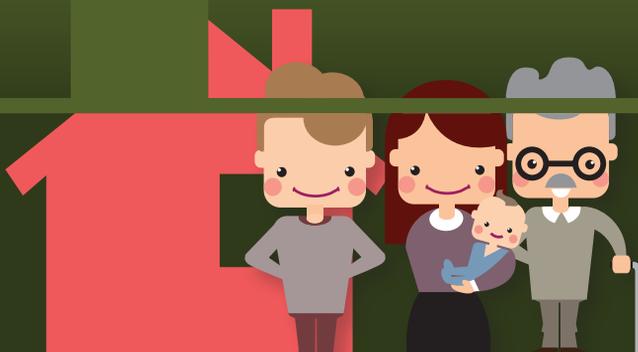




vous informer

# Offre de services santé de la MSA Ile-de-France

## ■ Partenaires





## Dynamique santé

### OBJECTIFS

Impulser une démarche souple et adaptable de promotion de la santé, permettre aux élèves de s'approprier un message de prévention et d'en devenir les portes-paroles.

**Exemple :** création d'un support de communication, organisation d'un évènement.

### PUBLIC

- Jeunes en établissements scolaires agricoles.

### MODALITÉS

- Projet construit et animé par l'équipe pédagogique et un travailleur social de la MSA Ile-de-France,
- Les modalités (séances, participants, durée, etc.) sont définies en fonction du contenu du projet avec l'équipe pédagogique.



## Déclic Stop Tabac Moi(s) sans tabac

### OBJECTIF

Sensibiliser sur les risques du tabagisme pour favoriser une prise de conscience autour des conséquences de sa consommation et ainsi faciliter un engagement dans une démarche d'arrêt.

### PUBLICS

- Jeunes en établissement d'enseignement agricole,
- Salarié(e)s en SIAE (Structure d'Insertion par l'Activité Economique).

### MODALITÉS

- Méthode participative et interactive d'engagement auprès des jeunes et des salarié(e)s d'insertion avec l'utilisation d'outils pédagogiques ludiques et adaptés au public,
- Animé par un(e) chargé(e) de prévention.



## Instants Santé Jeunes

### OBJECTIFS

Inciter les jeunes à bénéficier d'une consultation de prévention auprès d'un médecin de leur choix pour prévenir les conduites à risque (dont les conduites addictives), les troubles du comportement et les infections sexuellement transmissibles.

Encourager l'activité physique chez les jeunes.

### PUBLICS

- Jeunes ayant 16 ans au cours de l'année civile,
- Jeunes de 17 à 24 ans ouvrants droits à la MSA pour la première fois.

### MODALITÉS

- Réalisation de la consultation de prévention,
- En retour, le jeune reçoit un chéquier sport d'une valeur de 30€, pour l'aider à se procurer un équipement sportif ou à pratiquer l'activité physique de son choix.



## Santé des Aidants

### OBJECTIF

Sensibiliser les aidants aux risques médicaux liés à l'aide et permettre aux aidants d'assumer leur rôle dans la durée, tout en préservant leurs choix et leur qualité de vie à travers trois grands domaines d'actions.

### PUBLIC

- Aidants de personnes âgées en perte d'autonomie et/ou fragiles, quelque soit leur régime d'appartenance.

### MODALITÉS

- **Une 1<sup>ère</sup> phase collective : L'atelier « Information Santé »**  
Objectif : sensibiliser et informer sur les risques médicaux spécifiques liés à la situation d'aidant afin de l'inciter à consulter son médecin. Il peut se dérouler lors d'un forum, d'une session d'aide aux aidants, etc. Remise d'un document pour orientation chez un médecin traitant.
- **Une 2<sup>ème</sup> phase individuelle : La consultation « Santé des Aidants »**  
Objectif : évaluer l'état de santé, dépister, traiter des troubles éventuels et instaurer un suivi médical régulier.
- **Une 3<sup>ème</sup> phase collective : L'atelier « Échange Santé »**  
Objectif : à distance de la consultation, faire échanger les participants sur leur santé, recenser leurs besoins, présenter l'ensemble des offres de soutien sur le territoire d'action, et évaluer l'impact.



## Atelier

### « Prendre soin de sa santé »

#### OBJECTIF

Faire prendre conscience aux participants des conséquences de leurs comportements sur leur santé, afin de leur permettre d'acquérir de nouveaux réflexes et de nouvelles habitudes.

.....

#### PUBLIC

- Tout public ressortissant agricole en situation de fragilité.
- .....

#### MODALITÉS

- Programme construit avec les participants en fonction de leurs besoins, de leurs attentes et de leurs demandes,
- Animé par un ou deux travailleurs sociaux spécialement formés,
- Groupe de 8 à 12 personnes, 6 à 7 séances en moyenne de 2 heures.



## Sensibilisation et promotion des dépistages organisés des cancers

### OBJECTIFS

Sensibilisation et promotion des dépistages organisés des cancers du colon, du sein, du col de l'utérus en zone rurale.

.....

### PUBLICS

- Femmes et hommes de 50 à 74 ans pour le dépistage du cancer du colon,
  - Femmes de 50 à 74 ans pour le dépistage du cancer du sein,
  - Femmes de 25 à 65 ans pour le dépistage du col de l'utérus.
- .....

### MODALITÉS

- Conférence - débat sur l'utilité et les modalités des dépistages organisés de ces 3 cancers,
- À proximité du domicile des participants,
- Durée 90 minutes.



## Prenez soin de votre santé

### OBJECTIF

Sensibilisation de la population rurale sur le diagnostic, la prise en charge et le suivi de certaines maladies chroniques fréquentes.

Les thèmes retenus doivent répondre, dans la mesure du possible, aux problématiques de santé identifiées localement.

**Pour exemple :** Diabète, bronchite chronique, troubles de la vision, de l'audition, pathologies cardio-vasculaires dont l'hypertension artérielle, etc.

### PUBLIC

- Tout public.

### MODALITÉS

- Conférence - débat, à proximité du domicile des participants,
- 2 pathologies par séance, au maximum,
- Durée 1h à 2h.



## Programmes d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) MSA

### OBJECTIF

Développer l'ETP MSA.

### PUBLICS

- La population atteinte de pathologies cardio-vasculaires et polyopathologiques. Les professionnels de santé de premier recours.

### MODALITÉS

- Formation des professionnels de santé, exerçant principalement en MSP et en milieu rural, à l'éducation thérapeutique et aux programmes d'ETP MSA, portée par la MSA,
- Un programme structuré de 6 modules en 3 ateliers collectifs (6 à 12 personnes) pour les malades atteints d'affections cardio-vasculaires et un programme structuré de 6 séquences soit 14 activités en 3 à 4 réunions pour les patients polyopathologiques (groupe de 8 à 10 maximum),
- Réalisation par l'équipe éducative d'un cycle ETP ayant pour objectif de :
  - Réduire les complications,
  - Contribuer à l'autonomisation des patients,
  - Contribuer à l'amélioration des relations des patients avec leur entourage et les professionnels de santé dans la prise en charge de la maladie chronique.
- Financement des séances d'ETP par le fonds de prévention agricole.



## Accompagnement des projets de Maisons de Santé Pluriprofessionnelles (MSP) et de Communautés Pluriprofessionnelles territoriales de santé (CPTS)

### OBJECTIF

Contribuer au maintien d'une offre de soins ambulatoires de santé sur les territoires ruraux.

### PUBLICS

- **Sont concernés** : la population résidante et les professionnels de santé installés sur les territoires ruraux de l'Ile-de-France.
- **N'est pas concernée** : la population des territoires fortement urbanisés de la région.

### MODALITÉS

- Prise de contact avec les professionnels de santé et/ou les élus territoriaux porteurs d'un projet ou d'un pré-projet de MSP ou de CPTS concernant un territoire rural,
- Informations et conseils par la MSA sur les dispositifs réglementaires et les modalités d'accompagnement du projet,
- Accompagnement et participation au financement par la MSA du projet jusqu'à l'ouverture de la MSP ou de la CPTS,
- Mise en place d'un partenariat avec la structure visant à faciliter les actions portées par la MSA sur les territoires ruraux.



## Atouts santé séniors

### OBJECTIF

Sensibiliser les séniors à la préservation de leur capital santé par des conférences thématiques.

.....

### PUBLIC

- Personne de plus de 50 ans (tous régimes confondus).
- .....

### MODALITÉ

- Conférences - débats organisées avec un partenaire (centres sociaux, partenaires gérontologiques locaux, communautés de communes, associations, etc.).



## Dépistage sensoriel : Audition

### OBJECTIF

Prévenir la perte d'autonomie liée à une diminution de l'audition.

### PUBLICS

- **Est concernée** : Toute personne de 60 ans et plus estimant avoir une perte progressive de l'audition.
- **N'est pas concernée** : Toute personne ayant une perte brutale de l'audition. Dans ce cas il y a nécessité d'un avis médical en urgence.

### MODALITÉS

- Invitation au dépistage puis inscription à une séance qui a lieu dans un local proche du domicile,
- Remplissage d'un questionnaire médical avant de passer le test,
- Réalisation d'un audiogramme par un professionnel de santé,
- Remise en mains propre des résultats, puis avis du médecin traitant,
- Durée : 20 minutes par participant.



## Mémoire

« Donner du peps  
à vos neurones »



### OBJECTIFS

Renforcer et stimuler la mémoire de façon ludique par des jeux et des exercices.

.....

### PUBLIC

- Toute personne retraitée en Ile-de-France.
- .....

### MODALITÉS

- Animé par un professionnel qualifié,
- Groupe d'environ 15 personnes,
- 11 rencontres d'environ 1 à 2 heures, moments d'échanges interactifs afin d'apprendre les techniques et stratégies à utiliser dans la vie quotidienne.
- Inscription sur le site [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr) ou [prif.fr](http://prif.fr)



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent





## Plus de Pas « Marcher, c'est le pied »



### OBJECTIF

Augmenter durablement son nombre de pas au quotidien pour rester en bonne santé.

### PUBLIC

- Toute personne retraitée en Ile-de-France.

### MODALITÉS

- Animé par un professionnel qualifié,
- Groupe d'environ 15 personnes,
- 5 rencontres,
- Remise d'un podomètre pour comptabiliser son nombre de pas au quotidien,
- Inscription via un site internet personnalisé afin de mesurer ses progrès.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent





## Tremplin « Prenez de l'élan »



### OBJECTIF

Construire un nouveau projet de vie.  
Être à la retraite ne signifie pas être inactif, au contraire.  
C'est le moment de prendre soin de soi, de renouveler ses activités, d'aller à la rencontre des autres et de se lancer dans de nouveaux projets.

### PUBLIC

- Toute personne ayant récemment pris sa retraite (depuis moins de deux ans)

### MODALITÉS

- Animé par des professionnels,
- Groupe d'environ 15 personnes,
- 6 rencontres,
- Thématiques abordées : approche personnelle de la retraite, comment rester en forme, un habitat confortable, les démarches administratives et juridiques, les acteurs associatifs, l'importance du lien social, etc.
- Rencontres interactives, ludiques et conviviales. Moments d'échanges où chacun peut apporter son expérience,
- Inscription sur le site [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr) ou [prif.fr](http://prif.fr)



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent





## Bien chez soi

### « Les clés d'un logement confortable »



#### OBJECTIF

Améliorer l'habitat au quotidien, en le rendant plus confortable, pratique et économe.

#### PUBLIC

- Toute personne retraitée en Ile-de-France.

#### MODALITÉS

- Animé par un professionnel expert de l'habitat,
- Groupe d'environ 15 personnes,
- 5 rencontres d'environ 3 heures,
- Thématiques abordées : les économies d'énergie, les conseils et astuces pour aménager les pièces du logement, les accessoires innovants qui facilitent la vie au quotidien, les acteurs qui peuvent aider à concevoir et financer un projet d'aménagement, etc.
- Rencontres interactives et ludiques. Moments d'échanges où chacun peut apporter son expérience, des mises en situation, la découverte et l'essai du matériel,
- Inscription sur le site [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr) ou [prif.fr](http://prif.fr)



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent





## Bien vieillir

### « Soyez acteur de votre santé »



#### OBJECTIFS

Apprendre à préserver son capital santé et à adopter une bonne hygiène de vie.

#### PUBLIC

- Toute personne retraitée en Ile-de-France.

#### MODALITÉS

- Animé par un intervenant expert,
- Groupe d'environ 15 personnes,
- 7 rencontres d'environ 3 heures,
- Thématiques : obtenir des informations, des conseils et des astuces pour une alimentation variée et équilibrée, une activité physique adaptée, un sommeil réparateur et connaître le bon usage des médicaments,
- Aborder en groupe, dans une ambiance conviviale et décontractée, les différentes manières de garder la forme,
- Inscription sur le site [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr) ou [prif.fr](http://prif.fr)



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent





## L'Équilibre en mouvement

« Si j'étais venu, j'aurais pas chu ! »



### OBJECTIF

Apprendre des techniques pour garder la forme et gagner en assurance.

### PUBLIC

- Toute personne retraitée en Ile-de-France.

### MODALITÉS

- Animé par un professionnel,
- Groupe d'environ 15 personnes,
- 12 rencontres d'environ 1h à 1h30,
- Proposer des exercices ludiques et des conseils personnalisés pour améliorer son équilibre, travailler la coordination et adopter les bons gestes au quotidien,
- Moments d'échanges et de convivialité où chacun participe à son rythme et fait partager aux autres son expérience,
- Inscription sur le site [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr) ou [prif.fr](http://prif.fr)



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent





## Bien dans son assiette

« Vous allez y prendre goût »



### OBJECTIF

Avoir les bons réflexes tout en conciliant plaisir et santé.

### PUBLIC

- Toute personne retraitée en Ile-de-France.

### MODALITÉS

- Animé par un professionnel,
- Groupe d'environ 15 personnes,
- 5 rencontres d'environ 2h à 3h,
- Proposer des conseils personnalisés pour garder la forme, rester actif et choisir les aliments d'un bon rapport qualité prix par l'intermédiaire d'échanges, jeux, quiz et dégustations,
- Chaque séance offre l'opportunité de mettre en pratique ses nouveaux acquis en matière d'alimentation, de santé et de bien-être,
- Inscription sur le site [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr) ou [prif.fr](http://prif.fr)



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



## La MSA

**La MSA, deuxième régime de sécurité sociale en France est le seul organisme qui regroupe l'ensemble des branches de la sécurité sociale pour la population agricole.**

Véritable guichet unique, elle gère pour l'ensemble de ses ressortissants, particuliers et professionnels agricoles, le versement des prestations, le recouvrement des cotisations, la médecine du travail, la prévention des risques professionnels et le contrôle médical. Avec ses 8 agences réparties sur l'Ile-de-France, elle est en proximité avec tous ses ressortissants agricoles. La MSA mène également une politique d'action sanitaire et sociale auprès des jeunes, des familles, des retraités.

### La MSA, l'opérateur social du monde agricole

L'information, l'éducation et la prévention santé font partie de ses missions importantes. Elle développe une offre d'actions en santé publique sur tous les territoires de l'Ile-de-France, avec pour bénéficiaires, selon les actions, les assurés agricoles ou l'ensemble de la population.

## Le Prif

### Acteur clé de la prévention pour les retraités en Ile-de-France

**Le Prif - Prévention retraite Ile-de-France** - a été créé en 2011 sous l'impulsion des caisses de retraite majeures du régime de sécurité sociale qui en assurent la gouvernance. Il agit pour le compte de la Cnav et de la MSA Ile-de-France.

- Sa mission : créer, coordonner, développer et financer des actions de prévention santé à l'attention des personnes retraitées en Ile-de-France dans un enjeu d'accroissement de l'espérance de vie en bonne santé de la population.
- Les actions : des ateliers collectifs, en groupe de 12 à 15 personnes, sur la mémoire, l'équilibre, l'aménagement du domicile, l'alimentation, l'informatique ou la forme de manière générale.

Pour s'inscrire aux actions : [www.prif.fr](http://www.prif.fr) ou [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

Pour contacter le Prif : [contact.prif@prif.fr](mailto:contact.prif@prif.fr)

## Partenaires

# Offre de services santé de la MSA Ile-de-France

## Contacts

- Pôle Santé Publique : [contactsantepublique@msa75.msa.fr](mailto:contactsantepublique@msa75.msa.fr)