

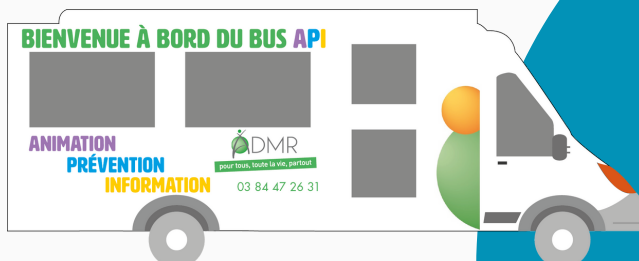
# ACTIONS DE PRÉVENTION

4<sup>ème</sup> trimestre

2023

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.

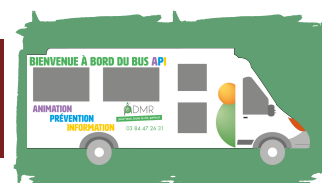
**Pour des personnes** : De 60 ans et plus ; Vivant à domicile ; Client(e) ou non de l'ADMR ; Résidant dans le département jurassien.

## 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 14** 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 - 2h

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.



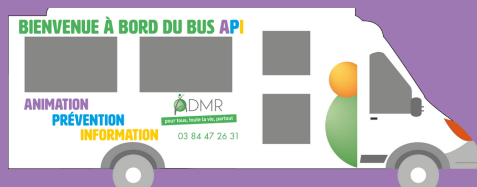
## RÉUNION DE PRÉSENTATION

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 sont proposés gratuitement aux partenaires et aux participants.



1 à 8 séances en fonction de l'atelier



10 participants/atelier



Gratuit

## Pour s'initier à l'informatique

Restez connecté(e) !



### L'ATELIER « CAFÉS NUMÉRIQUES ADMR »

Pour s'initier à l'informatique, sur tablettes tactiles.



### L'ATELIER « CAFÉ NUMÉRIQUE AVEC LA TABLETTE ARDOIZ »

Cet atelier a pour objectif de s'initier à l'informatique à l'aide de tablettes tactiles adaptées. (tablette Ardoiz)

## 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.

## 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.
- **Démarches en ligne ADMR** : pour s'initier aux démarches en ligne sur tablettes tactiles.
- **Visio'n'age** : pour objectif de s'initier à la visioconférence, découvrir des ateliers de prévention en virtuel et s'informer sur la téléconsultation.



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

The logo for Monalisa features the name 'Monalisa' in a red, cursive script. Below it, the text 'ENGAGÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS' is written in white on a dark blue rectangular background.

ENGAGÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS

# Monalisa

L'**isolement** des personnes âgées est un enjeu majeur de notre société.

D'après, le rapport annuel 2019 des Petits Frères des Pauvres, ce sont près de 4 millions de personnes de plus de 60 ans qui souffrent d'isolement social. Les besoins de soutien, d'écoute et de solidarité n'ont jamais été aussi indispensables.

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.

**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



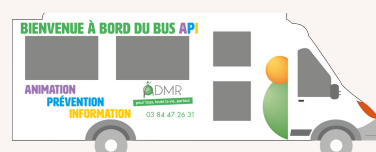
Les Ateliers Bons Jours		
Lieu	Modalités	Nombre de séances
<b>Atelier "Équilibre"</b>		
Tavaux	les jeudis du 9 novembre au 8 février de 14h à 15h	<b>12</b>
Coteaux du Lizon	les mardis du 7 novembre au 13 février de 14h à 15h	
Val Suran	les jeudis du 16 novembre au 22 février de 14h à 15h	
<b>Atelier "Peps Eurêka"</b>		
Lons-le-Saunier	les vendredis du 17 novembre au 9 février de 14h à 16h30	<b>11</b>
<b>Atelier "Vitalité"</b>		
En ligne	les jeudis du 9 novembre au 20 novembre de 10h à 11h30	<b>4</b>
<b>Atelier "Le Sommeil, où en êtes-vous ?"</b>		
En ligne	les lundis du 6 novembre au 18 décembre de 11h à 12h15	<b>7</b>
<b>Atelier "En voiture, je me rassure !"</b>		
Migovillard	les jeudis du 9 novembre au 30 novembre de 14h à 16h	<b>4</b>
Arbois	les lundis du 13 novembre au 11 décembre 10h à 12h	<b>4</b>
<b>Atelier "Force et Forme au Quotidien"</b>		
Choisey	les lundis et mercredis du 15 novembre au 24 janvier de 14h à 15h30	<b>15</b>
<b>Réunion de présentation</b>		
Nozeroy	le lundi 11 décembre à 14h30	<b>1</b>
Foncine	le mardi 21 novembre à 14h30	<b>1</b>





# Le calendrier des ateliers

Le Bus API		
Lieu	Modalités	Nombre de séances
<b>Atelier "Prévention des escroqueries"</b>		
<b>Aiglepierre</b>	le jeudi 9 novembre à 15h00	<b>1</b>
<b>Lect</b>	le jeudi 16 novembre à 15h00	
<b>Sellières</b>	le lundi 4 décembre à 15h00	
<b>Foncine</b>	le jeudi 7 décembre à 15h00	
<b>Atelier "Bien Vieillir à Domicile"</b>		
<b>Petit Noir</b>	les lundis du 6 novembre au 20 novembre de 14h à 16h	<b>3</b>



# Les Spectacles

## LA RETRAITE DE BABETH



**Mardi 19 décembre de 14h00 à 16h30**

(ouverture des portes à 13h30)

Salle des Fêtes de Commenailles

*Représentation Gratuite*

*Inscriptions obligatoires*

## CONCERT TRANSA4T IRISH TRAD



L'ADMR, en partenariat avec le Moulin de Brainans et la troupe "TRANSA4T IRISH TRAD", vous invite pour une dernière traversée vers l'IRLANDE le **14 Décembre prochain**, au Bœuf sur Le Toit à Lons-le-Saunier ! Ce temps de **concert gratuit** s'adresse aux personnes de 60 ans et plus, sur inscriptions. **Au programme**, découverte des instruments, rythmes Irlandais, et chants irlandais traditionnels mais pas que ! Le concert s'inscrit dans la continuité de 10 ateliers proposées sur 10 secteurs du Jura, avec pour objectif principal de faciliter l'accès des séniors à la culture musical.

**Le 14 Décembre, à partir de 14h**



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

# Le pôle développement



**Marika  
GUILLERME**  
*Responsable  
Développement*



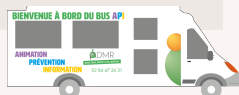
**Cassandra  
LEVRIERI**  
*Chargée de  
Développement*



**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

03.84.74.26.31 (Standard)

info.fede39@admr.org



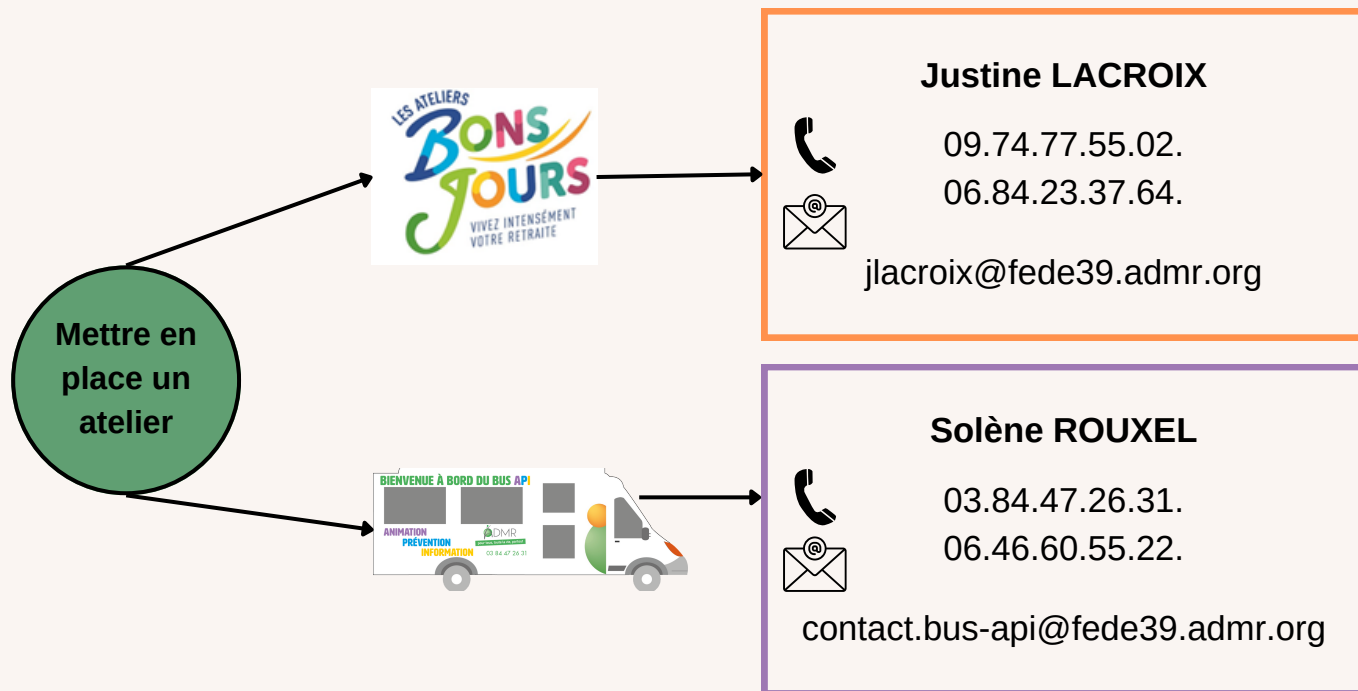
### Permanences:

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

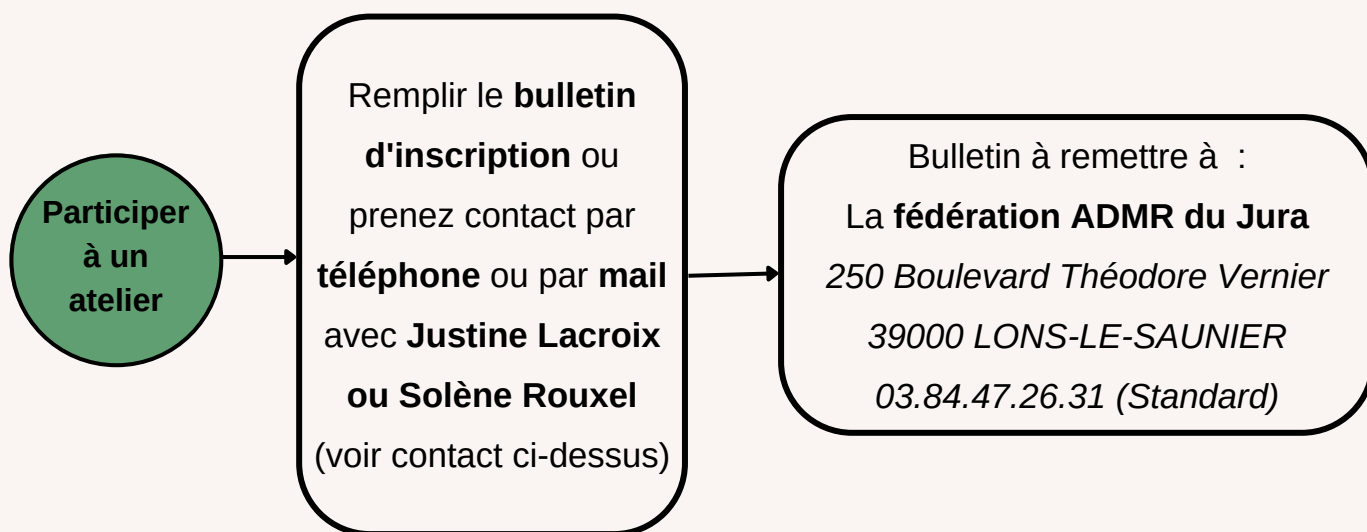


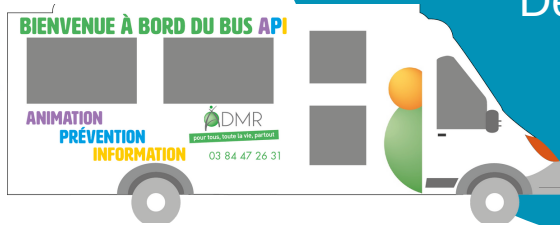
# Procédure d'inscription

## Partenaires



## Participants





## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom - Prénom : \_\_\_\_\_

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

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

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

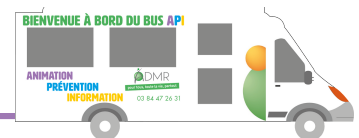
Vous pouvez vous déplacer dans un rayon : \_\_\_\_\_ Km

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@fed39.admr.org

**Solène ROUXEL**

03.84.47.26.31.  
06.46.60.55.22.

contact.bus-api@fed39.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 :

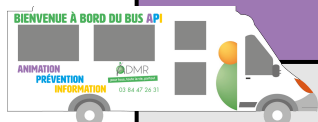
J'autorise et je consens au traitement informatisé de mes données pour les finalités indiquées dans le présent document.



## 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



09.80.08.26.96.

lgirard@fed39.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