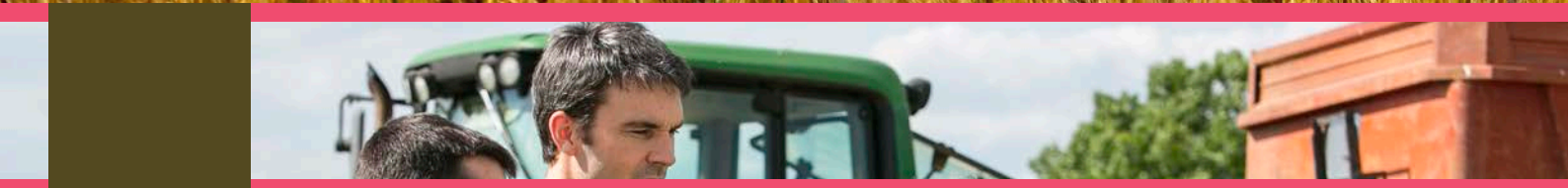




vous guider

Sélection d'offres MSA à essayer sur les territoires

■ Délégués de la MSA Alpes du Nord



alpesdunord.msa.fr



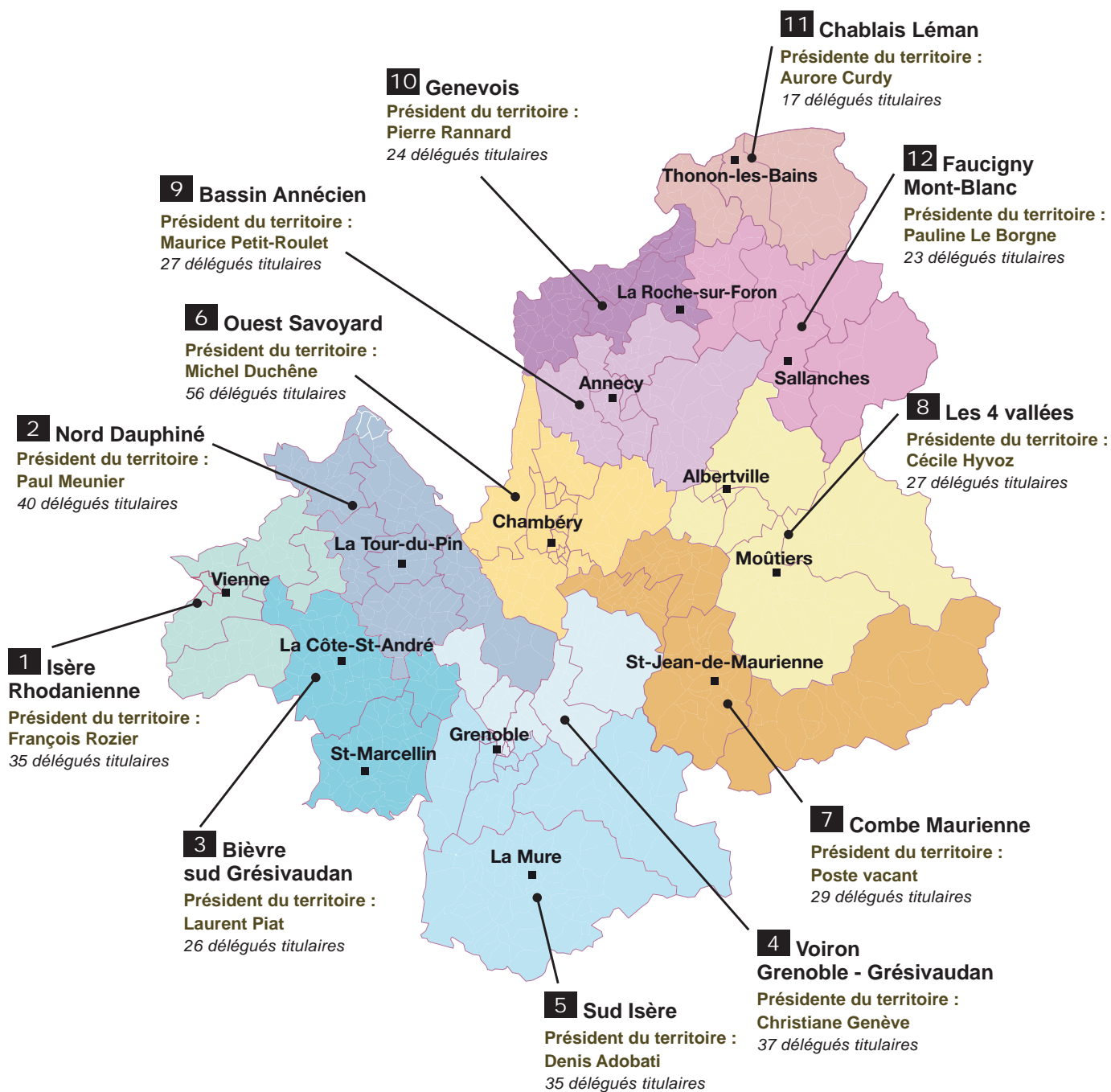
[@msa_adn](https://twitter.com/msa_adn)



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

MSA Alpes du Nord : 12 territoires d'animation et de projets en Isère, Savoie et Haute-Savoie



Mutualité Sociale Agricole,
acteur de cohésion des
territoires

Pour accéder au document,
flasher le QR code.





Vous le savez, la MSA propose une diversité d'offres et d'actions déclinables sur les territoires pour répondre aux besoins de l'ensemble de la population, qu'elle relève ou non du régime agricole. En effet, la MSA est à la fois opérateur des politiques publiques, partenaire du monde agricole et animateur des territoires. En tant que représentant élu par vos pairs, les adhérents MSA, vous êtes notre meilleur relai du « *premier kilomètre* » pour identifier les attentes de la population sur votre territoire et lui faire bénéficier de l'offre MSA.

Ce document est un guide mis à votre disposition pour vous permettre d'avoir une visibilité claire sur une sélection d'offres MSA à relayer aux ressortissants agricoles, à faire connaître aux acteurs locaux pour faciliter la mise en contact avec les services de la MSA ou encore à déployer, à votre initiative, sur votre territoire pour en faire profiter la population rurale au sens large.

En tant qu'élu MSA, comment pouvez-vous contribuer concrètement à essayer ces offres MSA sur votre territoire ?



Prendre soin de soi en milieu rural

Accès aux droits

Offre	Relais aux adhérents MSA	Relais aux partenaires MSA	Relais à la population rurale	Page
France services	●	●	●	4
Mon espace privé en ligne	●			4
Coup de pouce connexion	●			5
Rendez-vous prestations et accès aux droits	●			5

Accès aux soins et prévention santé

Accompagnement des structures d'exercice coordonné		●		5
Coup de pouce prévention		●		6
Dépistage des cancers	●	●	●	6
Exposition « L'info Tiques »	●	●	●	6

Grandir en milieu rural



Enfance - Famille

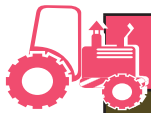
Charte territoriale		●		7
Bulle d'air	●	●	●	7
Les P'tits ateliers nutritifs	●		●	8

Jeunesse

Concours Appel à projets jeunes	●	●	●	8
Concours Pré Vert	●	●	●	9
Appel à partenariat MSA MFR	●	●	●	9
Ateliers Estime de soi		●		9
Séjours intergénérationnels <i>Part'âge</i>		●		9
Intégration de la SST dans les apprentissages		●		10
Intervention sur la protection sociale		●		10
Action information santé		●		10
Déclic stop tabac		●		11
Grandir en milieu rural		●		11

Loisirs - Vacances

Villages de vacances de l'AVMA	●		●	11
Séjours <i>My Colo</i> en Bretagne	●		●	11



Être actif agricole

Prévention et santé au travail

VIP pour les salariés agricoles	●	●		12
Allocation Santé au travail		●		12
Contrat de prévention et aide financière simplifiée	●	●		12
Réseau de formateurs SSTa et PRAP		●		13
Partenariats et projets collectifs de prévention		●		13

Vie de l'entreprise

A quoi servent vos cotisations ?	●	●		13
Réunion d'information retraite	●	●		13

Accompagnement des actifs fragilisés

Prévention du risque suicidaire	●	●		14
Aide au répit	●	●		14
Maintien dans l'emploi	●	●		14
Réagir (Sillon Dauphinois et Regain des Savoie)	●	●		15
Prédation loup	●	●		15
Opération « Paniers solidaires »	●	●	●	16
MSA Solidaires - Collecte nationale de dons	●	●	●	16
Glanage solidaire	●	●	●	16



Rester autonome en milieu rural

Prévention santé seniors

Ateliers Pep's Eurêka	●	●	●	17
Ateliers du Mieux-être	●	●	●	17
Ateliers Cap Bien-être	●	●	●	18
Ateliers de la Mobilité	●	●	●	18
Ateliers de stimulation cognitive	●	●	●	18
Partageons la route ensemble	●	●	●	18
Vie affective des seniors	●	●	●	19
Ateliers Je chouchoute mon cerveau	●	●	●	19

Habitats seniors

MARPA	●	●	●	19
-------	---	---	---	----

Aide aux aidants

Parcours santé des aidants	●	●	●	20
Bulle d'air	●	●	●	20

Lien intergénérationnel

Récits de vie		●		21
Charte territoriale « avec les aînés »	●	●	●	21
Séjours intergénérationnels <i>Part'âge</i>		●		21



Prendre soin de soi en milieu rural

Les territoires ruraux sont souvent isolés et particulièrement éloignés des services, ce qui peut impacter la qualité de vie des personnes y résidant. La MSA a à cœur de garantir l'accès aux droits et aux soins de ses ressortissants. C'est en ce sens qu'elle se positionne en tant qu'acteur de proximité de la protection sociale sur les territoires ruraux.

Accès aux droits



France services ●●●

Guichet unique qui vise à donner accès, dans un même lieu, et à moins de 30 minutes de chez soi, à l'ensemble des services publics (Pôle Emploi, CAF, MSA, finances publiques, La Poste...). Une structure labellisée France services peut être itinérante ou non. La MSA peut porter des projets de France services sur les territoires ruraux.

Ressources pour aller plus loin :



Plaquette France services itinérante

Pour accéder au document, flasher le QR code



Témoignage sur la France services à Saint-Marcellin (2021)

Pour accéder à la vidéo, flasher le QR code



Retour sur la journée d'échanges avec les partenaires locaux - France services Saint-Marcellin (2021)

Pour accéder à la vidéo, flasher le QR Code



Mon espace privé en ligne ●

Il s'agit d'un espace en ligne permettant aux adhérents de réaliser de manière sécurisée et dématérialisée leurs démarches MSA. L'inscription et la connexion à son espace privé se fait depuis le site internet de la MSA.

Ressources pour aller plus loin :

Comment s'inscrire à Mon espace privé ?



Pour accéder à la vidéo, flasher le QR code



Coup de pouce connexion ●

Programme élaboré par la MSA pour aider ses adhérents à apprendre à utiliser de nouveaux outils dans le cadre d'un projet personnel ou professionnel ou encore réaliser facilement des démarches en ligne, dont celles sur leur espace privé MSA. En Alpes du Nord, il est proposé aux actifs fragiles non-salariés agricoles.

Ressources pour aller plus loin :

Article site internet MSA

« Coup de pouce connexion »



Pour accéder à l'article, flasher le QR code



Rendez-vous prestations et d'accès aux droits ●

Tout adhérent MSA peut demander un rendez-vous individuel avec un agent MSA pour faire un tour d'horizon complet sur sa situation et ses droits ou être accompagné sur des sujets spécifiques (installation, retraite...).

Ressources pour aller plus loin :

Article site internet MSA

« Je fais le point sur mes droits sociaux »



Pour accéder à l'article, flasher le QR code

Accès aux soins et prévention santé



Accompagnement des structures d'exercice coordonné ●

La MSA peut venir en appui aux professionnels de santé pour la création ou la coordination de structures d'exercice coordonné. Il s'agit de regroupement de professionnels de santé d'un même territoire qui souhaitent s'organiser autour d'un projet de santé pour répondre à des problématiques communes. Elle peut également leur proposer et les former à des offres de prévention santé à destination de leurs patients.

Ressources pour aller plus loin :

Témoignage sur la communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS) à Yenne (2021)



Pour accéder à la vidéo, flasher le QR code

Plaquette « Offre de prévention MSA aux structures d'exercice coordonné »



Pour accéder au document, flasher le QR code



Coup de pouce prévention ●

Cet appel à projet national est dédié aux associations et aux structures locales pour les aider à concrétiser leur projet dans le domaine de la promotion de la santé et de l'éducation sanitaire et sociale. C'est une opportunité pour eux de bénéficier d'un accompagnement et d'une aide financière.

Ressources pour aller plus loin :

Site internet « Coup de pouce prévention »



Pour accéder au site, flasher le QR code

Plaquette « Coup de pouce prévention »



Pour accéder au document, flasher le QR code



Dépistage des cancers ●●●

En tant qu'organisme d'assurance maladie, la MSA finance et participe à la promotion du dépistage des cancers. Des actions de sensibilisation sur les territoires ou dans les grandes entreprises peuvent être organisées à l'initiative des délégués MSA.

Ressources pour aller plus loin :



Vidéo « Dépistage du cancer colorectal »

Pour accéder à la vidéo, flasher le QR code



Vidéo « Dépistage du cancer du sein »

Pour accéder à la vidéo, flasher le QR code



Vidéo « Dépistage du cancer du col de l'utérus »

Pour accéder à la vidéo, flasher le QR Code



Exposition « L'info Tiques » ●●●

Le service prévention santé de la MSA met gratuitement à la disposition des associations, des communes, des établissements scolaires, un jeu de panneaux de l'exposition *L'info Tiques*, élaborée par l'Agence Régionale de Santé Auvergne Rhône-Alpes.

Ressources pour aller plus loin :

Panneau d'introduction MSA



Pour accéder au document, flasher le QR code

Panneaux de l'exposition « L'info Tiques »



Pour accéder au document, flasher le QR code



Grandir en milieu rural

L'offre de service en direction des enfants et de leur famille en milieu rural est parfois restreinte. Les jeunes ruraux, eux, sont une population bien souvent oubliée des politiques publiques. Pour accompagner les enfants et les jeunes ruraux vers leur autonomie et leur donner les mêmes chances et perspectives qu'en milieu urbain, la MSA développe une offre de services spécifique en direction des familles.

Enfance - Famille



Charte territoriale « avec les familles » ●

Mode d'intervention qui contribue à la coopération de tous les acteurs politiques, institutionnels, associatifs et citoyens. Son but est de produire un dynamisme local favorable à la réussite d'actions et de projets définis comme porteurs/bénéfiques pour le territoire et ses familles.

Ressources pour aller plus loin :

Témoignage sur la communauté professionnelle
Article sur site internet MSA « Signature de la 1^{ère} charte territoriale avec les familles en Savoie »



Pour accéder à l'article, flasher le QR code

Dossier de presse « Signature de la 1^{ère} charte territoriale avec les familles en Savoie »



Pour accéder au document, flasher le QR code



Bulle d'air ●●●

Service de répit à domicile pour les proches aidants, accessible aux parents d'enfants en situation de handicap. Il s'agit d'une offre accessible à toutes les familles, qu'elles relèvent ou non du régime agricole.

Ressources pour aller plus loin :



Film « Véronica, la relayeuse »
(2021)

Pour accéder à la vidéo,
flasher le QR code



Film « Bulle d'air et nous »
(2021)

Pour accéder à la vidéo,
flasher le QR code



Dépliant Bulle d'air pour les
familles avec un enfant
porteur de handicap

Pour accéder au document,
flasher le QR code





Les P'tits ateliers nutritifs ●●

Ateliers interactifs gratuits à distance destinés aux futurs parents et parents de jeunes enfants pour tout savoir sur l'alimentation des enfants de 0 à 2 ans. Les ateliers comportent 3 modules, un général sur l'équilibre alimentaire et des thématiques sur la diversification alimentaire et les bons achats.

Ressources pour aller plus loin :

Article sur site internet MSA
« Participez aux P'tits ateliers nutritifs »



Pour accéder à l'article, flasher le QR code

Dépliant « Les P'tits ateliers nutritifs »



Pour accéder au document, flasher le QR code

Jeunesse



Concours Appel à projets jeunes ●●●

Appel à projets qui vise à soutenir les initiatives portées par des jeunes de 13 à 22 ans du milieu rural. Des bourses (locales et nationales) sont attribuées aux projets lauréats. En Alpes du Nord, les jeunes peuvent être accompagnés par un délégué MSA, du montage du dossier à la présentation au jury local.

Ressources pour aller plus loin :



Article sur site internet MSA
« L'appel à projets jeunes »

Pour accéder à l'article,
flasher le QR code



Témoignage sur l'appel à projets jeunes à Salaise-sur-Sanne (38) (2021)

Pour accéder à la vidéo,
flasher le QR code



Témoignage sur l'appel à projets jeunes à Saint-Laurent du Pont/Les Echelles (73) (2021)

Pour accéder à la vidéo,
flasher le QR Code





Concours Pré Vert ●●●

Concours ayant pour objectif de sensibiliser et de responsabiliser les jeunes collégiens ruraux à leur citoyenneté actuelle et future, à travers une réflexion sur des thématiques de société qui concernent leur quotidien.

Ressources pour aller plus loin :

Article site internet MSA « Le Pré Vert, le concours des élèves en milieu rural »



Pour accéder à l'article, flasher le QR code



Appel à partenariat MSA - MFR ●●●

Appel à projets national déployé par les caisses de MSA au niveau local pour favoriser les collaborations MFR-MSA autour du soutien de projets citoyens portés par les élèves.

Ressources pour aller plus loin :

Article du Bimsa « Dossier : appel à partenariat MSA-MFR Les jeunes s'engagent »



Pour accéder à l'article, flasher le QR code



Ateliers Estime de soi ●

Sensibilisation des collégiens de 4^{ème} à l'estime de soi et renforcement de leur confiance en eux-mêmes et en leurs capacités.

Ressources pour aller plus loin :

Témoignage sur les ateliers « Estime de soi » à la MFR de Chatte (38) (2021)



Pour accéder à la vidéo, flasher le QR code



Séjours intergénérationnels Part'âge ●

Départ en vacances en groupe de seniors en situation de fragilité, accompagnés par un groupe d'élèves de l'enseignement agricole, en formation « services à la personne ».

Ressources pour aller plus loin :

Article du Bimsa « Part'âge : créer du lien social »



Pour accéder à l'article, flasher le QR code

Vidéo « Séjour Part'âge : un pas dans la vie active » (2018)



Pour accéder à la vidéo, flasher le QR code



Intégration de la SST dans les apprentissages ●

Intervention au sein des établissements scolaires pour accompagner les équipes pédagogiques à construire des outils incluant les questions de santé sécurité au travail.

Ressources pour aller plus loin :

Vidéo « Le référent SST en établissement scolaire » (2020)



Pour accéder à la vidéo, flasher le QR code



Interventions sur la protection sociale ●

Intervention au sein des établissements scolaires de conseillers en protection sociale MSA pour expliquer aux élèves le financement de la protection sociale, le rôle des cotisations, etc.

Ressources pour aller plus loin :

Vidéo « la Sécu, c'est quoi ? » (2016)



Pour accéder à la vidéo, flasher le QR code

Vidéo « Et la MSA dans tout ça ? » (2021)



Pour accéder à la vidéo, flasher le QR code



Actions information santé ●

Actions de prévention proposées aux élèves des MFR et des lycées agricoles concernant l'équilibre alimentaire, l'hygiène bucco-dentaire, l'hygiène corporelle ou la prévention des addictions.

Ressources pour aller plus loin :

Plaquette « Prévention et éducation à la santé pour les jeunes ruraux »

Présentation PPT « Offre prévention santé de la MSA »



Pour accéder à la vidéo, flasher le QR code



Pour accéder au document, flasher le QR code



Déclic stop tabac ●

Action de prévention de proximité conçue comme un défi collectif qui accompagne les fumeurs dans une démarche d'arrêt du tabac. Elle s'adresse aux jeunes de 16 à 30 ans, scolarisés en Maisons Familiales et Rurales (MFR) et/ou lycées agricoles et aux salariés des chantiers d'insertion agricoles.

Ressources pour aller plus loin :

Fiche « Déclic stop tabac »



Pour accéder au document, flasher le QR code



Grandir en milieu rural ●

Offre qui vise à contractualiser avec des acteurs de l'enfance et de la jeunesse afin de développer et mettre en place des projets en faveur des familles agricoles et des territoires ruraux.

Ressources pour aller plus loin :

Présentation « Grandir en milieu rural »



Pour accéder au document, flasher le QR code

Plaquette « Grandir en milieu rural »



Pour accéder au document, flasher le QR code

Loisirs - Vacances



Villages de vacances de l'AVMA ●●

Réseau de villages de vacances au service des vacances pour tous, porté par la MSA. 11 villages vacances proposant une démarche de tourisme social et solidaire le compose.

Ressources pour aller plus loin :

Site internet de l'AVMA



Pour accéder au site, flasher le QR code



Séjours My Colo en Bretagne ●●

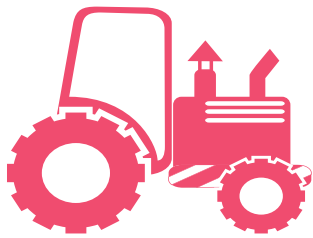
Séjour de vacances proposé aux enfants de 6 à 15 ans dans le village vacances de l'AVMA Domaine de Beg Porz à Kerfany-les-Pins, en Bretagne. Tarifs préférentiels possibles sous conditions.

Ressources pour aller plus loin :

Article site internet MSA « Offrez 15 jours de colo en Bretagne à vos enfants ! »



Pour accéder au site, flasher le QR code



Être actif agricole

En tant qu'organisme de protection sociale du monde agricole, la MSA se doit d'accompagner les actifs agricoles, salariés et non-salariés dans leur vie tant professionnelle que personnelle, pouvant être impactée par les risques professionnels et les difficultés économiques. Par ailleurs, les actifs agricoles sont des acteurs incontournables qui font la richesse des territoires ruraux et c'est une réalité que la MSA tient à valoriser.

Prévention et santé au travail



VIP pour les salariés agricoles ●●

Visite d'information et de prévention (VIP) réalisée par un infirmier en santé au travail, au cours de laquelle sont abordés l'état de santé du salarié, les risques éventuels auxquels il pourrait être exposé et les moyens de prévention adaptés.

Ressources pour aller plus loin :

Article sur site internet MSA « La visite d'information et l'examen médical d'aptitude »



Pour accéder à l'article, flasher le QR code



Allocation Santé au travail ●

Dispositif permettant de conduire des actions initiées par la Santé au travail (action de suivi psychologique, étude métrologique, étude de poste et des conditions de travail...).

Ressources pour aller plus loin :

Dépliant l'Offre SST de la MSA Alpes du Nord



Pour accéder au document, flasher le QR code



Contrat de prévention et aide financière simplifiée ●●

Accompagnement technique, méthodologique et financier de projets d'entreprises ou exploitations agricoles par l'analyse du travail et des conditions de travail – construction d'un bâtiment, aménagement d'un atelier, achat d'un équipement de travail, nouvelle organisation du travail...

Ressources pour aller plus loin :

Plaquette de présentation « Contrat de prévention »



Pour accéder au document, flasher le QR code



Réseau de formateurs SSTa et PRAP ●

Mise en place de personnes relais en entreprise ou établissement scolaire et animation des réseaux SSTa (Sauveteur Secouriste du Travail en agriculture) et PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique) visant à développer des compétences en SST dans les structures accompagnées.

Ressources pour aller plus loin :

Plaquette INRS ED7200



Pour accéder au document, flasher le QR code



Partenariats et projets collectifs de prévention ●

Développement et accompagnement technique et financier de projets de prévention sur un territoire, avec un partenaire, une filière professionnelle, pour soutenir les professionnels agricoles face aux évolutions du monde agricole – prédation, usage des produits phytosanitaires, circuits courts...

Ressources pour aller plus loin :

Témoignage Etude ergonomique filière porcine (2021)



Pour accéder à la vidéo, flasher le QR code

Plaquette PSST 2021-2025



Pour accéder au document, flasher le QR code

Vie de l'entreprise



A quoi servent vos cotisations ? ●●

Animation collective et interactive pour informer et sensibiliser les non-salariés agricoles sur le financement de la protection sociale, l'usage des cotisations...

Ressources pour aller plus loin :

Article site internet MSA

« A quoi servent vos cotisations ? »



Pour accéder à l'article, flasher le QR code



Réunion d'information retraite ●●

Information des futurs retraités des grandes entreprises sur les démarches à effectuer pour préparer au mieux leur demande de retraite. Ces réunions sont complétées de rendez-vous individuels avec les personnes qui souhaitent avoir des conseils personnalisés.

Ressources pour aller plus loin :

Rubrique site internet MSA

« Préparer et demander sa retraite »



Pour accéder à la rubrique, flasher le QR code

Accompagnement des actifs fragilisés



Prévention du risque suicidaire ●●

Démarche permettant de détecter, d'alerter et de désamorcer les crises suicidaires chez les actifs agricoles.

Ressources pour aller plus loin :



Plaquette « La prévention du suicide à la MSA, tous acteurs pour la détection des situations de détresse »

Pour accéder au document, flasher le QR code



Témoignage sur la cellule Oser les mots (2021)

Pour accéder à la vidéo, flasher le QR code



Article site internet MSA « Agri'écoute, un service d'écoute en cas de détresse »

Pour accéder à l'article, flasher le QR Code



Aide au répit ●●

Prévention du risque d'épuisement professionnel par la mise en place d'une aide au répit permettant notamment la prise en charge de journées de remplacement, de consultations psychologiques...

Ressources pour aller plus loin :

Article site internet MSA « L'aide au répit en cas d'épuisement professionnel »



Pour accéder à l'article, flasher le QR code



Maintien dans l'emploi ●●

Accompagnement des actifs agricoles rencontrant une difficulté de santé impactant leur parcours professionnel.

Ressources pour aller plus loin :

Article site internet MSA « Pour le maintien dans l'emploi »



Pour accéder à l'article, flasher le QR code

Plaquette « Pour le maintien dans l'emploi »



Pour accéder au document, flasher le QR code



Réagir (Sillon dauphinois, Regain des Savoie) ●●

Accompagnement économique et social des agriculteurs en difficulté, en partenariat avec la Chambre d'agriculture, le Conseil départemental et la Direction départementale des territoires.

Ressources pour aller plus loin :



Témoignage sur Regain des Savoie (2021)
Pour accéder à la vidéo,
flasher le QR code



Plaquette « Regain des Savoie »
Pour accéder au document,
flasher le QR code



Plaquette « Réagir Isère »
Pour accéder au document,
flasher le QR Code



Vivre ensemble et solidarités



Prédation du loup ●●

Intervention des travailleurs sociaux et du service santé sécurité au travail de la MSA pour proposer un accompagnement collectif des agriculteurs confrontés à la prédation du loup ou en appui aux partenaires, suivant le besoin.

Ressources pour aller plus loin :



Témoignage sur le partenariat prévention prédation du loup en Isère (2021)
Pour accéder à la vidéo,
flasher le QR code



Film « La montagne en sursis » (2019)
Pour accéder à la vidéo,
flasher le QR code



Article site internet MSA « Le sujet des conséquences de la prédation du loup porté à l'Assemblée Nationale »
Pour accéder à l'article,
flasher le QR Code





Opération « Paniers solidaires » ●●●

Distribution de paniers de fruits et légumes frais dans une logique de double solidarité, envers des familles en situation de précarité, envers les producteurs pouvant rencontrer des difficultés à écouler leur production.

Ressources pour aller plus loin :

Article site internet MSA « 500 paniers solidaires distribués en Isère à 83 familles grâce à un partenariat Caf & MSA »



Pour accéder à l'article, flasher le QR code



MSA Solidaires - Collecte nationale de dons ●●●

Collecte de jouets, denrées alimentaires, vêtements et dons d'argent à l'occasion des fêtes de fin d'année, pour permettre une distribution aux familles accompagnées par le Secours populaire.

Ressources pour aller plus loin :

Article site internet MSA « Près de 180 dons collectés par la MSA et ses partenaires en Alpes du Nord »



Pour accéder à l'article, flasher le QR code

Site internet MSA Solidaire



Pour accéder au site, flasher le QR code



Glanage solidaire ●●●

Glanage des produits non récoltés par le producteur directement sur l'exploitation puis mise à disposition auprès d'associations de solidarité alimentaire.

Ressources pour aller plus loin :

Article du Bimsa « Le monde paysan solidaire : glaneurs des champs »



Pour accéder à l'article, flasher le QR code



Rester autonome en milieu rural

En milieu rural, l'allongement de la durée de vie, la faible natalité et l'exode rural, accentuent le vieillissement de la population. Les personnes âgées se retrouvent isolées et sont en risque de perte d'autonomie. Maintenir du lien social, prévenir la perte d'autonomie, permettre du répit aux aidants et proposer des formes d'habitats intermédiaires, sont des enjeux pour favoriser le maintien à domicile des seniors. En tant qu'organisme de retraite la MSA s'engage pour préserver l'autonomie de ces retraités.

Prévention santé seniors



Ateliers Pep's Eurêka ●●●

Pep's Eurêka est un programme basé sur une méthode originale, alliant pratique d'une activité physique régulière, gymnastique intellectuelle et bonne hygiène de vie pour entretenir sa mémoire. Il s'adresse aux personnes âgées de plus de 55 ans, quel que soit leur régime de protection sociale.

Ressources pour aller plus loin :

Article site internet MSA « Les ateliers Mémoire »



Pour accéder à l'article, flasher le QR code

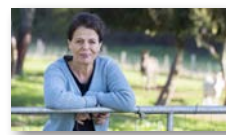


Ateliers du Mieux-être ●●●

Ces ateliers de prévention taillés sur mesure aident à améliorer sa qualité de vie et à préserver son capital santé. Lors de moments d'échanges actifs et de convivialité autour d'un intervenant expert, les participants apprennent les bons réflexes pour leur santé, gagnent en confiance et améliorent leur bien-être. Ils s'adressent à tous les retraités, quel que soit leur régime de protection sociale.

Ressources pour aller plus loin :

Article site internet MSA « Les Ateliers du Mieux-être »



Pour accéder à l'article, flasher le QR code



Ateliers Cap Bien-être ●●●

Arrivé à l'âge de la retraite, les situations et les événements qui favorisent l'anxiété peuvent se multiplier. Avec le parcours *Cap Bien-être*, les participants apprennent à mieux gérer leur stress et leurs émotions pour faire face aux aléas de la vie quotidienne et mieux vivre avec les autres. *Cap Bien-être* s'adresse à toutes les personnes de 60 ans et plus, non dépendantes.

Ressources pour aller plus loin :

Article site internet MSA « Cap Bien-être »



Pour accéder à l'article, flasher le QR code



Ateliers de la Mobilité ●●●

Participer aux ateliers de la Mobilité, c'est préserver sa mobilité le plus longtemps possible et en toute sécurité. Ils sont adaptés et à la portée de tous. Ils s'adressent à tous les retraités, quel que soit leur régime de protection sociale.

Ressources pour aller plus loin :

Article site internet MSA « Ateliers de la Mobilité »



Pour accéder à l'article, flasher le QR code



Ateliers de Stimulation cognitive ●●●

Autour d'exercices ludiques, les participants stimulent leurs fonctions cognitives : la mémoire, l'attention, la rapidité, la concentration, le raisonnement, les représentations spatiales. Ils apprennent des stratégies de mémorisation et repartent avec des conseils pour leur quotidien. Ils s'adressent à tous les retraités, quel que soit leur régime de protection sociale.

Ressources pour aller plus loin :

Article site internet MSA
« Ateliers de Stimulation cognitive »



Pour accéder à l'article, flasher le QR code



Partageons la route ensemble ●●●

Conférence suivie d'ateliers pour bien vivre ensemble sur la route et dans la rue en respectant l'espace public et les autres. Ils s'adressent à tous les retraités, quel que soit leur régime de protection sociale.

Ressources pour aller plus loin :

Article site internet MSA
« Ateliers Partageons la route ensemble »



Pour accéder à l'article, flasher le QR code



Vie affective des seniors ●●●

Conférence « *Il n'y a pas d'âge pour parler d'amour* » suivie d'ateliers concernant l'affectivité et la sexualité. Ils s'adressent à tous les retraités, quel que soit leur régime de protection sociale.

Ressources pour aller plus loin :

Article site internet MSA

« Conférence et ateliers Vie affective des seniors »



Pour accéder à l'article, flasher le QR code



Ateliers Je chouchoute mon cerveau ●●●

Ateliers pour prendre soin de son cerveau : stimulation cognitive, jeux, superaliments, intelligence émotionnelle... Ils s'adressent à tous les retraités, quel que soit leur régime de protection sociale.

Ressources pour aller plus loin :

Article site internet MSA

« Ateliers Je chouchoute mon cerveau »



Pour accéder à l'article, flasher le QR code

Habitats seniors



MARPA ●●●

Depuis plus de 30 ans, les Marpa (Maisons d'accueil et de résidence pour l'autonomie) ont fait leurs preuves en tant que *petits établissements pour personnes âgées*. Il s'agit d'une structure intermédiaire (entre le domicile et la maison de retraite) à destination des seniors autonomes vivant en milieu rural.

Ressources pour aller plus loin :

Marpa, résidence autonomie à taille humaine



Pour accéder au site internet, flasher le QR code

Témoignage sur le projet de MARPA à Habère Lullin (2021)



Pour accéder à la vidéo, flasher le QR code

Aide aux aidants



Parcours santé des aidants ●●●

Parcours de prévention santé à destination des aidants qui accompagnent un proche en perte d'autonomie (conférence, consultation médicale, ateliers collectifs).

Ressources pour aller plus loin :

Témoignage sur le parcours santé des aidants à Alby-sur-Chéran (2021)



Pour accéder à la vidéo, flasher le QR code

Témoignage sur le parcours santé des aidants à Beaurepaire (2021)



Pour accéder à la vidéo, flasher le QR code



Bulle d'air ●●●

Service de répit à domicile, né en Savoie en 2011, à destination des aidants de personnes fragilisées par l'âge, la maladie ou le handicap.

Ressources pour aller plus loin :

Film « Une bulle d'air dans le quotidien » (2015)



Pour accéder à la vidéo, flasher le QR code

Plaquette « Bulle d'air pour les personnes âgées »



Pour accéder au document, flasher le QR code

Lien intergénérationnel



Récits de vie ●

Retranscription des souvenirs de résidents d'EHPAD par des lycéens.

Ressources pour aller plus loin :

Fiche action « Récits de vie »



Pour accéder au document, flasher le QR code



Charte territoriale « avec les aînés » ●●●

Mode d'intervention qui contribue à la coopération de tous les acteurs politiques, institutionnels, associatifs et citoyens. Son but est de produire un dynamisme local favorable à la réussite d'actions et de projets définis comme porteurs/bénéfiques pour le territoire et ses aînés.

Ressources pour aller plus loin :

Article du Bimsa « Et si tous les gens clownaient ! »



Pour accéder à l'article, flasher le QR code



Séjours intergénérationnels Part'âge ●

Départ en vacances en groupe de seniors en situation de fragilité, accompagnés par un groupe d'élèves de l'enseignement agricole, en formation « services à la personne ».

Ressources pour aller plus loin :

Article du Bimsa « Part'âge : créer du lien social »



Pour accéder à l'article, flasher le QR code

Vidéo « Séjour Part'âge : un pas dans la vie active »



Pour accéder à la vidéo, flasher le QR code

L'offre proposée par la MSA sur les territoires ruraux est riche. Elle répond à une diversité de besoins identifiés. Les actions proposées sont adaptées aux spécificités de chaque territoire. En tant que relais de proximité, vous pouvez identifier de nouvelles thématiques, de nouvelles attentes, de nouvelles problématiques sur lesquelles vous souhaiteriez que la MSA s'investisse à vos côtés. Les services de la MSA ont la capacité à proposer des solutions sur mesure pour répondre à des besoins spécifiques identifiés sur les territoires.

N'hésitez pas à contacter votre interlocuteur privilégié :

Matthieu Payer, *animateur de l'échelon local*
payer.matthieu@alpesdunord.msa.fr
06 88 34 37 44