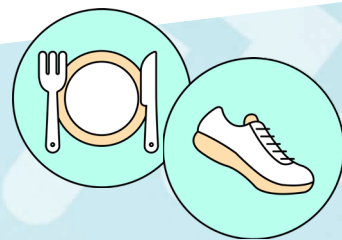


**prenons l'âge
du bon côté**

Activité physique et alimentation

Programme de prévention et de promotion de la santé
construit par des experts et des usagers, adapté à chaque
territoire et animé par des professionnels formés



Le vieillissement de la population devrait s'accroître jusqu'en 2050. Dans ce contexte, la prévention de la perte d'autonomie a un rôle essentiel à jouer.

Les programmes « Prenons l'âge du bon côté », développés par la CNSA et basés sur des sources scientifiquement validées, sont au service de cet enjeu : encourager l'adoption durable de comportements favorables à la santé et permettre aux personnes de 60 ans et plus de continuer à faire ce qu'elles ont envie de faire.

LES 5 PRINCIPES DES PROGRAMMES PRENONS L'ÂGE DU BON CÔTÉ

prenons l'âge
du bon côté >>>

- **Cibler prioritairement les fonctions essentielles au vieillissement en bonne santé**, identifiées par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) : la mémoire, la nutrition, la vision, l'audition, le bien être psychologique et la mobilité ;
- **Mobiliser des ressources validées, des expertises pluridisciplinaires et des usagers** dans la conception des programmes ;
- **Confier l'animation de ces programmes à des professionnels formés ;**
- **Renforcer la capacité des seniors à être acteurs de leur santé**, grâce à une information juste et des ateliers pratiques pour des conseils utiles au quotidien ;
- **S'adapter à des contextes différents** pour garantir la pertinence du programme à travers le territoire en laissant la place à la co-construction des contenus ainsi qu'en mobilisant des professionnels et des ressources de proximité.

LE PROGRAMME PRENONS L'ÂGE DU BON CÔTÉ : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION

Un programme multithématique pour mettre en lumière et agir durablement sur des déterminants majeurs d'un vieillissement en bonne santé : l'activité physique, l'alimentation et le lien social.

Au-delà des séances animées par l'équipe de professionnels, des outils sont remis aux participants pour leur permettre de réaliser des **séances en toute autonomie** entre les ateliers et après.

Un objectif : préserver l'autonomie des personnes en encourageant l'adoption durable de comportements favorables à la santé grâce à :

- l'augmentation du niveau d'activités physiques ;
- la réduction du niveau de sédentarité ;
- l'amélioration des habitudes alimentaires ;
- le développement de liens sociaux entre les participants.

8 participants minimum et 15 maximum de 60 ans et plus.

Un programme sur 12 semaines :

- **12 séances animées** par des professionnels formés dont **10 séances collectives** et en partie co-construites avec les participants à partir des ressources locales et **2 séances individuelles sur l'évaluation** de leurs habitudes ;
- **1 séance a minima hebdomadaire** en toute autonomie grâce aux outils remis lors des séances ;
- **2 temps individuels** par téléphone de **suivi et bilan** à mi-parcours et 3 mois après pour renforcer leur motivation.

Des professionnels experts formés par la CNSA à l'animation du programme



Animateur-coordonateur



Professionnel activité physique adaptée



Professionnel diététique-nutrition