



Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine vous propose des ressources pour informer, accompagner, faire lien avec les personnes âgées et leurs aidants.tes.

Des repères et des recommandations

La santé des personnes âgées



Les personnes âgées de 65 ans et plus représentent une part de plus en plus importante de la population française, cette tendance va s'accroître dans les décennies à venir. Le vieillissement se caractérise par une réduction progressive et variable selon les individus des capacités fonctionnelles et, par

l'augmentation des pathologies liées à l'âge, le plus souvent chroniques, entraînant des recours plus fréquents aux professionnels de santé ainsi que des besoins d'aide à domicile ou de prise en charge dans des établissements adaptés. La mise en œuvre de politiques spécifiques et d'actions ciblées est un enjeu majeur pour la société d'aujourd'hui et de demain. Ce numéro d'Épitomé apporte des éléments d'éclairage et de connaissance sur la population des personnes âgées dans toutes ses spécificités.

--> Pour plus d'informations

D'ici 2028, la région Nouvelle-Aquitaine accueillera + 320 000 nouveaux habitants, soit l'équivalent de la population du Lot-et-Garonne. 14% des Néo-Aquitains auront 75 ans et + en 2027, contre 11% en 2018. Source : Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

--> Pour plus d'informations

Bien (mieux) vieillir : une approche globale et positive de promotion de la santé

Il s'agit de renforcer les compétences des personnes âgées pour prolonger leur autonomie et soutenir santé et qualité de vie à domicile le plus longtemps possible. Bien vieillir dans sa tête, dans son corps et avec les autres sont les thématiques abordées pour avancer en âge sereinement, sans oublier le Bien vieillir chez soi. Pour les jeunes retraités, les recommandations pratiques et conseils incitent à bien manger et bouger, garder son cerveau en éveil, mais aussi pour penser à soi, partager et rester

connecté, sans oublier comment adopter des comportements protecteurs pour son corps et sa santé. Le désir et le plaisir constituent le fil conducteur de cette approche pour permettre aux seniors de rester en contact et d'avancer sereinement en âge.

Pour les personnes âgées de 75 ans et plus, le corps évolue et de nouvelles situations apparaissent auxquelles il est nécessaire de s'adapter. Des informations pratiques, en astuces et en paroles de professionnels de santé abordent, de manière transversale, le lien social et intergénérationnel, les fonctions cognitives, l'alimentation, l'activité physique, le partage avec les autres ou encore la prévention de la santé, et invitent à prendre le temps de penser à soi. L'optimisme est l'état d'esprit qui permet de franchir les étapes et de profiter de la vie. Source : Santé publique France

--> Pour plus d'informations



Le réseau francophone des Villes Amies des Aînés a publié en juillet son 2ème baromètre, qui présente des actions sollicitées par près de 10 000 des personnes âgées vivant dans 13 villes. Les résultats montrent que les personnes âgées sont

globalement satisfaites de leur vie dans leur ville, mais qu'elles ont des attentes et des besoins spécifiques en matière de logement, de transport, de santé et de lien social. Le rapport propose plusieurs recommandations pour répondre aux attentes et aux besoins des personnes âgées dans les villes, notamment la mise en place de politiques publiques spécifiques, la co-construction des projets avec les personnes âgées et les acteurs locaux, et la prise en compte de la diversité des situations et de leurs besoins spécifiques.

--> Pour plus d'informations

Faire un tour sur le site pour en savoir plus : <https://www.villesamiesdesaines-rf.fr/>



Bien vivre et vieillir dans l'autonomie à domicile. Les conditions pour permettre aux personnes âgées, vulnérables ou non, de bénéficier de réponses adaptées à leurs besoins et aspirations

Dans cette publication parue en février, le Conseil de l'âge apporte une expertise prospective et transversale sur les conditions à réunir pour permettre aux personnes âgées de bénéficier de réponses adaptées à leurs besoins et à leurs aspirations. Il émet des orientations et des propositions dont les axes sont notamment : la promotion d'une diversité de formes de domiciles, porteurs d'inclusion spatiale et sociale ; l'organisation d'une politique coordonnée de réponses aux besoins de santé et de prévention des maladies et des limitations ; une réforme profonde du dispositif de soutien à l'autonomie ; une démarche de simplification administrative et institutionnelle.

--> Infographie
--> Synthèse du rapport

La santé des aidants.tes

1 français sur 2 ne connaît pas le mot aidant.e. Combien d'aidants.tes s'ignorent encore ? Une aidant.e peut ne pas savoir qu'il-elle est aidant.e, ou l'apprendre tardivement. L'auto-reconnaissance des aidants.tes est un pilier fondamental de leur bien-être et de leurs droits. Il ne s'agit pas de stigmatiser ni de mettre une étiquette, mais de permettre à l'aidant.e de s'identifier pour accéder aux dispositifs qui lui sont réservés.

Cette année, ensemble, œuvrons pour l'auto-reconnaissance des aidants.tes.
Source : Collectif Je t'Aide
En France, 9,3 millions de personnes soutiennent au quotidien un proche en perte d'autonomie ou en situation de handicap. Ces aidants souffrent généralement d'isolement, d'épuisement et d'un manque de reconnaissance.

Le 6 octobre 2023, les ministères en charge des Solidarités et du Handicap ont présenté la nouvelle stratégie nationale de mobilisation et de soutien 2023-2027 pour les aidants et signé avec les entreprises et associations une charte d'engagement pour les proches aidants.



--> Pour plus d'informations

Des évènements à suivre

Ces temps forts annuels sont des outils de communication qui permettent à chacune de savoir que l'accompagnement et l'attention aux personnes âgées et aux aidants.tes, c'est... toute l'année.

La Semaine Nationale des retraités et des personnes âgées dite La Semaine Bleue du 30 septembre au 6 octobre

En cette année olympique, la Semaine Bleue valorise la mise en mouvement des aînés au sein de la communauté. Trop souvent, l'avancée en âge et la vieillesse sont présentées comme le temps de l'immobilisme et du déclin ; les aînés revendiquent aujourd'hui de s'inscrire dans le mouvement, synonyme de mobilité mais aussi de lien et de participation à la vie sociale.



--> Semaine bleue

La Journée Nationale des aidants.tes du 6 octobre

En 2024, le Collectif Je t'Aide propose le thème suivant : "L'auto-reconnaissance des aidants.tes".



Cette mobilisation est alors l'occasion d'aider les aidants.tes à prendre conscience de leurs fragilités et de mettre en valeur les solutions existantes pour les accompagner et prendre soin d'elles-eux.

--> Pour plus d'informations

Des outils pour comprendre, échanger et agir

Bouger en toute sérénité

Pour prévenir les chutes, il est important de bouger tout au long de la journée, d'avoir des activités variées et d'adapter votre logement. Ce guide vous apporte des conseils pour adopter de bonnes habitudes et créer un environnement sûr. Vous y trouverez des conseils pour garder souplesse et équilibre au quotidien en faisant de l'activité physique adaptée à votre état de santé. Elle procure du plaisir et permet aussi d'enrichir sa vie sociale.



Avec l'avancée en âge il est également conseillé de réfléchir à des aménagements pour rendre le logement plus confortable, mieux adapté aux besoins qui évoluent et, surtout, plus sûr. Et parce que certains événements de la vie, notamment les maladies chroniques, peuvent nous fragiliser, la brochure vous indiquent les gestes pour vous aider au quotidien.

--> Découvrez ce guide ici !

Les Zastuces Pour bien vieillir

Ce sont des conseils et des astuces pour garder forme et santé tout en découvrant des lieux insolites de France. Tout au long des vidéos, vous retrouvez Marine qui part à la rencontre de retraités ayant des préoccupations de la vie quotidienne. Nutrition, activité physique, sommeil, mémoire ... de nombreuses thématiques sont abordées avec des conseils pratiques donnés par un professionnel expert dans son domaine.

--> Pour plus d'informations

L'activité physique adaptée. Pour être en forme

Ce livret en fiches BD facile à lire et à comprendre permet de découvrir l'Activité Physique Adaptée (APA) et en quoi elle est particulièrement pertinente pour les personnes vivant avec une pathologie chronique ou non, un handicap (sensoriel, cognitif, moteur, psychique ou intellectuel) ou pour les personnes âgées. Les différentes fiches expliquent ce qu'est l'APA, sa prise en charge, comment et où elle peut se pratiquer, à qui elle s'adresse, à quoi elle sert.



--> Pour plus d'informations

Des formules innovantes pour bien vivre sa retraite

Votre logement n'est plus assez confortable ou sûr ? Il n'est plus adapté à votre condition physique ? Vous vous sentez trop isolé, loin des commerces et des activités sociales ? Vous recherchez de la compagnie ? Il existe de nombreuses solutions de logements que vous pourrez découvrir dans ce guide. Résidences services, béguinages, maisons d'accueil... Autant de modes d'hébergements innovants pour vous

aider à trouver la formule la mieux adaptée à votre situation.

--> Découvrez ce guide ici !

Besoin de répit. 17 fiches-repère pour vous aider



Ce document présente quelques formes de répit existantes, qu'il s'agisse de dispositifs nationaux ou d'initiatives locales exemplaires, illustrées par des exemples concrets. Le but : proposer une information claire et précise à l'attention des aidants, afin de leur permettre de « souffler

», de s'occuper de soi et de faire face aux impératifs de la vie quotidienne : obligations sociales, professionnelles, urgences... mais aussi pour les professionnels et bénévoles qui les accompagnent.

--> Pour plus d'informations

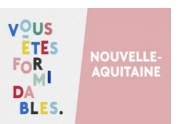
Des sites web pour s'informer et faire le plein d'initiatives

<https://www.pourbienvieillir.fr/>
<https://www.facebook.com/pourbienvieillir/>
<https://www.youtube.com/@PourBienVieillir>



Emission "Vous êtes formidables" du 15 mai 2024.

Prévention à domicile : Bien vieillir chez soi France 3 Nouvelle-Aquitaine, Carsat Centre Ouest



Les Carsat en Nouvelle-Aquitaine
<https://www.carsat-aquitaine.fr/>
et
<https://www.carsat-centreouest.fr/>

La santé mentale en vieillissant
[Un dossier d'information pour toutes de Psycom](#)

Pour tout renseignement ou pour découvrir votre centre de ressources, vous pouvez nous contacter sur [promotion-sante-na.org](https://www.promotion-sante-na.org)

L'essentiel en version numérique, c'est ici

Promotion Santé
Nouvelle-Aquitaine