

CAHIER DES CHARGES

POUR LA SÉLECTION
DES PROJETS



Appel à candidatures 2024

Conférence des financeurs du Pas de Calais

*Actions de prévention de la perte d'autonomie
par les services autonomie à domicile volet aide (SAD)*

Lancement de l'appel à candidature : le 1 octobre 2024

Date limite de dépôt : le 30 novembre 2024

Appel à candidature disponible sur le site du Département : www.pasdecalsais.fr



1 - Contexte

En France, près d'un habitant sur cinq est âgé de 65 ans ou plus et plus de la moitié a atteint ou dépassé les 75 ans. Avec l'allongement de l'espérance de vie, notre société est confrontée à la question de la dépendance.

Le bien vieillir est au cœur des préoccupations des pouvoirs publics qui fait de la prévention de la perte d'autonomie **un enjeu de santé publique**.

C'est dans ce contexte que la loi d'adaptation de la société au vieillissement du 28 décembre 2015 a institué **une conférence des financeurs** de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées.

Au travers du présent appel à candidatures, la conférence des financeurs développe des actions de prévention axées sur le bien vieillir s'inscrivant dans le cadre du programme coordonné de financement.

Grâce à la politique de maintien à domicile, l'entrée en établissement pour les personnes de plus de 60 ans se fait de plus en plus tardivement. Ce soutien à domicile ne peut être envisagé sans l'implication des proches aidants. De nombreuses études montrent que rares sont les aidants qui s'occupent de leur propre santé, essentiellement préoccupés par celle de leur proche.

La Conférence des financeurs propose aussi un appel à candidatures spécifique aux proches aidants des personnes de plus de 60 ans en perte d'autonomie.

L'article 44 de la loi de financement de la sécurité sociale pour 2022 restructure l'offre à domicile par la fusion ou le rapprochement des SSIAD et des SAAD en une nouvelle et unique catégorie dénommée services autonomie à domicile (article L. 313-1-3 du CASF en vigueur à compter du 30 juin 2023).

Cette réforme modifie en conséquence le programme de financement des Conférences des financeurs, précisé à l'article L. 233-1 du CASF, puisque les précédents axes 3° et 4° (coordination et appui des actions de prévention respectivement dans les SAAD et les SPASAD) sont remplacés, à compter du 30 juin 2023, par un unique axe 3° « La coordination et l'appui des actions de prévention mises en œuvre par les services autonomie à domicile intervenant auprès des personnes âgées ».

2 - La conférence des financeurs et les membres qui la composent

Créée par la loi d'adaptation de la société au vieillissement du 28 décembre 2015, la conférence des financeurs a pour objectif de coordonner dans chaque département les financements de la prévention de la perte d'autonomie autour d'une stratégie commune.

Les financements dédiés sont délégués par la CNSA aux Conseils départementaux.

L'article L.233-3 du code de l'action sociale et des familles issu de la loi d'adaptation de la société au vieillissement définit la composition de la conférence des financeurs.

Présidée par le président du Conseil départemental, la conférence est co-présidée par le directeur général de l'Agence Régionale de Santé ou son représentant.

La conférence est composée des membres de droit titulaires et suppléants du département : agence régionale de santé, agence nationale de l'habitat, collectivités territoriales volontaires autres que le département et établissements publics de coopération intercommunale volontaires qui contribuent au financement d'actions entrant dans le champ de compétence de la conférence, caisse d'assurance retraite et de la santé au travail, caisse primaire d'assurance maladie, caisse locale déléguée sécurité sociale des travailleurs indépendants, mutualité sociale agricole, institutions de retraite complémentaire, Fédération nationale de la mutualité française.

Avec l'ensemble des caisses de retraite, la Carsat Nord Picardie *remplit son rôle en matière de prévention de la perte d'autonomie en :*

- délivrant de l'information et du conseil pour bien vivre *sa retraite*,
- *développant des actions collectives de prévention et de maintien du lien social pour bien vieillir ;*

- *proposant des aides individuelles lorsque le maintien à domicile de la personne âgée devient incertain ;*
- *contribuant au développement des alternatives à l'habitat en incitant les porteurs de projet d'hébergement collectif à engager des travaux de construction ou d'amélioration de l'habitat.*

La Carsat Nord Picardie s'engage auprès du Département et des membres de la conférence des financeurs en proposant d'étudier l'opportunité de soutenir les projets qui relèvent de sa compétence dans le cadre de l'appel à projet *Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie*.

3 - Qui peut y répondre ?

Les services autonomie à domicile volet aide

Cet appel à candidatures est destiné aux porteurs proposant un nouveau projet.

Pour les porteurs ayant une convention annuelle pour l'année 2024/2025 et qui souhaitent renouveler leur projet, une demande de reconduction à l'identique sera à formuler sur démarches simplifiées (Du 1^{er} octobre au 31 décembre 2024).

Pour les porteurs ayant une convention pluriannuelle, il n'est pas nécessaire de faire une demande de reconduction.

4 - Public

Les actions individuelles et collectives doivent s'adresser uniquement aux :

- Bénéficiaires du SAD volet aide,
- Âgés de 60 ans et plus,
- Vivant à domicile dans le Département du Pas-de-Calais.

Les personnes hébergées en résidence autonomie ne sont pas éligibles à cet appel à candidatures. L'attribution du forfait autonomie permet à ces structures de développer des actions spécifiques pour leurs résidents.

Seront privilégiés les Gir 3 à 6 pris en charge au titre de l'Aide Personnalisée à l'Autonomie (APA) et des caisses de retraite.

5 - Objectifs du projet de prévention

Les projets de prévention ont pour objectif **d'aider les personnes de plus de 60 ans à préserver leur capital santé** par l'acquisition des connaissances, le développement des pratiques et des comportements, l'amélioration du cadre de vie, afin qu'elles puissent continuer à bien vivre chez elles.

Prérequis du projet

Ces projets de prévention devront être déclinés sous la forme d'actions **individuelles** et **collectives** qui s'appuieront sur les attentes et besoins des personnes.

L'élaboration de ce projet nécessite à minima pour son instruction :

- 1- L'identification des besoins et le repérage des risques de perte d'autonomie d'une population déterminée : définition de la population – diagnostic local, **définie en lien avec la Maison de l'Autonomie et son chargé de prévention.**
- 2- La genèse du projet
- 3- La détermination des objectifs à atteindre
- 4- Définition du public visé et son implication dans la définition du projet
- 5- L'identification des activités et étapes du projet à entreprendre pour réaliser les objectifs
- 6- La détermination des ressources à affecter au projet
- 7- Les indicateurs et outils développés pour procéder à l'évaluation : nombre de personnes, âge, nombre d'actions, satisfaction des participants et des partenaires etc...
- 8- Un budget détaillé du projet sur sa durée totale

6 - Comment mettre en œuvre les actions ?

1. Préalable

Les projets présentés devront apporter une réponse adaptée et coordonnée par territoire afin de s'inscrire dans une logique de parcours permettant des réponses « décloisonnées » et globales aux besoins et aux attentes des personnes âgées de plus de 60 ans.

2. Les types d'intervention

Sous forme d'actions individuelles et collectives, les actions pourront prendre plusieurs formes.

Concernant la prévention de la perte d'autonomie, les SAD volet aide peuvent :

- Participer au repérage des risques ou de l'aggravation des fragilités ;
- Proposer des réponses adaptées aux fragilités repérées, en interne ou en sollicitant autant que de besoin des partenaires extérieurs compétents, comme par exemple les acteurs de la prévention de la perte d'autonomie (offres de soins primaires en ambulatoire, intervenants en activité physique adaptée, caisses de retraite et de complémentaire, autres structures sociales et médicosociales etc.) et de lutte contre l'isolement social (associations, jeunes en service civique, collectivités, etc.) **hors mesure relative aux deux heures de lien social qui entrera en vigueur en 2024 et hors dotation complémentaire.** Les SAD volet aide sont des acteurs de première ligne pour le repérage des situations individuelles de risque de perte d'autonomie, maillon essentiel pour orienter et inscrire les personnes dans un parcours global de prévention.

Ils peuvent également être des opérateurs d'actions collectives de prévention (ateliers nutrition – sport et/ou prévention des chutes, atelier sur la qualité du sommeil etc.).

7 - Projets concernés

Sont particulièrement recherchés :

- Les projets associant des personnes de plus de 60 ans à leur élaboration et leur animation
- Les projets qui sont en lien avec les autres actions de prévention existantes sur le territoire (dont cohérence par exemple avec le contrat local de santé s'il existe sur le territoire et les actions développées dans le cadre de la politique de la ville)
- Les projets qui concourent à développer une dynamique territoriale

- Les projets cherchant à intégrer les populations de plus de 60 ans les plus vulnérables et les plus éloignées des actions de prévention afin de proposer un maillage territorial le plus complet possible.

Les actions devront concerner obligatoirement un **thème prédominant** parmi la liste ci-dessous : (voir pour précisions le document explicatif joint):

1. Favoriser une alimentation saine et prévenir la dénutrition
2. Encourager la pratique d'une activité physique adaptée
3. **Prévenir les chutes et améliorer l'équilibre**
4. Stimuler la mémoire
5. Promouvoir un sommeil de qualité
6. Développer le bien-être et l'estime de soi
7. Aménager le cadre de vie au domicile
8. Informer sur l'accès aux droits et aux nouvelles technologies
9. Prendre la route en toute sécurité

Ces actions pourront **être couplées** à des thématiques complémentaires relatives à la lutte contre l'isolement, au maintien d'une vie sociale, à la citoyenneté, aux relations intergénérationnelles et aux loisirs.

Chaque action collective devra préciser les caractéristiques du public à qui elle s'adresse (sexe, tranche d'âge, degré de dépendance ...).

8 - Actualités

Le Plan Antichute 2022/2025

La thématique « Prévenir les chutes et améliorer l'équilibre » s'inscrit dans l'actualité puisque le gouvernement a déployé en février 2022 son plan Antichute. En effet, chaque année, ce sont deux millions de chutes de personne de + 65 ans qui sont responsables de 10 000 décès ce qui en fait la première cause de mortalité accidentelle et entraîne plus de 130 000 hospitalisations. Elles ont des conséquences physiques, psychologiques, sociales et réduisent la qualité de vie des personnes. Elles constituent une rupture dans le parcours de vie des sujets âgés sur le plan de l'autonomie.

L'objectif du plan antichute est de réduire de 20% en 3 ans le nombre de chutes mortelles ou entraînant des hospitalisations des personnes âgées

Ce plan se décline en cinq axes :



Nous invitons les porteurs à déployer des actions répondant aux axes du plan antichute afin de répondre aux enjeux de demain.

9 - Critères de sélection des dossiers

- ☑ Le dépôt de votre projet se fait uniquement par voie dématérialisée sur la plateforme numérique « démarches-simplifiées ».
Date limite fixée au : 30/11/2024.
- ☑ Un numéro de dossier vous sera adressé en retour et vaudra accusé réception.
- ☑ *Tout projet incomplet ou ne respectant pas la date limite de clôture de cet appel à candidatures sera irrecevable.*

En plus de répondre aux conditions d'éligibilité, l'analyse du projet et le soutien de la Conférence des financeurs tiendront particulièrement compte des attentes suivantes :

1. Réaliser le projet dans le Département du Pas-de-Calais, auprès des personnes de 60 ans et plus, habitant dans le département du Pas-de-Calais ;

- Mettre en œuvre des actions allant vers de nouveaux publics

2. Répondre aux objectifs, aux thèmes et publics concernés par l'appel à candidatures (cf. supra) ;

- Elaborer un diagnostic permettant l'identification des besoins, et évitant « l'empilement » des actions sur un même territoire, définir les objectifs généraux et opérationnels répondant aux besoins identifiés.

3. Répondre aux besoins et attentes des personnes et du territoire ;

- Favoriser l'essaimage ou le renforcement des actions déjà existantes qui répondent aux besoins du territoire en s'appuyant sur les acteurs existants en particulier la Maison de l'Autonomie.
- Inscrire les actions dans des zones non couvertes par des actions, ou non accessibles aux personnes âgées.
- Mettre en œuvre de projets sur des territoires particulièrement confrontés au vieillissement, à l'isolement, ou à toute autre fragilité repérée par un diagnostic. Peu dotés en matière d'action de prévention de la perte d'autonomie ;

4. Associer les partenaires locaux ;

- Viser à la mise en œuvre de projets partenariaux cohérents pilotés par un seul acteur sur un territoire, visant à mobiliser plusieurs structures en complémentarité, mettant en évidence une coordination et une mutualisation des compétences et des ressources.
- Définir les réseaux et partenariats (financiers et non financiers) établis ou en cours d'élaboration.
- Favoriser une démarche globale d'intervention mobilisant collectivement les acteurs (participation des personnes âgées de plus de 60 ans, citoyens, élus, partenaires, institutions...), afin d'organiser les conditions d'une évolution sociale positive et d'améliorer globalement et individuellement les conditions de vie des personnes âgées de plus de 60 ans.

5. Prévoir un calendrier de réalisation des actions et une instance de suivi du projet dès son élaboration;

6. Préciser le budget prévisionnel détaillé du projet et les cofinancements sur la durée totale du projet

- Devis des prestataires :

Le projet doit obligatoirement s'appuyer sur des devis de moins de 6 mois à la date du dépôt du projet.

Tout projet déposé sans devis, ne sera pas retenu éligible.

 Le porteur de projet doit joindre à sa candidature, les devis des prestataires identifiés pour la réalisation du projet. Les devis présentés devront faire apparaître l'ensemble des postes de dépenses, à savoir: le coût horaire de la prestation et si nécessaire le temps de préparation, le temps de trajet et le nombre de kilomètres à réaliser, l'achat de matériel...

- Les Frais de transport des bénéficiaires de l'action:

Le porteur de projet peut valoriser, dans le budget prévisionnel de l'action, les frais liés au transport des participants vers le lieu où se déroule l'action (location d'un minibus par exemple). La part des dépenses liées à la valorisation des transports doit en revanche être minoritaire au regard du coût global de l'action. Le transport n'est pris en charge que s'il est rattaché à l'accompagnement du bénéficiaire à une ou plusieurs actions de prévention de la perte d'autonomie. Ainsi, les actions qui ont pour seul objet le transport de personnes âgées de 60 ans et plus seront déclarés inéligibles.

 Le porteur de projet doit transmettre le(s) devis du/des prestataire(s) mobilisés en précisant le nombre de kilomètres à réaliser.

- Les interventions non médicamenteuses :

 Celles-ci reposent sur un panel très large, qui peut inclure l'atelier d'activités physique adaptée ou de nutrition jusqu'au massage, et autres activités bien-être en général.

Quelques critères d'attention sont toutefois pris en compte lors de la sélection de ce type d'actions, à savoir :

- L'action doit s'inscrire dans un parcours de prévention et ne doit pas être réalisée en une séance seule.
- Le porteur de projet doit s'assurer que l'action soit réalisée par un professionnel qualifié (formation initiale et compétences au regard de la discipline) et référencé.

Le Conseil départemental se référera aux travaux et recommandations du Centre de Ressources et de Preuves.

Dans le cadre de la lutte contre les dérives sectaires et afin de protéger un public vulnérable tel que celui visé par les actions de prévention de la perte d'autonomie, le Conseil départemental du Pas-de-Calais pourra prendre conseil auprès de la miviludes (mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires) et refuser le projet le cas échéant.

7. Evaluer le projet ;

Il est impératif, dès la présentation du projet, que le porteur définisse les critères d'évaluation de l'action permettant d'apprécier le degré d'atteinte des objectifs fixés et la pertinence de l'action. Ces critères d'évaluation ne seront pas uniquement des éléments chiffrables mais doivent également apprécier la qualité de l'action, l'évolution personnelle des participants, ses effets sur les conditions de vie ...).

Nouveau!

Outils d'évaluation : des outils ont été conçus par le Conseil départemental du Pas-de-Calais pour réaliser l'évaluation des actions. Ces outils seront transmis aux porteurs pour qu'ils puissent les compléter et les joindre au bilan de l'action.

Les pièces à joindre obligatoirement dans le cadre de l'évaluation du projet sont les factures correspondantes aux devis transmis lors du dépôt du projet.

10 - Critères de non éligibilité et dépenses non éligibles

Ne seront pas retenus:

- Les projets ne tenant pas compte du cahier des charges du présent appel à candidatures
- Les actions destinées aux professionnels de l'aide à domicile
- Les actions de type goûters, sorties, animations ponctuelles, voyages ne s'inscrivant pas dans un projet plus global de prévention et structurant pour la personne âgée, prévues sur un temps court sans suivi le reste de l'année
- Les actions individuelles de santé, prises en charge par l'assurance maladie

Ne pourront bénéficier de financement par la Conférence des financeurs :

- La formation pour le personnel (seule la formation des bénévoles pourra être retenue par la Conférence des financeurs).
- Les dépenses d'investissement
- La rémunération du personnel déjà en poste (en dehors du personnel expressément recruté ou mis à disposition pour mener à bien l'action)
- La valorisation de la gratuité (mise à disposition de salle, bénévolat, prestations offertes...). Cette valorisation doit figurer dans le budget mais n'est pas financée par le concours de la conférence
- Les actions qui ont pour seul objet l'achat de matériel (de tablettes par exemple)
- Les actions qui ont pour seul objet le transport de personnes âgées de plus de 60 ans.
- Les adhésions et cotisations

La Conférence des financeurs accordera 10% du budget autorisé pour financer les dépenses liées au titre des frais de fonctionnement de la structure

Les membres de la Conférence des financeurs examineront tous les projets et réorienteront certains projets comportant des dépenses non éligibles au titre de la Conférence des financeurs.

C'est ainsi que lors de l'instruction et dans le souci de permettre l'aboutissement de certains projets, des possibilités de financements complémentaires avec les autres membres de la Conférence des financeurs pourraient être étudiées.

11 - Financement

Des financements spécifiques de la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie) ont été attribués à la Conférence des financeurs du Pas-de-Calais.

Les financements accordés dans le cadre de cet appel à candidatures ne sauraient en aucun cas entraîner ou compenser le retrait de partenaires antérieurement engagés et favoriser des effets de substitution.

La Conférence des financeurs n'ayant pas vocation à créer une logique de fonds dédiés, une attention sera portée par les membres de la conférence à ce que les financements alloués dans le cadre du concours « autres actions de prévention » **contribuent au développement d'un projet de prévention bénéficiant directement aux personnes. Il ne s'agit pas de mobiliser les concours pour soutenir la réalisation d'un investissement ou contribuer au financement global de l'activité du porteur de projet.**

Ces financements ne peuvent se substituer à des financements préexistants ou financer des actions déjà mises en œuvre.

La subvention sera attribuée à la signature de la convention financière.

Il sera demandé le remboursement total ou partiel de la subvention s'il s'avère que les obligations décrites dans la convention ne sont pas respectées.

Recevabilité du dossier :

La recevabilité du dossier ne vaut pas engagement des membres de la Conférence des financeurs, ni du Département du Pas-de-Calais à attribuer une participation financière.

Financement :

Les porteurs de projets peuvent demander une contribution financière aux usagers à condition que celle-ci ne soit pas un obstacle à sa participation.

L'appel à candidatures peut s'inscrire sur une période maximale de 3 ans sous réserve de l'accord de la conférence. Le financement sera donc pluriannuel sur 3 ans, sous réserve de la reconduction des concours de la part de la CNSA, des crédits ouverts au budget départemental, ainsi que du respect des engagements prévus dans le cadre la convention signée entre la structure porteuse du projet et le Département.

La convention annuelle ou pluriannuelle :

L'attribution de la participation financière sera formalisée par une convention pluriannuelle ou annuelle signée avec le Département du Pas de Calais. C'est une convention unique par structure même si celle-ci présente plusieurs actions.

Elle fixera le montant de la participation financière après une instruction collective, ainsi que les modalités de versement.

En cas de non-respect des engagements prévus lors de la signature de la convention pluriannuelle ou au regard des évaluations transmises par les structures, le Département se réserve la possibilité d'ajuster le montant de la participation financière initialement fixé pour la deuxième ou la troisième année dans le cadre d'un avenant à la convention initiale. De même pour les conventions annuelles, le Département se réserve la possibilité d'émettre un titre de recette pour tout ou partie de la subvention en cas de non réalisation de des actions.

Ainsi, le porteur de projet s'engage à présenter chaque année **un bilan d'activité final**, qui précisera les données quantitatives, qualitatives et financières de l'action mise en œuvre. Le bilan reprendra, à titre d'exemple, la participation des bénéficiaires, l'évaluation des points à améliorer, les freins rencontrés, les leviers actionnés dans le déroulement du projet, l'évaluation de l'impact sur les bénéficiaires, leur satisfaction, le bilan budgétaire (comprenant les factures justifiant les dépenses du projet) etc...

Communication :

Le porteur de projet s'engage à mettre en place la communication qui précisera le soutien de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

12 - Calendrier de l'appel à candidatures et mise en œuvre

- Dépôt du dossier au plus tard le **30 novembre 2024**
- Analyse et sélection des projets par les référents prévention du Département du Pas-de-Calais et les membres du comité technique de la conférence des financeurs entre **décembre 2024 et Février 2025**
- Présentation des projets à la commission Permanente du Département : **Juin 2025**
- Notification de la décision : **été 2025**

Mise en œuvre :

- Début des actions : **septembre 2025**
- Les actions devront être terminées en **août 2026**
- Une évaluation complète (bilan quantitatif et qualitatif) devra être fournie en **septembre 2026 via la plateforme « démarches simplifiées »**

Cette évaluation doit faire mention notamment (via démarches simplifiées) :

- des résultats et de l'atteinte des objectifs
- des procédures mises en place : respect des procédures, des délais, du déroulement des activités, des budgets, du degré d'implication des acteurs locaux
- des bénéficiaires : nombre, profil
- des communes d'intervention
- des partenariats
- des modalités de financement (dont les cofinancements)
- des factures correspondantes aux devis transmis lors du dépôt du projet
- des outils d'évaluation

13 - Composition du dossier

- Fiche projet dûment complétée et devis de moins de 6 mois à la date de dépôt du projet (sur la plateforme numérique « démarche simplifiée »)**
- Rapport d'activité de la structure comportant le rapport moral et financier**
- Original du RIB**
- Statuts**

14 - Coordonnées des Référents prévention

Vos référents prévention de territoire sont à votre disposition, n'hésitez pas à les contacter.

Le projet présenté apportera une réponse adaptée et coordonnée sur le territoire en faveur du public de 60 ans et plus. Les porteurs devront se rapprocher de leur chargé de prévention pour la co construction du projet en amont du dépôt de celui-ci.

LISTE DES CHARGÉS DE PRÉVENTION DU PAS DE CALAIS			
TERRITOIRE			
	Madame Eloise STOCLIN	stoclin.eloise@pasdecalsais.fr	
ARRAGEOIS	Madame Florentine GERHARD	gerhard.florentine@pasdecalsais.fr	03 21 15 12 71
ARTOIS	Madame Florence VITTU	vittu.florence@pasdecalsais.fr	03 59 41 90 08
AUDOMAROIS	Madame Bérengère FLEURI	fleuri.berengere@pasdecalsais.fr	03 21 11 34 57 03 21 12 95 79
BOULONNAIS	Madame Anne Chaussoy	chaussoy.anne@pasdecalsais.fr	03 21 99 46 61
CALAISIS	Madame Sandra HOUSOY	houssoy.sandra@pasdecalsais.fr	03 21 00 02 73
LENS HENIN	Monsieur Pierre-Louis MOUTIEZ	Moutiez.Pierre.Louis@pasdecalsais.fr	03 91 83 80 25 03 91 83 80 15
MONTREUILLOIS	Madame Sylvie DELATTRE	delattre.sylvie@pasdecalsais.fr	03 21 90 00 01 03 21 90 38 38
TERNOIS	Madame Séverine SORET	soret.severine@pasdecalsais.fr	03 21 03 98 75

Descriptif synthétique des thématiques retenues par la Conférence des Financeurs SAD volet aide

1. Favoriser une alimentation saine et prévenir la dénutrition

En France, 4 à 10% des personnes âgées vivant à domicile sont victimes de dénutrition. En effet, avec l'âge et la prise de médicaments, l'appétit diminue alors que les besoins alimentaires restent identiques.

La dénutrition a un impact important sur l'état de santé de ces personnes, en augmentant le risque de dépression, de chutes et d'entrée dans la dépendance.

Acquérir les bons gestes pour préserver une alimentation saine et lutter contre le risque de dénutrition favorisera le « bien vieillir » à domicile

2. Encourager la pratique d'une activité physique adaptée

La pratique d'une activité physique est nécessaire tout au long de la vie. Pour lutter contre les effets du vieillissement et concourir à la prévention de maladies chroniques, la personne âgée doit maintenir une activité physique qui sera adaptée à ses capacités.

3. Prévenir les chutes et améliorer l'équilibre

Les chutes sont la principale cause de décès par accident chez le sujet âgé.

1/3 des personnes âgées de plus de 65 ans vivant à domicile chutent chaque année.

Elles sont très souvent la cause d'une perte de confiance en soi, accélérant la perte des capacités chez ces personnes qui s'isolent peu à peu.

Les facteurs de risques sont liés aux comportements (prise de médicaments, dénutrition, sédentarité...), à la personne (troubles de l'équilibre, de la marche, troubles visuels...) ou à l'environnement (entretien du domicile, obstacles dans le domicile ou à l'extérieur...).

Les programmes de prévention de ces chutes permettent de diminuer considérablement leur nombre.

4. Stimuler la mémoire

Les effets de l'âge agissent progressivement sur la mémoire.

Grâce à une stimulation des fonctions cognitives par le biais d'ateliers spécifiques ou d'activités de loisirs classiques, il est possible de réduire l'impact de l'avancée en âge sur les fonctions cognitives.

La stimulation de la mémoire permettra à la personne de se réapproprier des capacités et de reprendre confiance en elle.

5. Promouvoir un sommeil de qualité

Le nombre d'heures de sommeil nécessaire pour récupérer est variable d'une personne à l'autre. Les personnes âgées ont toujours besoin du même nombre d'heures, mais la phase d'endormissement sera plus longue et le nombre total d'heures sera rarement consécutif. Le sommeil nocturne est souvent entrecoupé de phases d'éveil et la journée comporte une sieste. Ces personnes expriment souvent des troubles du sommeil se manifestant par des insomnies et recourent aux somnifères. Mais les effets sur le bien-être sont reconnus : troubles de la concentration, de la mémoire, dépression... et peuvent être limités grâce à une meilleure information et accompagnement de la personne.

6. Développer le bien-être et l'estime de soi

La réussite de l'avancée en âge dépend autant des changements physiologiques que de l'adaptation de la personne à ces changements. En effet, la capacité à s'adapter aux changements induits par l'avancée en âge, en diminuant les exigences envers soi-même, peut avoir une influence sur le bien-être et l'estime de soi grâce à une prise de conscience des limites liées au vieillissement. Ainsi la personne sera en capacité de se fixer de nouveaux objectifs réalisables et favorisera son intégration sociale.

7. Aménager le cadre de vie afin de préserver son autonomie

La plupart des français souhaitent vieillir à domicile. Mais pour rester chez soi le plus longtemps possible et dans de bonnes conditions, il convient d'anticiper les nouveaux enjeux liés à l'avancée en âge. Prendre conscience de ses limites, envisager d'adapter le domicile ou de modifier certains éléments permettra de vivre en sécurité et améliorera la qualité de vie des personnes âgées.

8. Informer sur l'accès aux droits et aux nouvelles technologies

Les personnes âgées ne constituent pas un groupe homogène et leurs droits varient en fonction du sexe, de l'âge, de leurs revenus, de la composition familiale etc. Dans le respect de leur dignité et pour qu'elles puissent librement donner leur avis et faire part de leur choix, les personnes âgées doivent être informées de leurs droits en cas de baisse de revenus, de perte d'autonomie... On observe depuis quelques années un véritable fossé se creuser entre les utilisateurs et les non-utilisateurs du numérique, notamment lié à des inégalités d'accès aux nouvelles technologies (ordinateurs, smartphones, tablettes, objets connectés) L'âge, est l'un des facteurs les plus prégnant et ce fossé touche tout particulièrement les seniors, population la plus isolée en ce qui concerne l'accès aux technologies du numérique. Des ateliers autour du numérique permettraient de rompre l'isolement et/ou d'accéder aux services en ligne pour faciliter les démarches administratives

9. Prendre la route en toute sécurité

Pour les aînés, la mobilité est un symbole de l'autonomie. Mais l'avancée en âge est marquée par un déficit des sens et de la vigilance. Les modifications physiologiques et la consommation plus importante de

médicaments doivent être prises en compte pour assurer une sécurité optimale pour tous les usagers de la voie publique.

Lutte contre l'isolement

Selon l'étude des Petits Frères des Pauvres du 30 septembre 2021, la France compte 2 millions d'aînés isolés des cercles familiaux et amicaux, et 530 000 d'entre eux sont considérés en situation de « mort sociale » c'est-à-dire coupés des 4 socles relationnels que ceux sont le cercle familial, amical, de voisinage et de réseau associatif. A ce jour c'est donc une personne âgée sur 4 qui est isolée.

Ce phénomène s'intensifie avec l'entrée dans la dépendance.

Chacun de nos aînés devrait pouvoir vivre pleinement sa vie en maintenant le lien social indispensable à son bien-être et à sa sérénité.

L'être humain est fait pour inter agir avec ses semblables. Lorsque la solitude s'installe, elle précipite la personne dans la maladie, la perte d'autonomie et parfois la mort prématurée.

Le maintien du lien social est un élément indispensable, sinon le plus important pour bien vieillir d'autant que la pauvreté est un facteur aggravant de l'isolement.

Ces actions pourront être couplées à des thématiques complémentaires relatives au maintien d'une vie sociale, à la citoyenneté, aux relations intergénérationnelles et aux loisirs.

Selon la Fondation de France (« Les solitudes en France » rapport de juillet 2014), les personnes isolées n'ont pas ou peu de relations au sein des cinq réseaux sociaux : familial, professionnel, amical, affinitaire et territorial.

Une personne âgée sur 4 est isolée : en vieillissant, la personne a plus de risque de perdre des relations et les possibilités d'en construire s'amenuisent. Ce phénomène s'intensifie avec l'entrée dans la dépendance.

L'être humain est fait pour inter agir avec ses semblables. Lorsque la solitude s'installe, elle précipite la personne dans la maladie et parfois la mort prématurée.

Le maintien du lien social est un élément indispensable, sinon le plus important pour bien vieillir.

Des actions permettant aux personnes de s'ouvrir à de nouveaux projets, rencontrer de nouvelles personnes et transmettre ses valeurs, son savoir et son histoire permettront d'éviter pour certaines une entrée dans l'isolement et la perte d'autonomie.

