensibiliser de nouvelles communes, en priorité celles indiquées précédemment où il n'existe pas ou peu d'actions collectives à destination des retraités.

Une invitation a été adressée à toutes les mairies du territoire pour proposer une rencontre des ambassadeurs le 27 Octobre 2020.

Cette réunion a permis de réunir **18 Ambassadeurs dont 11 sur des territoires où il n'y a à ce jour aucune action mise en place**, et ce dans un contexte de crise sanitaire. Le CLIC a présenté les actions de prévention réalisées jusqu'à présent. Les représentants des communes ont pu échanger et faire remonter les besoins de leurs habitants retraités. A l'issue de cette réunion, une dizaine de communes a souhaité mettre en place une réunion de présentation des actions sur leur territoire en 2021.

Au fil des enquêtes menées, nous constatons que la nutrition est une thématique qui intéresse beaucoup les retraités. Nous avons au CLIC la chance de disposer d'une diététicienne qui intervient en tant que vacataire régulière. Formée par l'ARSEPT, elle propose également des ateliers sur mesure. Le CLIC a répondu à AMI de la CDF pour proposer sur 4 territoires une action autour de l'alimentation « Alimentaire mon cher Watson » qui devrait, si les conditions sanitaires sont favorables être proposé sur d'autres territoires.

ARCHIMBAUD Mireille (FLAT) (ORBEIL)	
BORTOLI Jocelyne (BRASSAC)	
BOURDIOL Nicole (ARDES SUR COUZE)	
COLLANGES Angéline (LE VERNET CHAMEANE)	
COURTIAS Bernadette (FLAT)	
DEVIGNES Jean (PLAUZAT)	
DOUBLEIN Laetitia (SAUXILLANGES)	
DUMAS Anne-Marie (NESCHERS)	
FAYE Florence (ORBEIL)	
JEANMOUGIN Isabelle (PLAUZAT)	
LARENCON Pierre (ARDES SUR COUZE)	
LAURETOU Patricia (ST GENES LA TOURETTE)	
LOUBINOUX Nathalie (VODABLE)	
MAHOUDEAUX Gaëlle (BRASSAC)	
MONTMORY Cécile (PARENTIGNAT)	
NAGEOTTE Véronique (ST GERMAIN LEMBRON)	
PERTIAS Christiane (BANSAT)	
ROUVET Françoise (BANSAT)	
SALAVILLE Dominique (MORIAT)	
VERGE Joëlle (LE BROC)	
CHASSANT David (Le Broc)	

REUNION DES AMBASSEDEURS DE LA FORME

CLIC ISSOIRE BASSIN MONTAGNE

27 Octobre 2020



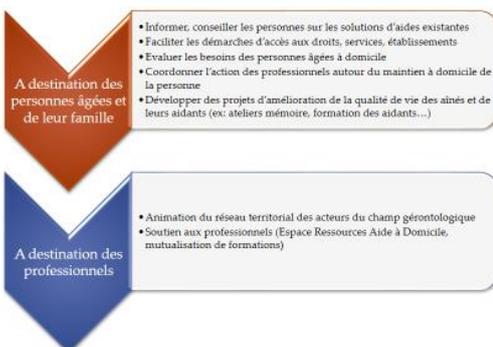
1. Tour de table : Présentation des participants
2. Le CLIC et ses missions
3. Pourquoi un réseau d'ambassadeurs de la forme?
4. Rôle des ambassadeurs de la forme
5. Rôle du CLIC
6. Exemples d'actions en coordination avec le CLIC

Présentation du CLIC

Centre Local d'Information et de Coordination (en gérontologie)

- **Centre** : Guichet Unique
- **Local** : Sur un territoire déterminé
- **D'Information** : sur le maintien à domicile
- **Coordination** de la prise en charge.
- **Gérontologie** : Personnes âgées de plus de 60 ans, entourage social, familial, intervenants professionnels, institutionnels ou bénévoles concernés par la personne âgée

Les missions



Le CLIC Issoire Bassin Montagne = 101 communes, environ 17 000 personnes âgées de plus de 60 ans

POURQUOI UN RESEAU ?

Le CLIC en partenariat avec les "ambassadeurs de la forme" agissent déjà pour le maintien de l'autonomie, de la motricité ou bien de la condition physique contribuant ainsi au bien vivre et bien vieillir sur le territoire.

Le réseau a pour but de:

- Valoriser votre intervention auprès des aînés de vos communes
- Agir pour le développement du lien social
- Agir pour le maintien de la forme physique et mentale des seniors
- Fédérer et rassembler autour d'une même cause : veiller sur nos aînés en s'appuyant sur les connaissances des ressources de vos communes
- Entretenir la dynamique autour des personnes âgées sur le territoire
- Communiquer, échanger sur le champ de la prévention santé, faire émerger les besoins de vos administrés
- Créer un maillage territorial

LE RÔLE DES "AMBASSEDEURS DE LA FORME"

- Associer le CLIC dans vos initiatives locales
- Relayer les informations du champ gérontologique
- Mobiliser les aînés dans vos communes
- Repérer les critères de fragilité des personnes âgées et pouvoir les orienter efficacement

LE ROLE DU CLIC DANS CE RESEAU

- Diffuser les informations relatives à la prévention santé
- Convier les ambassadeurs aux différentes formations proposées par notre association
- Vous accompagner à la mise en place d'actions de prévention santé
- Proposer une visite d'évaluation et de suivi aux personnes fragiles orientées
- Animer et réunir au moins une fois par an le réseau

EXEMPLES D' ACTIONS EN COORDINATION AVEC LE CLIC

Offre de l'ARSEPT = A destination des personnes de plus de 55 ans

ARSEPT : Association Régionale de Santé d'Education et de Prévention sur les territoires.

Peps Euréka

10 séances de 2h par groupe de 10 à 14 personnes.

20 €. Pour personnes de plus de 55 ans.

Objectif : Prendre conscience du fonctionnement de la mémoire et obtenir des clés pour l'améliorer.

Attention : ne convient pas aux personnes ayant des troubles cognitifs.

Anzat-le-Luguet, Brassac-les-Mines et Vodable en 2018
St-Germain-Lembron et Issoire à plusieurs reprises
Le-Vernet-Chaméane en 2019



Equilibre



12 séances d'une heure par groupe de 10 à 14 personnes.

20 €.

Objectif : - Maintenir ou retrouver une façon de se mouvoir avec aisance et prévenir la perte d'équilibre

- Apprendre à se relever du sol après une chute et réduire la crainte de tomber

- Donner l'envie de reprendre ou de conserver une activité physique dans une ambiance conviviale et décontractée.

Brassac-les-Mines en 2019, Eglise-neuve d'Entraigues, St-Germain

Issoire de manière régulière

Gym' mémoire



12 séances d'une heure par groupe de 10 à 14 personnes.

20 €.

Objectif : - Activer la mémoire au travers d'exercices corporels et sensoriels

- Stimuler et renforcer le degré de vigilance et de concentration

St-Germain-Lembron et Vodable en 2019

Issoire chaque année.

Ateliers Nutrition Santé Séniors

9/10 séances de 2 heures par groupe de 10 à 14 personnes.

20 €.

Objectifs : - S'informer sur les effets de l'alimentation dans une ambiance conviviale et décontractée,

- Prendre conscience de ses comportements en matière d'alimentation

- Acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien être durable,

Brassac-les-Mines en 2019

St-Germain-Lembron en 2017

Issoire chaque année.



Séniors au volant

2 Séances théoriques et 1 séance de conduite

10 €

Objectif : - Remettre à jour ses connaissances sur le code de la route et les pratiques de conduites

Vodable en 2018

Brassac-les-Mines, Le Vernet-Chaméane en 2019



Bienvenue à la retraite

Pour les personnes en pré-retraite ou étant passées à la retraite dans les 24 mois. Invitations envoyées par les caisses de retraite. Gratuite.

Objectifs:

- accompagner les nouveaux retraités dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie
- leur permettre de mieux appréhender leur vie à la retraite
- préserver leur qualité de vie, leur équilibre moral
- maintenir leur lien social.

Cet atelier se décline en 1 journée théorique (avec un repas au restaurant pris en charge par l'ARSEPT et intervention d'un animateur ainsi que de France Bénévolat) et une demi-journée de découverte d'une activité physique,

Jusqu'à présent : Sur Issoire, 2 fois par an



Conférence des financeurs

La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie est l'un des dispositifs phare de la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement. Elle a pour mission de définir un programme coordonné de financement des actions individuelles et collectives de prévention.

Un ou plusieurs appels à manifestations d'intérêts sont publiés par an dans le but d'apporter un soutien financier aux initiatives locales en matière de prévention de la perte d'autonomie

Exemples d'actions financées par la Conférences des financeurs

En 2019 : 5 Ateliers de Sophrologie sur Brassac-Les-Mines, Issoire et Egliseneuve d'Entraigues

5 séances d'ateliers intergénérationnels autour du tricot + 5 séances d'ateliers intergénérationnels autour de l'origami à Sauxillanges

Jardin participatif au CLIC



En cours : 12 séances d'initiation ou de perfectionnement à l'informatique sur St-Germain-Lembron, Le Vernet-Chaméane et Vodable

Ateliers physiques adaptées à Brassac, Vodable, Le Vernet-Chaméane, St-Germain-Lembron, Verrières, Besse, St Nectaire, Egliseneuve d'Entraigues Sugères et Ardes/Couze

Art thérapie à Pardines

Marchons dans nos campagnes à Murol et Orbeil.

Redansons dans nos campagnes à Orbeil



Restez en forme avec le programme :

ALIMENTAIRE, MON CHER WATSON !

Une approche ludique et interactive sur la nutrition et l'activité physique

8 SEANCES AUTOUR DE :

- La nutrition en 2020 : Préserver votre santé avec des recommandations nutritionnelles actualisées.
- Le décaféiné et l'alkalinoïde : Aller sur le terrain, au cœur d'un supermarché et rencontrer les producteurs locaux.
- L'activité physique adaptée : Tout comprendre et savoir sur l'activité physique adaptée grâce à une professionnelle et mise en pratique.
- La cellulite : Autour du visionnage d'un film documentaire, aide et informatif.
- Le partage et la discussion : Autour d'un déjeuner gourmand.

A destination des personnes de 60 ans et plus
Groupes de 10 à 12 personnes



Alimentaire, mon cher Watson!

8 Séances	Intervenant
La nutrition en 2020 : Historique et nouveautés	Nathalie Maury
L'activité physique adaptée : Quesaco ?	Aurore Charrière
L'activité physique adaptée : on pratique !	Aurore Charrière
Préserver la planète et Bien se nourrir à partir de 60-65 ans	Nathalie Maury
Visionnage du film Sugarland et débat	Nathalie Maury
Découverte des codes du supermarché (Nutriscore...)	Nathalie Maury
Chez un producteur local	Nathalie Maury
Brunch partagé et bilan des messages clés	Nathalie Maury & Aurore Charrière



Actions à destination des aidants

Depuis 2017, le CLIC conventionne avec l'Association Française des Aidants dans le but de mettre en place des actions à destination de tout types d'aidants.

La formation des aidants est mise en place une fois par an sur Issoire. Elle a pour objectif de se questionner et d'analyser les situations vécues dans la relation avec son proche afin de trouver les réponses adéquates à ses situations, mais également de mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez soi.

Le café des aidants est mis en place depuis 2019 sur Issoire et depuis 2020 en itinérance sur Besse, Brassac les Mines et St Germain Lembron. Ce sont des lieux, des temps et des espaces d'information, de rencontres et d'échanges, animés par un travailleur social et un psychologue ayant une expertise sur la question des aidants. Ils sont ouverts à tous les proches aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée.

Merci de votre attention

Association de Coordination pour les Aînés d'Issoire Bassin Montagne



CLIC Issoire Bassin Montagne

11, Rue Espagnon
63500 ISSOIRE
Tél. : 04.73.89.67.38

Contact Prévention Santé :
cmontmory.clicissoire@orange.fr
Site internet : www.clic-issuire.fr

Portage d'actions sur les territoires déficitaires

Le réseau des « Ambassadeurs de la Forme » est un des outils les plus efficaces dans la stratégie de prévention développée par le CLIC. Chaque année le CLIC cherche à étendre ce réseau. Il s'inscrit en cohérence avec l'analyse territoriale réalisée l'année précédente.

Ce réseau de représentants des communes a été mis en place en 2017. Il est ouvert à toutes les communes du territoire Issoire Bassin Montagne (101 communes) et animé par la Coordinatrice Prévention Santé. Il a pour objectif de recenser les besoins des retraités (questionnaires, réunions...) et proposer des actions collectives sur les territoires en s'appuyant sur les ressources locales. Dans ce cadre, les mairies intéressées proposent la plupart du temps des réunions publiques pour présenter l'intégralité des actions de prévention santé. A l'issue de ces réunions, les personnes présentes peuvent s'inscrire aux ateliers qui les intéressent.

Une démarche d'accompagnement à la gestion de projets de prévention est proposée. En 2019, des ateliers ont été déposés auprès de la Conférence des Financeurs : ateliers intergénérationnels autour de l'origami à Sauxillanges (projet co-construit avec la responsable du CCAS après une enquête auprès des habitants de la commune et des bénéficiaires de l'ADMR).

Des ateliers d'Activité Physique Adaptée ont été co-construits avec l'Association Sport et Santé pour Tous 63 implantée sur le territoire depuis de nombreuses années. L'association sportive a apporté ses connaissances pratiques et s'est appuyée sur les compétences du CLIC comme ressource du territoire et experte auprès des personnes âgées. L'action a ensuite été déployée dans les communes où les habitants étaient en demande d'activité physique.

Lors du bilan de fin d'année 2019, plusieurs communes ont émis la volonté de développer des ateliers autour de l'informatique. Dans ce cadre, le CLIC a répondu à un Appel à Manifestation d'Intérêt de la Conférence des Financeurs pour les communes de Vodable et du Vernet-Chaméane.

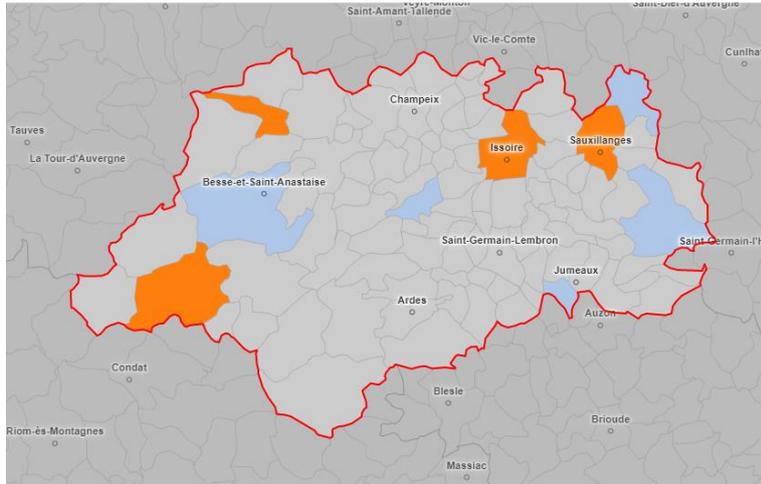
L'atelier « Bienvenue à la retraite » ne s'est déroulé qu'à Issoire car c'est un lieu central et nous possédons sur place une salle qui nous permet de mettre en place l'action. Il est envisagé, si la demande nous parvient, de délocaliser cette action directement sur d'autres communes.

Utilisation du Système d'Information Géographique Carsat

Madame Montmory a été formée à l'utilisation de l'outil SIG le 25 juin 2019.

Grâce à la formation dispensée, les cartes thématiques suivantes ont été réalisées. Elles présentent les actions de prévention déployées sur le territoire du CLIC en 2019.

APA - Source :



Activité physique adaptée

■ 2 actions

■ 1 action

■ Pas d'action recensée

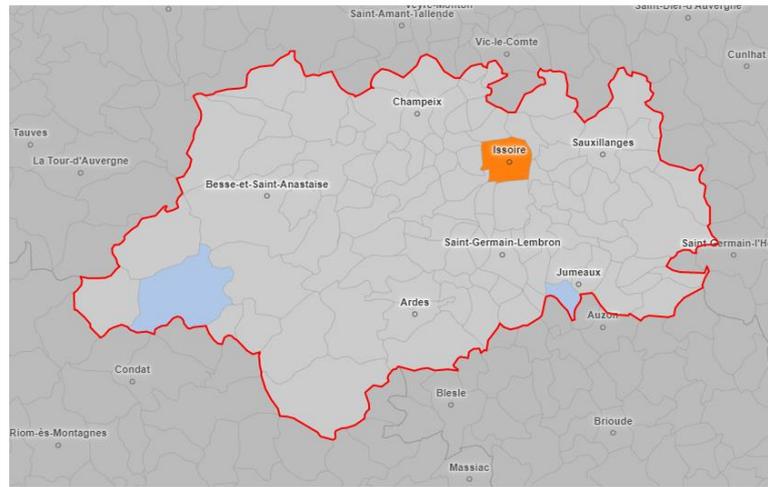
Bien-être

■ 2 actions

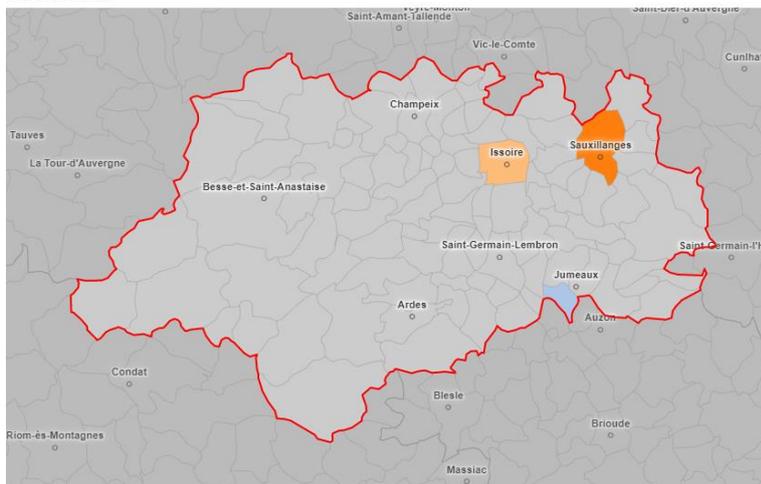
■ 1 action

■ Pas d'action recensée

Bien Etre - Source :



Lien Social - Source :



Lien social

■ 4 actions

■ 2 actions

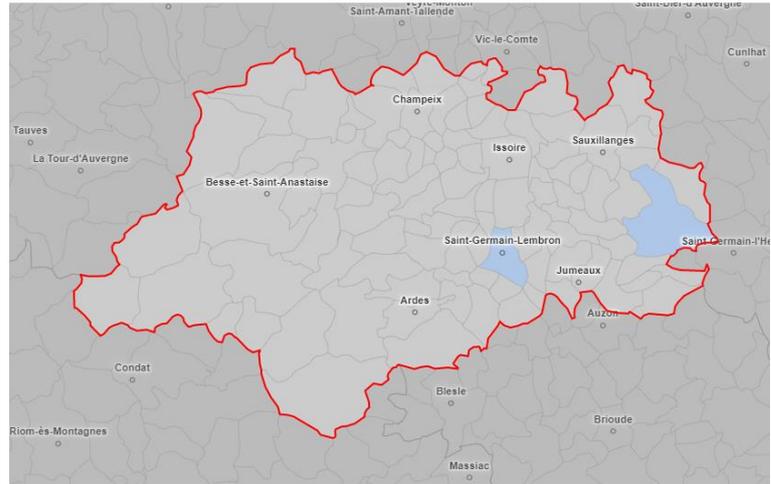
■ 1 action

■ Pas d'action recensée

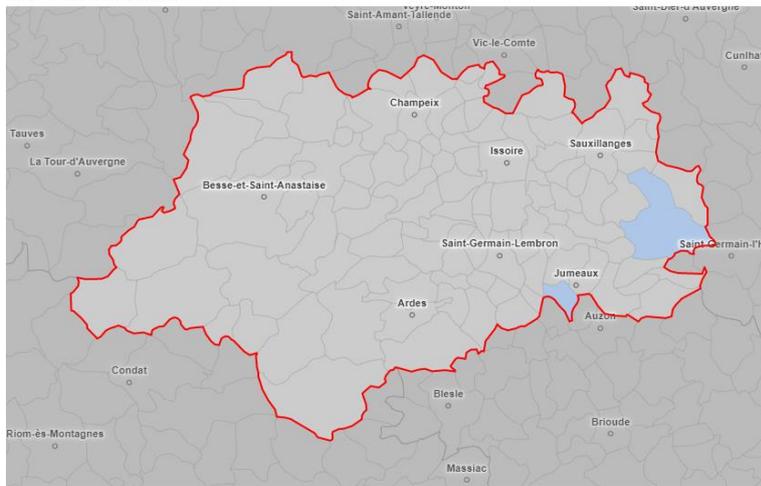
Mémoire

- 1 action
- Pas d'action recensée

Mémoire - Source :



Mobilité Prévention Routière - Source :



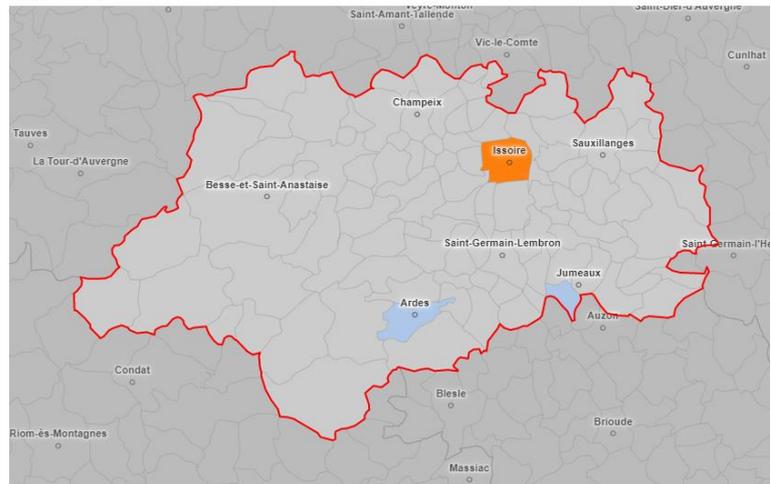
Mobilité/Prévention routière

- 1 action
- Pas d'action recensée

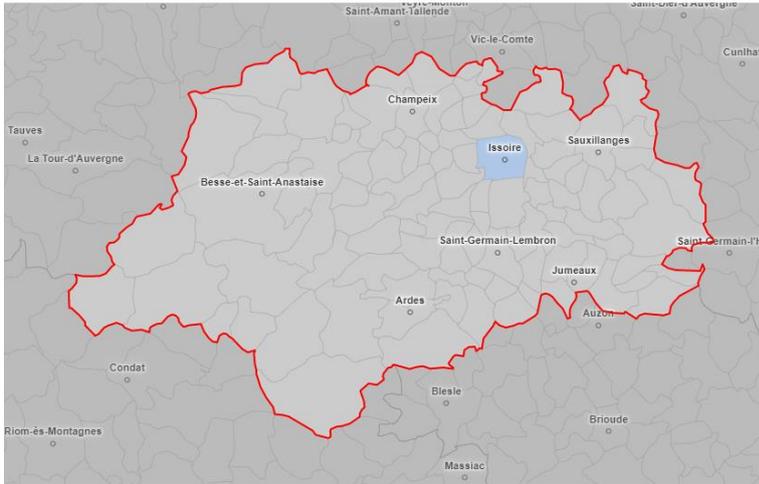
Nutrition

- 2 actions
- 1 action
- Pas d'action recensée

Nutrition - Source :



Préparation à la retraite - Source :



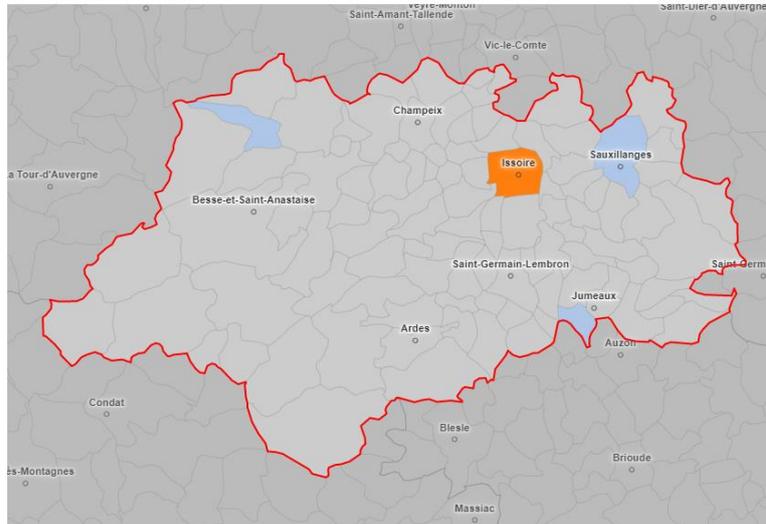
Préparation à la retraite

- 1 action
- Pas d'action recensée

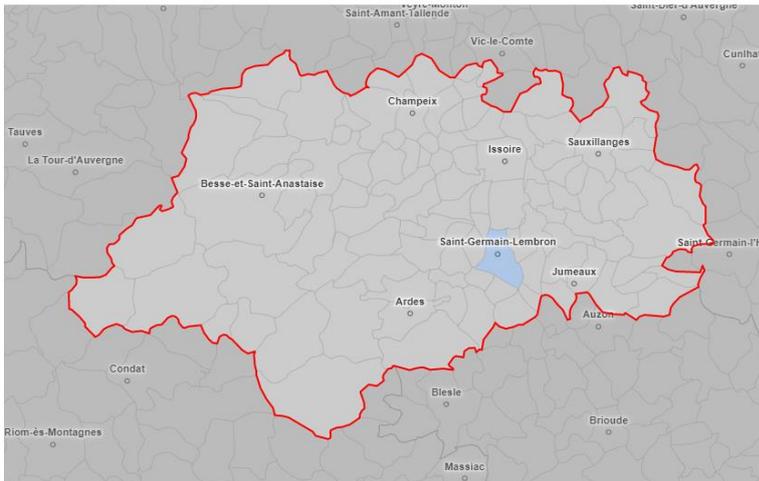
Santé globale/Bien vieillir

- 2 actions
- 1 action
- Pas d'action recensée

Santé Globale Bien Vieillir - Source :



Usage Numérique - Source :



Usage numérique

- 1 action
- Pas d'action recensée

Objectif 2 : alimenter le Portail national Bien Vieillir

Réalisations attendues : inscrire sur le portail les dates, lieux et coordonnées des actions de prévention à venir sur le territoire.

Publication de 50% des actions financées par la CFPPA se déroulant sur le territoire ou 100% si moins de 10 actions (hors actions de l'Arsept Auvergne qui ne sont pas à saisir)

Actions de prévention santé - Portail Bien Vieillir				
Type de projet	Porteur de projet	Intitulé	Objectif	Date de saisie
Action collective de prévention	CROMS	Redansons dans nos campagnes	Prévenir la perte d'autonomie / Maintien du lien social	16/09/2020
Action collective de prévention	SSPT63	Gym sensorielle	Prendre soin de soi pour prendre soin des autres	14/09/2020
Action collective de prévention	SSPT63	Marche nordique	Prévenir la perte d'autonomie	11/09/2020
Action collective de prévention	SSPT63	Activité physique seniors Chaméane	Prévenir la perte d'autonomie	10/09/2020
Action collective de prévention	SSPT63	Art-thérapie Pardines	Le bien être à la retraite	10/09/2020
Action collective de prévention	SSPT63	Activité physique seniors Vodable	Prévenir la perte d'autonomie	09/09/2020
Action collective de prévention	SSPT63	Activité physique seniors Brassac	Prévenir la perte d'autonomie	09/09/2020
Action collective de prévention	CROMS	Marchons dans nos campagnes Orbeil	Prévenir la perte d'autonomie	04/09/2020
Action collective de prévention	CROMS	Marchons dans nos campagnes Murol	Prévenir la perte d'autonomie	04/09/2020
Action collective de prévention	CLIC Issoire	Café des aidants itinérant	Soutenir les aidants familiaux	04/09/2020
Action collective de prévention	CLIC Issoire	Café des aidants Issoire	Soutenir les aidants familiaux	04/09/2020
Action collective de prévention	Club Loisirs et Rencontres de Saint-Germain-Lembron	Ateliers numériques St Germain Lembron	Permettre aux seniors l'accès aux nouvelles technologies	05/09/2020

Action collective de prévention	CLIC Issoire	Alimentaire mon cher Watson	Le bien être à la retraite	05/09/2020
Action collective de prévention	CLIC Issoire	Ateliers informatique Vodable	Permettre aux seniors l'accès aux nouvelles technologies	07/09/2020
Action collective de prévention	CLIC Issoire	Ateliers informatique Vernet	Permettre aux seniors l'accès aux nouvelles technologies	04/09/2020
Action collective de prévention	CROMS	Roulez seniors	Prévenir la perte d'autonomie	17/09/2020
Action collective de prévention	SSPT63	Activités plein air	Prévenir la perte d'autonomie	18/09/2020
Action collective de prévention	SSPT63	Art-Thérapie Chameane	Le bien être à la retraite	18/09/2020
Action collective de prévention	SSPT63	Activités physique senior Besse	Prévenir la perte d'autonomie	18/09/2020
Action collective de prévention	SSPT63	Activités physique senior St Nectaire	Prévenir la perte d'autonomie	21/09/2020
Action collective de prévention	SSPT63	Activités physique senior Egliseneuve d'Entraigues	Prévenir la perte d'autonomie	22/09/2020
Action collective de prévention	SSPT63	Activités physique senior Sugères	Prévenir la perte d'autonomie	22/09/2020
Action collective de prévention	CROMS	Roulez seniors Chambon sur lac	Prévenir la perte d'autonomie	30/09/2020
Action collective de prévention	Compagnons bâtisseurs	Déploiement du démonstrateur mobile Mobili'Dôme Saint Nectaire	Prévenir la perte d'autonomie	22/10/2020
Action collective de prévention	Compagnons bâtisseurs	Déploiement du démonstrateur mobile Mobili'Dôme Besse-et-Saint-Anastaise	Prévenir la perte d'autonomie	22/10/2020

Actions non-saisies car dates non communiquées ou pas d'information sur le maintien du projet suite à la crise sanitaire :

- Seniors en forme porté par EAPAS Aurore Charrière
- Théâtre forum « Bien Vieillir » porté par la Mutualité Française
- Bien vieillir – Changer le regard sur le vieillissement et la maladie porté par le centre de prévention Bien Vieillir Agirc Arrco Aura
- Entre vie et mouvements porté par l'association la Providence
- Générations Pédibus porté par le CROMS

Action non-saisie car projet reporté ou annulé :

- Vous avez plus de 60 ans et alors ! porté par le CCAS d'Issoire

Objectif 3 : animer des ateliers « Bienvenue à la Retraite » avec l'Arsept Auvergne

Réalisations attendues : animer a minima 2 ateliers à la demande de l'Arsept

Atelier N°1 : Animé le 21 Janvier – 13 Participants

TYPE ATELIER		BIENVENUE A LA RETRAITE									
Dates de l'atelier (début, fin):		21/1/20									
Commune:		ISSOIRE		Adresse Lieu de l'Atelier : CLIC ISSOIRE 11 RUE ESPAGNON ISSOIRE							
Structure porteuse :		CLIC ISSOIRE			NOM CORRESPONDANT SANTE				TELEPHONE		
Contact structure :		CLEMENCE MONTMORY			Aurora SALESSE						
animateur opérateur nom+ structure (ex : Chevasson/sereni)		CLEMENCE MONTMORY			04 73 89 67 38				04 73 43 75 73		
Nom intervenant spécial :		France Bénévolat									
PRENOM NOM PERSONNES INSCRITES	ADRESSE	CODE POSTAL	COMMUNE	TELEPHONE	Age	SEXE F / M	CAISSE RETRAITE CARSAT, MSA, INDIQUER CNAF, CAMEG, INCANTEC	AUTRES CAISSES A PRECISER	SITUATION DE FAMILLE	date départ retraite	Engagement jour atelier
André GARDARD ANDRÉ	Boulevard Mar	63570	ISSOIRE	06 30 13 00 00	63	P	France Bénévolat		D	10/18	
MARIN Denis	21 rue des MONTOCEST	63360	Saint Genès	06 42 5 19 03	62	M	FP+CARSAT		D	01/11/19	
Jean-Louis DEGUILLIEM	1 rue Emile Capucine	63500	ISSOIRE	06 50 86 58 64	63	F	FP+CARSAT		D	01/11/18	
Jeanne-Christiane TEYSSEDE	47bis route de Solignat	63500	ISSOIRE	06 13 33 45 35	63	F	CARSAT		H	07-18	
ZAPPURE Pierre	32 avenue Jean Rostand	63740	Trézelain		62	M	CARSAT				
AUZAT Michel	5 Rue Raoul	63500	ISSOIRE	04 73 71 37 28	64	M	CARSAT		P	11/01/19	
Christelle JAUFFRE	2 Rue Bernier Bravat	63100	Ennomat	06 33 08 12 51	60	F	CARSAT		M		
Elisabeth BEQ	8 Compagnie Les Vauxgras de Bannières	63500	ISSOIRE	04 73 83 33 38	66	F	CARSAT		M	5/19	
DEYGARO Bruno	16 rue Jacques Brel	63500	ISSOIRE	06 47 38 27 42	63	M	CARSAT	Extension Albaron	M	01/18	
DELORGE Marie	22 Rue de la Libération	63500	ISSOIRE	06 11 40 66 59	64	M	CARSAT		C	01/18	
DUBOUF CLAUDE	11, rue de la Minime	63500	ISSOIRE	06 58 86 30 36	62	F	CARSAT		D	01/11/18	
EMILE TEYSSEDE	47 bis route de Solignat	63500	ISSOIRE	07 69 08 68 16	63	M	CARSAT		M	01/04/18	
BOYER Michèle	91 Petit Chemin des Carizotte	63500	ISSOIRE	06 30 07 16 14	63	F	CARSAT		M	01/11/18	

La deuxième session devait avoir lieu le au mois d'avril. Quinze personnes étaient inscrites mais elle a dû être reportée au 12 novembre en raison des conditions sanitaires liées à la crise du covid-19 (confinement n°1).

Pour la session de novembre, nous avons limité le nombre de participants à 9+1 animateur conformément aux indications transmises. Cette session était à nouveau complète mais nous avons également été contraints de la reporter en raison des conditions sanitaires et nouvelles mesures (confinement n°2).

Nous recontacterons les personnes inscrites pour une date en 2021 lorsque la situation sanitaire permettra de réunir le groupe dans de bonnes conditions.

Objectif 4 : organiser des actions collectives de prévention spécifiques pour les jeunes retraités non-actifs

Réalisations attendues : projets innovants à l'initiative des CLIC ciblant des jeunes retraités (moins de 70 ans) éloignés de la prévention

Rappel du projet

Une balade sensorielle a été organisée le 6 octobre à l'Espace Naturel Sensible de Sallèdes en partenariat avec l'association « semis à tout va » et animée par Julie Lan, animatrice nature.

Cette action s'inscrit dans un courant issu du Japon, le Shinrin Yoku, que l'on peut traduire littéralement par Bain de forêt. De nombreux travaux scientifiques ont montré que l'immersion dans la nature (même ponctuelle) induisait un impact positif sur des paramètres physiologiques (rythme cardiaque, tension artérielle, taux de cortisol..., cf. travaux de Li, 2010). L'impact se situe également à un niveau psychologique et émotionnel. Les sujets testés dans les études sont significativement moins tendus, moins déprimés, moins en colère, moins fatigués, moins confus et plus vigoureux. Si ces travaux ont été réalisés à l'international et surtout au Japon, des répliques récentes ont été effectuées en France allant dans le sens d'un effet non marqué culturellement (thèse en psychologie sociale de Jordy Stefan, 2016).

Il s'agit donc à travers cette action d'agir sur la santé physique et psychologique immédiate (activité physique + bien-être lié à la nature), et à travers la sensibilisation, amener les personnes à fréquenter régulièrement les lieux de nature pour faire perdurer les effets positifs induits. Cette action s'inscrit aussi dans une démarche de développement durable par la prise de conscience de l'impact positif de la nature sur la santé et la nécessité de la préserver.

Les thématiques du bien-être et de la sensibilisation à la nature sont transversales et peuvent concerner tous les âges.

Communication réalisée et recrutement : Le ciblage spécifique des moins de 70 ans a reposé sur des communications complémentaires autour de cette action : recrutement par identification dans la file active du CLIC et auprès des partenaires, site internet, Facebook, portail PourBienVieillir, article de presse et communication par mailing CARSAT. Des problèmes de mobilité pouvaient apparaître au vu de l'emplacement de l'action. Pour pallier cette problématique, le transport jusqu'à la Maison des Espaces Naturel Sensibles a été assuré par le CLIC.

Participation : Initialement, cette action était destinée à une quinzaine de personnes. Le contexte sanitaire nous obligeait à réduire cet effectif à 8 personnes + 2 animateurs. Nous avons 8 inscrits le jour de l'action. Le calendrier initial de l'action a été respecté mais quelques jours avant l'action, la situation sanitaire s'est dégradée du fait de la Covid-19 expliquant plusieurs désistements. De plus, les conditions météorologiques étaient peu favorables le jour en question. Au total, ce sont donc 5 personnes qui ont participé à l'action (dont 3 véhiculées par le CLIC).

Age de chacun des participants : 61 ans, 64 ans, 65 ans, 66 ans, 67 ans.



A l'issue de l'action, un temps convivial a été organisé qui a permis de sensibiliser les personnes au rôle du CLIC, présenter les actions en cours (notamment « Marchons dans nos Campagnes » et « Bienvenue à la Retraite ! »), remettre le flyer PourBienVieillir avec une présentation du portail et distribuer différents documents (flyer CLIC, guide Bien Vivre Son Age...).

Suite à l'évaluation, il ressort que l'ensemble des participants étaient satisfaits. Ceux-ci nous ont également fait part de leur intérêt pour différentes thématiques à développer (e.g. ateliers réguliers de découverte de la nature).