

TOUS ENGAGÉS

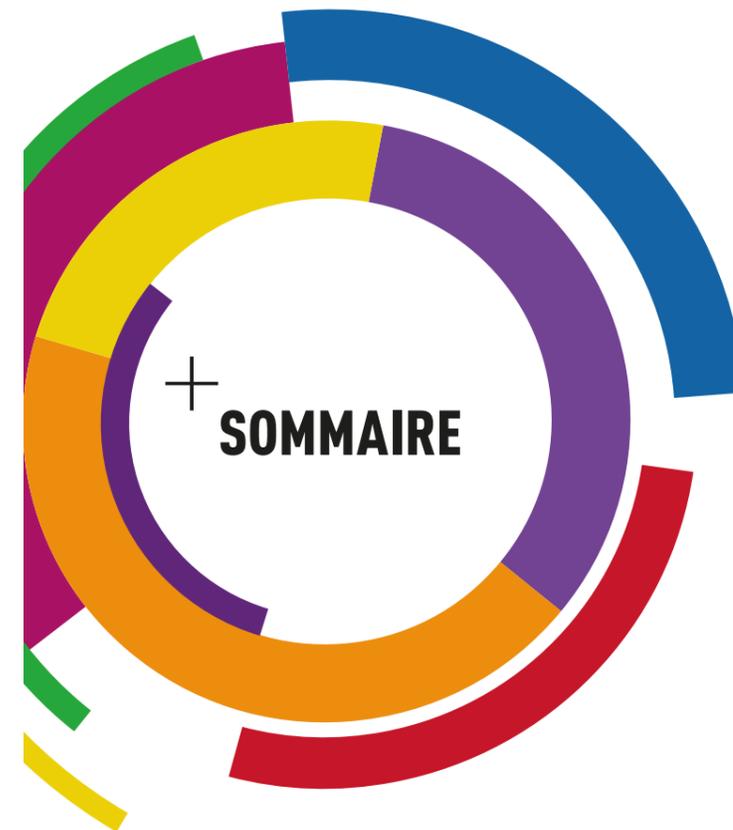
POUR LE BIEN-VIEILLIR

**RAPPORT
D'ACTIVITÉ**
2019



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans





+ SOMMAIRE

2 REGARDS CROISÉS

Entretien avec **Christiane Flouquet**, Administrateur du Prif, Directeur de l'action sociale Île-de-France de la Cnav et **Laurent Pilette**, Directeur général de la MSA Île-de-France
Page 2

4 PROFIL

Le Prif: acteur majeur de la prévention auprès des retraités en Île-de-France
Page 4

Regard sur le bien-vieillir
Page 6

Modèle multipartenarial et dynamique de réseau au cœur du fonctionnement du Prif
Page 10

Un objectif territorial majeur: renforcer la présence du parcours en Île-de-France
Page 14

16 TOUS ENGAGÉS POUR LE BIEN-VIEILLIR

À retenir en 2019
Page 17

Notre démarche qualité: observer, mesurer et s'adapter en continu
Page 18

Des partenaires scientifiques et professionnels contributeurs de la démarche qualité
Page 20

Faire évoluer l'offre de services: optimiser et enrichir le Parcours prévention
Page 22

Agir et promouvoir ensemble les actions de prévention sur le terrain
Page 28

30 2020, MOBILISÉS ENSEMBLE

Le réseau Prif face à la crise sanitaire
Page 31

Saisir les opportunités de l'inclusion numérique
Page 32

34 UN RÉSEAU SOLIDE ET DYNAMIQUE

Les partenaires du Prif en 2019
Page 34

ENTRETIEN AVEC

Christiane Flouquet,
Administrateur du Prif, Directeur de
l'action sociale Île-de-France de la Cnav
et **Laurent Pilette,** Directeur général
de la MSA Île-de-France



QUELLES SONT LES GRANDES RÉUSSITES DE CETTE ANNÉE 2019 ?

Christiane Flouquet - C'est la huitième année de mise en œuvre de notre service inter-régime de prévention à destination des retraités d'Île-de-France. 2019, c'est l'année de la maturité pour le Prif. Elle nous a permis de stabiliser à la hausse le périmètre quantitatif et qualitatif de nos ateliers, sur tous les départements avec des choix stratégiques sur les zones blanches qui se sont consolidés.

Laurent Pilette - C'est une année marquée par la nouveauté puisque nous avons enrichi notre offre avec de nouveaux ateliers : l'aisance numérique et l'accueil en résidence autonomie, mais aussi par un développement significatif du nombre d'ateliers réalisés (+15 % par rapport à 2018). Une belle illustration de la dynamique dans laquelle la MSA Île-de-France et l'Assurance retraite Île-de-France sont fortement engagées depuis 2011 au travers du Prif.

Au-delà de notre performance quantitative, nous n'oublions pas pour autant notre attachement à la qualité des actions mises en place, et à leur évaluation.

C. F. - C'est donc aussi une année pour confirmer notre positionnement et notre conviction : une offre efficace de prévention pour le bien vivre sa retraite se construit sur le lien social et doit être régulièrement évaluée. En 2019, grâce au dispositif Emmap, nous apportons davantage de contenu à cette évaluation (voir page 20) avec des éléments concrets de résultats de nos ateliers.

//
Nous devons faire évoluer nos modalités d'intervention, tout en préservant en toute circonstance le lien indispensable pour nos retraités

Laurent Pilette,
Directeur général de la Mutualité Sociale Agricole Île-de-France

COMMENT LE PRIF SE POSITIONNE-T-IL DANS L'ÉCOSYSTÈME DE LA PRÉVENTION SUR LE BIEN VIEILLIR ?

C. F. - Nous sommes au cœur d'un schéma vertueux. Bras armé des caisses de retraites, avec un attachement fort à notre mission d'intérêt général, le Prif coordonne un réseau de partenaires diversifiés et solides. Nous avons la chance d'avoir une offre structurée, reconnue, et depuis 2016, avec le soutien des Conférences des Financeurs, un impact territorial plus fort.

Au sein de ce système, nous travaillons à la diffusion d'une culture de la prévention dite primaire avec la conviction qu'il faut prévenir le plus tôt possible. Et sensibiliser dès le passage à la retraite, cela passe par soutenir l'innovation avec un panel d'activités attractives pour toucher un public de jeunes retraités. C'est aussi avoir une vision holistique du bien vieillir en traitant, dans notre Parcours, toutes les thématiques qui y sont liées.

QUEL A ÉTÉ L'IMPACT DE LA CRISE SANITAIRE SUR L'ACTIVITÉ DU PRIF ?

C. F. - Avec les grèves en fin d'année 2019, nous avons déjà fait en sorte de pouvoir passer tous les ateliers en distanciel pour assurer une continuité de services aux participants qui ne pouvaient s'y rendre physiquement. Nous étions prêts pour la suite.

Pendant le confinement, notre vigilance était de maintenir la qualité de nos messages de prévention avec des formats différents tout en continuant à favoriser, même en distanciel, une forme de lien social, de convivialité et d'échange. Et puis, nous avons soutenu notre réseau, nous leur avons aussi proposé des opportunités pour promouvoir une offre de prévention alternative en cette période troublée (voir page 24).

L. P. - Cette période inédite, totalement imprévisible et impensable a priori, et souvent vécue plus durement par les retraités, restera riche d'enseignements. Nos résidences autonomes ont notamment fait la preuve de la solidité de leur modèle en préservant la santé de leurs résidents et en maintenant des actions favorisant le lien social et la solidarité. Le développement de ces actions au sein des résidences autonomie devra être poursuivi et nous serons encore plus attentifs aux personnes seules et isolées.

//
Notre positionnement : une offre efficace de prévention en faveur du bien-vieillir qui se construit sur le lien social et régulièrement évaluée.

Christiane Flouquet,
Administrateur du Prif

QUELLES SONT LES PREMIÈRES PISTES DE TRAVAIL QUI RESSORTENT DE CETTE PÉRIODE ?

C. F. - Aujourd'hui nous restons prudents en favorisant le distanciel mais nous savons que les retraités auront encore plus envie et besoin de se retrouver, de communiquer, d'être ensemble et quand cela sera possible, nous serons au rendez-vous avec notre réseau. Nous souhaitons faire émerger de cette période difficile des opportunités pour la prévention. Notamment l'accélération de l'utilisation et acculturation au numérique pendant le confinement et ainsi faire en sorte que les ateliers en distanciel rentrent de manière formelle dans notre offre, en complémentarité avec les autres formats.

L. P. - Nous devons effectivement faire évoluer nos modalités d'intervention et pouvoir conjuguer présentiel incontournable et distanciel, tout en préservant en toutes circonstances ce lien indispensable pour nos retraités, qu'ils vivent en ville ou à la campagne, sur des territoires urbains ou ruraux.

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin » : le soutien des conseils départementaux est un réel atout qu'il faut consolider. Assurément, le Prif repose sur de belles fondations et des partenaires solides lui permettant de demeurer un acteur clé de la prévention en Île-de-France. L'accompagnement du vieillissement y est un enjeu sociétal et de santé publique fort pour nos Institutions.

LE PRIF : ACTEUR MAJEUR DE LA PRÉVENTION AUPRÈS DES RETRAITÉS EN ÎLE-DE-FRANCE

Dans une dynamique de développement de la prévention impulsée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'Europe, les pouvoirs publics nationaux et les acteurs institutionnels s'organisent. Leur objectif: continuer de faire croître l'espérance de vie en bonne santé de la population. C'est pour répondre à cet enjeu que le Prif - Prévention retraite Île-de-France - a été créé en 2011.

Le Prif a pour mission de créer, de coordonner, de développer et de financer des actions de prévention santé à l'égard des personnes retraitées en Île-de-France, quel que soit leur régime d'appartenance.

Groupement de coopération sociale et médicosociale (GCSMS), le Prif est constitué par les trois régimes de retraite de base: la Mutualité sociale agricole en Île-de-France (MSA), l'Assurance retraite en Île-de-France ainsi que la Sécurité sociale pour les indépendants (ex-Régime social des indépendants [RSI]), qui en sont les membres fondateurs. En coordonnant leurs actions et en mutualisant leurs moyens, les trois institutions ont souhaité donner une nouvelle impulsion à leur démarche afin de rendre les actions de prévention plus accessibles, plus lisibles, plus conséquentes et plus harmonisées.

OBJECTIFS ET CONTRIBUTIONS

- ▶ **Diminuer ou ralentir l'incidence de maladies ou d'altérations physiques, psychologiques ou sociales** et notamment celles liées à l'avancée en âge, au moment de la retraite;
- ▶ **Développer une expertise** en matière de coordination partenariale d'actions de prévention en Île-de-France;
- ▶ **Faire évoluer le regard sur le public retraité**, auprès du grand public, des acteurs professionnels et des retraités eux-mêmes.

À DÉCOUVRIR

Les dates clés du Prif

2009 – S'associer pour mieux déployer les actions de prévention

Signature d'une convention de partenariat entre l'Assurance retraite en Île-de-France et la MSA Île-de-France pour coordonner leurs actions de prévention en faveur des retraités et du maintien de l'autonomie

2010 – Faire croître une politique concertée

Les caisses du RSI d'Île-de-France rejoignent la démarche

2011 – Concrétiser la collaboration

Création du Prif, groupement de coopération sociale et médico-sociale (GCSMS)

2012 – Développer l'expertise et l'ingénierie

Création du Parcours prévention et mise en place de la démarche qualité avec l'évaluation des actions

De 2012 à 2015 – Élargir la dynamique partenariale

Signature de conventions de partenariats avec des acteurs majeurs de la santé et de la protection sociale: l'Agence régionale de santé (ARS), l'Institution de retraite complémentaire des agents non titulaires de l'État et des collectivités publiques (Ircantec), la Caisse nationale de retraites des agents des collectivités locales (Cnracl), la Mutualité Française Île-de-France et l'Agirc-Arrco

Depuis 2016 – Améliorer la prise en charge des ateliers et la coordination entre acteurs

Le Prif est désormais soutenu par les conférences des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie. L'enveloppe budgétaire supplémentaire a permis une prise en charge intégrale du coût des ateliers



8 ANS
D'ACTION

PLUS DE
82 000
HEURES
D'ATELIERS
DE PRÉVENTION

PLUS DE
83 000
RETRAITÉS
PARTICIPANTS

PLUS DE
3 700
ACTIONS

LES VALEURS DU PRIF

1. **L'accessibilité des actions à l'ensemble des retraités et notamment les plus fragilisés.**
2. **L'appropriation des enseignements par les bénéficiaires.**
3. **Le lien social, la proximité, l'estime de soi, la confiance au cœur de l'offre de services.**
4. **Le partenariat comme mode de fonctionnement privilégié dans le champ de la prévention.**
5. **Le partage d'expérience et le respect des valeurs de chacun.**

REGARD SUR LE BIEN-VIEILLIR

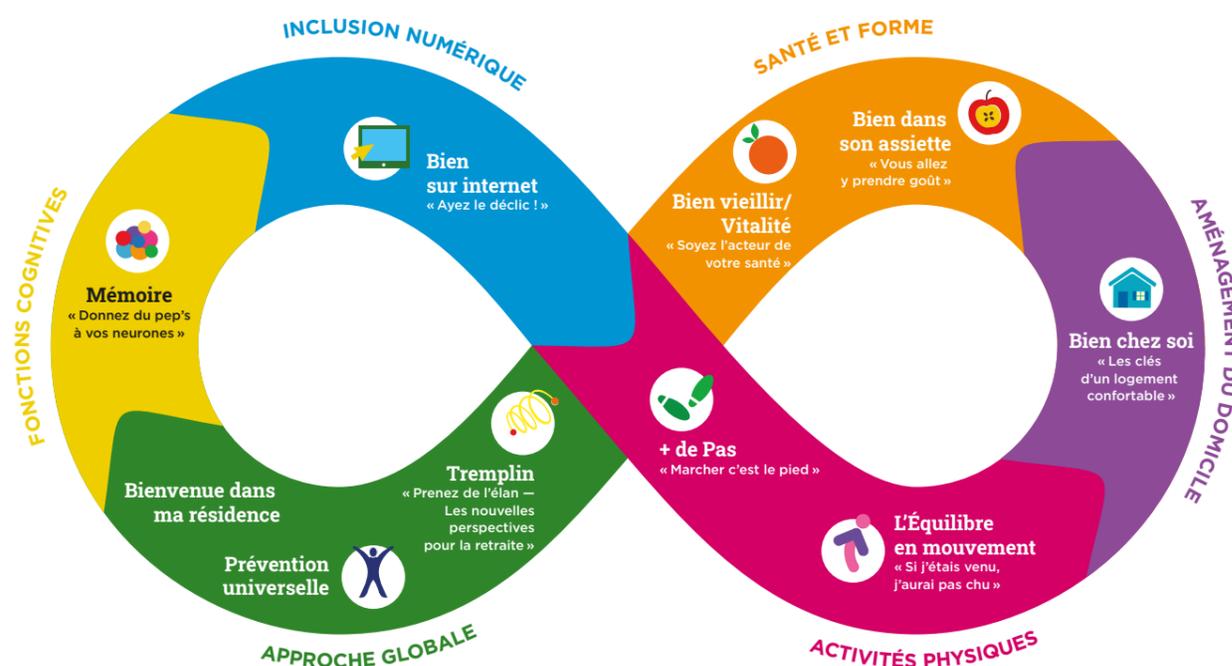
Améliorer et renforcer la qualité de vie des retraités, telle est la ligne de d'action du Prif depuis sa création à travers la structuration de son Parcours prévention.



© Julie Bourges

Un mini-atelier Bien dans son assiette lors de la Journée du Prif 2019

LE PARCOURS PRÉVENTION DU PRIF



Le Parcours prévention repose sur trois principes :

- ▶ Il est construit à partir de thématiques abordant l'ensemble des dimensions du bien-vieillir.
- ▶ Il repose sur la cohérence des actions de prévention proposées. En effet, les différentes thématiques du bien-vieillir abordées sont étroitement liées et influent les unes sur les autres.
- ▶ Il s'inscrit dans la durée afin que la démarche de prévention soit plus efficace.

Les ateliers sont dynamiques, conçus sous la forme d'un cycle de plusieurs séances, et répondent à des exigences de qualité et d'expertise.

Le Prif entend développer la coordination entre ses membres, ses partenaires professionnels et locaux afin que les ateliers du Parcours soient une première étape pour les retraités, et qu'il soit ensuite en mesure de les orienter vers d'autres actions de prévention ou vers une activité régulière ou encore vers un accompagnement adapté.

Le Parcours s'inscrit dans une démarche positive de prévention. Parmi les messages véhiculés pour favoriser le vieillissement actif et en bonne santé, le Prif veille à rappeler aux retraités que l'autodétermination et la liberté sont des facteurs de santé centraux, et qu'il est nécessaire d'encourager l'optimisme, le plaisir et le désir du retraité de jour de la vie, en lien avec la société.

10
ATELIERS
DE 4 À
12 SÉANCES
EN FAVEUR
DU BIEN-VIEILLIR

SEPT AXES THÉMATIQUES POUR FAVORISER LE BIEN-VIEILLIR ET LA PRÉVENTION POUR LE MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

1.

LE DÉVELOPPEMENT DU LIEN SOCIAL DE PROXIMITÉ

L'ensemble des actions se déroule sous forme d'ateliers collectifs, avec une mise en application concrète pour la transmission aux participants. Les techniques d'animation interactives développées en ateliers favorisent le partage et la convivialité. Rencontrer de nouvelles personnes, être en mesure d'échanger et de donner soi-même des conseils participent à l'amélioration de l'estime de soi et au renforcement de la confiance de chaque participant. Tout ceci concourt à l'appropriation des informations de prévention et à la mise en œuvre de nouveaux comportements.

2.

LA SANTÉ ET LA FORME

L'atelier du Bien vieillir a été développé par la MSA en 2005 dans le cadre du plan national bien-vieillir. En 2018, il a été actualisé pour l'expérimentation du nouvel atelier **Vitalité**. Il aborde en six séances les thématiques majeures de la prévention santé: l'alimentation, le sommeil, l'ossature, les cinq sens, l'activité physique, les médicaments et la santé bucco-dentaire. De manière générale, il est le lieu où les retraités échangent sur l'image qu'ils ont de la retraite, sur le regard porté par la société à leur égard, et sur la manière dont ils vivent cette période de leur vie.

L'atelier **Bien dans son assiette** vise à accompagner les retraités afin qu'ils adoptent une alimentation équilibrée et préservent ainsi leur forme.

Au menu de ces cinq séances: des conseils personnalisés pour une alimentation équilibrée avec un budget raisonnable. L'accent est porté sur le plaisir et la convivialité pour stimuler le goût et l'appétit. L'atelier se termine par la réalisation d'un repas partagé.

3.

LA MÉMOIRE ET LES FONCTIONS COGNITIVES

Le Peps Eurêka et l'atelier Mémoire abordent les différentes stratégies que peuvent mettre en place les personnes pour stimuler leurs fonctions cognitives tout en expliquant leur fonctionnement et leur rapport avec un comportement équilibré du point de vue des différentes thématiques de la santé. Ils se déroulent en 11 séances. Digitalisé en 2018, dans le cadre d'une collaboration avec la Caisse centrale de la mutualité sociale agricole (CCMSA), le Peps Eurêka se décline désormais sur tablette avec une application dédiée.

4.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE VIA LES ATELIERS

L'Équilibre en Mouvement® est un programme de prévention des chutes; il comporte douze séances. **+ de Pas** est un programme de sensibilisation à la marche quotidienne qui a pour objectif d'augmenter l'activité physique des personnes via leur nombre de pas effectué au jour le jour. Il est composé de cinq séances.

85 %
DES PARTICIPANTS
ONT DÉJÀ REVU
OU ONT L'INTENTION
DE REVOIR D'AUTRES
PARTICIPANTS À L'ISSUE
DES ATELIERS

Source : Rapport d'évaluation
du Prif 2020

5.

L'AMÉNAGEMENT DU DOMICILE

L'atelier Bien chez soi pour un habitat pratique, sûr et confortable est un programme en cinq séances permettant d'aborder toutes les problématiques liées à l'aménagement du domicile en fonction de l'avancée en âge. **www.jamenagementonlogement.fr**, créé en 2014 avec la société Eternis (Agevillage), aborde la question de la sensibilisation à l'aménagement de l'habitat en s'appuyant sur une démarche pédagogique et ludique. L'Assurance retraite a proposé l'utilisation de cet outil à l'ensemble de son réseau et des groupements interrégimes. Une maquette a été déclinée pour tablettes connectées et avec un poster représentant un logement aménagé afin de sensibiliser et d'informer les retraités. Ces outils sont notamment présents lors des salons et forums auxquels participe le Prif.

6.

UNE APPROCHE ADAPTÉE AUX SPÉCIFICITÉS DES PUBLICS

Le Prif a souhaité développer deux ateliers conçus pour répondre aux préoccupations spécifiques de certains retraités.

L'atelier Tremplin s'adresse aux nouveaux retraités depuis environ un an et demi. L'objectif est de leur fournir les informations indispensables pour se projeter dans une retraite active et en bonne santé. Cet atelier est réalisé en partenariat avec la Mutualité Française Île-de-France.

L'atelier Prévention Universelle est destiné aux personnes qui rencontrent des obstacles au maintien de leur autonomie ou à l'accès aux droits tel qu'une non-maîtrise de la langue française, une situation de précarité financière, une santé dégradée, un sentiment d'éloignement vis-à-vis des services publics, etc.

Conçu par le Prif avec le concours d'anthropologues et de gestionnaires de foyers de travailleurs migrants, cet atelier vise à sensibiliser aux thématiques du bien-vieillir (mémoire, alimentation, activité physique, estime de soi, lien social...). Dans le cadre du Plan proximité de l'autonomie et de l'avancée en âge (2P3A)*, cet atelier s'insère dans une offre plus globale d'accompagnement, le parcours attentionné, dans laquelle s'articulent les interventions de différentes institutions membres afin de renforcer la cohérence de l'accompagnement proposé.

L'atelier Bienvenue dans ma résidence s'adresse aux nouveaux arrivants en résidence autonomie. L'objectif des quatre séances est de donner aux résidents des clés pour rester acteur de leur quotidien. Conçu par le Prif et intégré au Parcours prévention en 2020, cet atelier vise à leur permettre de découvrir les opportunités de ce nouveau lieu de vie, d'intégrer à leur quotidien les bonnes pratiques en termes de santé et de bien-être et de faire un point sur les démarches administratives de la vie de tous les jours.

7.

L'INCLUSION NUMÉRIQUE

L'atelier Bien sur internet a pour objectif de permettre aux retraités de se familiariser avec les outils et pratiques favorisant leur autonomie numérique. Prenant la suite de l'expérimentation du réseau d'inclusion numérique des retraités franciliens menée en 2018/2019 par l'Assurance retraite Île-de-France et la startup sociale WeTechCare, l'atelier a intégré l'offre du Prif en 2020. Ce nouveau format témoigne de la volonté d'inscrire le numérique dans une stratégie d'action sociale interrégimes.

* Avec l'Assurance retraite en Île-de-France, la Caisse régionale d'Assurance retraite en Île-de-France (Cramif), les Caisses primaires d'Assurancemaladie (Cpam) en Île-de-France, l'Agence régionale de santé (ARS), la Sécurité sociale pour les indépendants, la Mutualité sociale agricole (MSA).

LA PARTICIPATION AUX ATELIERS

Afin de favoriser le lien social et d'individualiser au maximum le suivi des bénéficiaires, les groupes de retraités participant aux ateliers sont composés de 12 à 15 personnes. Les modes d'accès aux ateliers sont multiples: inscription par les acteurs institutionnels ou locaux lors de conférences d'information; orientation des retraités par

des professionnels (exemple: structures évaluatrices des caisses de retraite assurant la mission d'évaluation globale des besoins des retraités fragilisés); inscription directe et individuelle des retraités via **Prif.fr** et à partir de 2020, sur la cartographie interactive de **pourbienvieillir.fr**

LE FINANCEMENT DES ATELIERS

Les ateliers sont pris en charge par le Prif et bénéficient de la contribution des conférences des financeurs. Ce co-financement public, auprès des caisses de retraite, a permis d'assurer la prise en charge complète des ateliers pour les retraités participants qui versaient auparavant une participation symbolique aux ateliers.

À travers le financement de cette offre au bénéfice des retraités, le parcours du Prif a renforcé son accessibilité. Ce soutien constitue également une reconnaissance du Parcours prévention.



MODÈLE MULTIPARTENARIAL ET DYNAMIQUE DE RÉSEAU AU CŒUR DU FONCTIONNEMENT DU PRIF

Le Prif œuvre dans une logique partenariale de coordination sur l'ensemble du territoire francilien. Son action repose sur une équipe salariée, la contribution de ses membres fondateurs - l'Assurance retraite en Île-de-France, la Mutualité sociale agricole Île-de-France (MSA) - et les contributions des partenaires, ainsi qu'un réseau d'organisations professionnelles en actions de prévention.

LA GOUVERNANCE DU PRIF

- ▶ **Le groupement** est administré par une Assemblée générale composée de ses membres ainsi que d'un administrateur élu en son sein, qui se réunit au moins deux fois par an.
- ▶ **L'Assemblée générale** est composée des directeurs, des trois délégués de l'administrateur du Prif ainsi qu'un représentant des Conseils d'administration des membres du groupement.
- ▶ **L'administration du Prif** a été confiée par l'Assemblée générale à Christiane Flouquet, Directeur de l'Action Sociale Île-de-France de l'Assurance retraite.
- ▶ **Le comité stratégique**, composé des directeurs des organismes et de leurs délégués, se réunit régulièrement et propose des orientations à l'Assemblée générale.

- ▶ **Le Prif fonctionne avec trois délégués de l'Administrateur** (un pour la MSA et deux pour l'Assurance retraite Île-de-France), qui préparent et co-animent les instances, en lien avec la responsable du pilotage et du développement et son équipe salariée.
- Compte-tenu du statut du Prif - groupement de coopération sociale et médicosociale (GCSMS) à but non lucratif - ses membres y apportent leur contribution à la fois sur les volets ressources humaines, technique et financier. Les actions proposées par le Prif font partie intégrante de l'offre de prévention des caisses membres: par conséquent, elles sont financées par le groupement. Les comptes du Prif sont certifiés par un commissaire aux comptes.

À DÉCOUVRIR

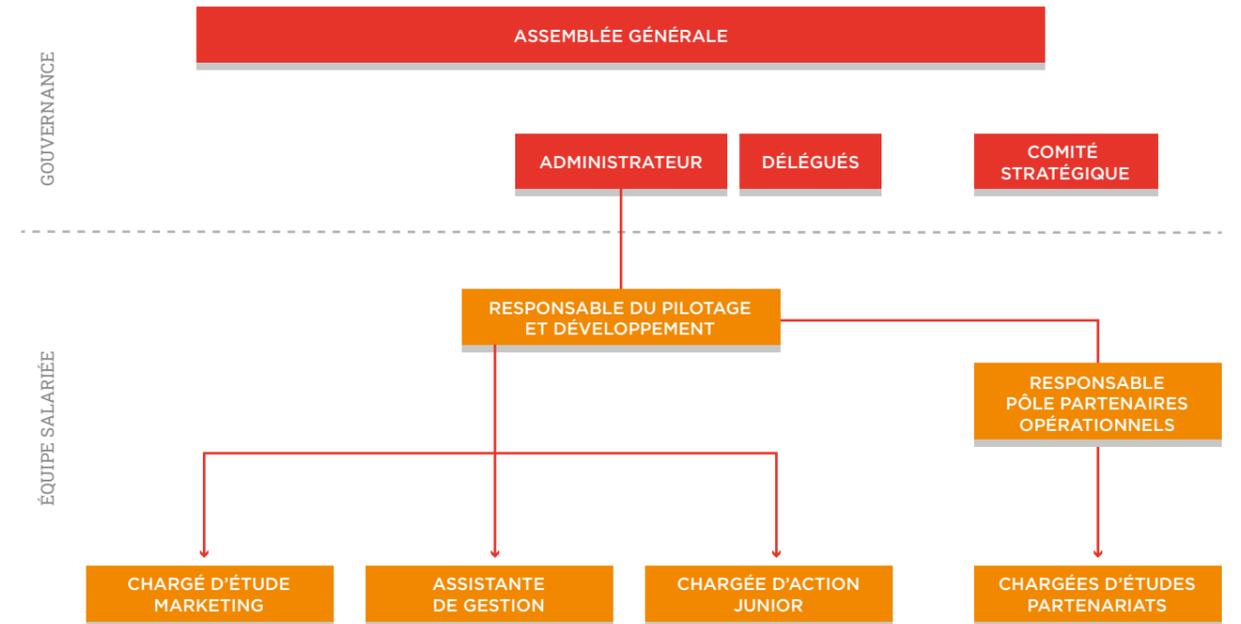
L'équipe du Prif

Les missions de l'équipe se sont progressivement adaptées au repositionnement du Prif en tant que plateforme en ingénierie de prévention. Sur la base de cahiers des charges, l'animation des ateliers est désormais entièrement assurée par des opérateurs, experts des différentes thématiques.

L'équipe est structurée en deux pôles :

- le pôle **Partenariats**, tourné vers la coordination et l'accompagnement de la mise en œuvre des ateliers ou du Parcours prévention sur les territoires ;
- le pôle **Support**, dédié aux missions d'évaluation, de communication et de gestion.

— SOUS LA RESPONSABILITÉ DE L'ADMINISTRATEUR — HUIT SALARIÉS COMPOSENT L'ÉQUIPE DU PRIF



TOUS MOBILISÉS - LES PARTENAIRES DU PRIF

Le Prif a travaillé avec près de 1000 partenaires depuis sa création. Les partenariats entrepris englobent un large spectre d'actions. Ils portent aussi bien sur la conception, le cofinancement des ateliers, la réalisation ou la mise en place des actions sur les territoires.

LES PARTENAIRES INSTITUTIONNELS ET MÉDICO-SOCIAUX DU PRIF

Initié en 2012, le partenariat avec l'Agence régionale de santé (ARS) porte sur la définition des axes stratégiques des actions de prévention et sur leur mise en œuvre de manière coordonnée et cohérente. Depuis 2016,

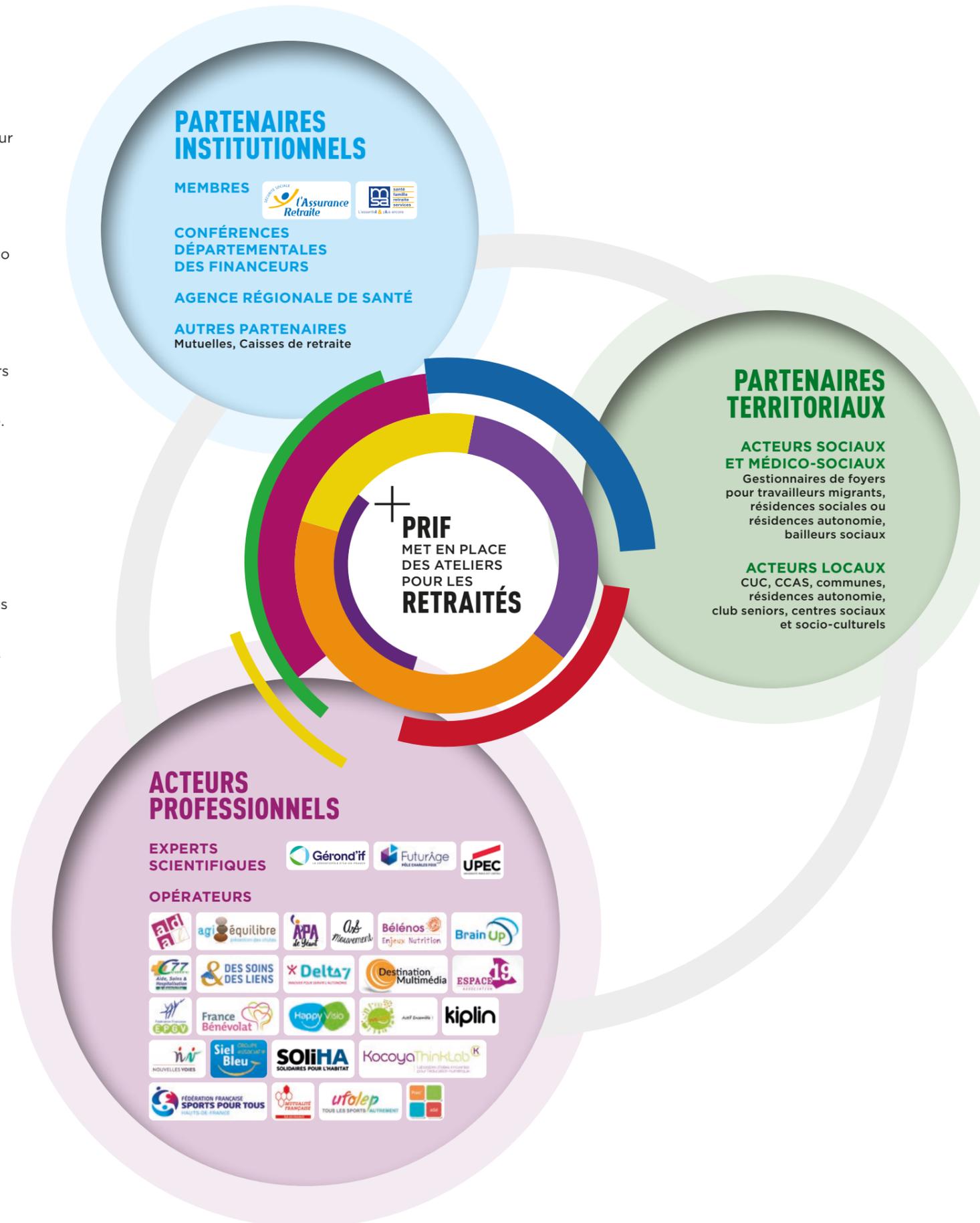
cette collaboration s'organise notamment dans le cadre des Conférences des financeurs des départements franciliens. Les caisses de retraite de base, caisses de retraite complémentaires ainsi que les mutuelles partagent un objectif: informer et sensibiliser les retraités sur le vieillissement en santé et promouvoir une culture commune du bien-vieillir.

Les partenariats avec l'Institution de retraite complémentaire

des agents non titulaires de l'État et des collectivités publiques (Ircantec) et la Caisse nationale de retraites des agents des collectivités locales (Cnracl), visent à amplifier la coordination des politiques publiques, et notamment à accroître l'accessibilité des retraités aux Parcours prévention via une communication diversifiée et renforcée.

La Mutualité Française Île-de-France s'inscrit dans cette même dynamique de partenaire financeur du Prif. Ce partenariat concerne plus particulièrement l'atelier Tremplin à destination des nouveaux retraités, dont le programme a été élaboré conjointement. La collaboration avec l'Agirc-Arrco porte sur la planification croisée d'actions et d'ateliers de prévention au sein des centres de prévention.

Le Prif développe également des partenariats avec des bailleurs sociaux, des gestionnaires de foyers de travailleurs migrants et auprès des résidences autonomie. Ainsi, Arpavie et le Prif développent un partenariat dans la continuité des actions initiées avec l'Association des résidences pour personnes âgées (Arepa) et l'Association résidences et foyers (Arafo). Cette collaboration permet de promouvoir l'ensemble du Parcours prévention auprès des résidents ainsi qu'aux retraités habitant à proximité. Le Prif renforce également ses partenariats avec les bailleurs sociaux dans le cadre d'une collaboration engagée par ses membres. La mise en œuvre d'actions conjointes à l'échelle régionale s'intègre dans la dynamique plus globale de rénovation du parc social, dans le contexte des engagements pris par l'Union sociale pour l'habitat (USH) vis-à-vis des pouvoirs publics pour l'adaptation des logements et du cadre de vie.



LES PARTENAIRES TERRITORIAUX

Depuis 2016, les huit conférences des financeurs soutiennent le développement de l'activité du Prif, par des contributions financières issues des fonds de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA). Prévues par la loi d'adaptation de la société au vieillissement, ces conférences des financeurs ont pour objectif de mieux coordonner les actions des différents financeurs départementaux afin de développer et d'améliorer l'accès du public aux actions individuelles et collectives de prévention de la perte d'autonomie et d'assurer une meilleure couverture des besoins sur le territoire.

Les ateliers de prévention sont mis en place avec des partenaires locaux. Ces partenaires sont majoritairement des communes, des communautés de communes et des structures d'accueil telles que les centres communaux d'action sociale (CCAS), les centres locaux d'information et de coordination (CLIC), des associations de seniors, des centres sociaux et socio-culturels, etc. Ces partenariats permettent une organisation conjointe des ateliers.

Les acteurs locaux assurent la communication et la mobilisation des habitants afin de constituer les groupes de participants et s'assurent de la possibilité d'accueil des ateliers dans des locaux adaptés. Le Prif coordonne les différents acteurs, met à disposition son ingénierie et s'assure de la qualité des animations délivrées en lien avec ses partenaires, ainsi que de l'évaluation.

LES ACTEURS PROFESSIONNELS

Le Prif travaille avec vingt-quatre acteurs professionnels experts, dans les thématiques du Parcours prévention, qui réalisent et animent les ateliers. Ils possèdent les compétences et les diplômes requis pour une animation de qualité.

Le Prif assure un rôle de coordination et de suivi des actions en plus de celui de financeur. Pour tisser les partenariats avec les acteurs professionnels, l'organisme réalise des appels à candidature sur la base du cahier des charges de l'atelier concerné.

Ces ateliers sont mis en œuvre par les structures opératrices et financés par le Prif dans le respect du cahier des charges qu'il établit. Des programmes propres à certains partenaires experts peuvent également être intégrés au Parcours prévention et financés après validation par le Prif de la qualité de leur contenu.

En 2019, 20 structures de terrain ont collaboré avec le Prif afin de mettre en place les ateliers du Parcours prévention sur le territoire francilien*.

* 20 structures professionnelles à découvrir dans le chapitre « Les partenaires opérateurs du Prif en 2019, experts de terrain ».

UN OBJECTIF TERRITORIAL MAJEUR: RENFORCER LA PRÉSENCE DU PARCOURS EN ÎLE-DE-FRANCE

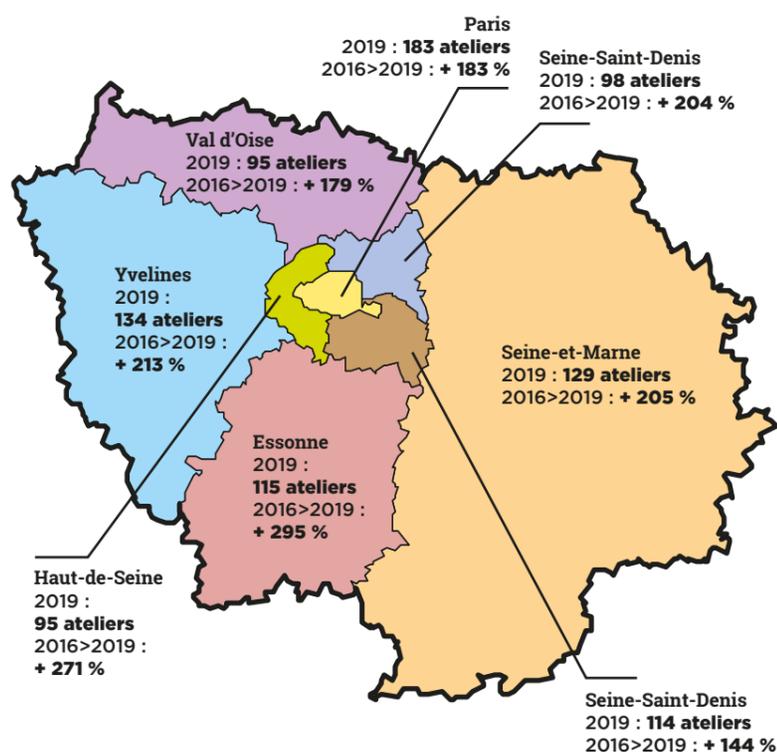
Le Parcours prévention s'est implanté dans 518 communes franciliennes avec le concours de plus de 1000 partenaires locaux.

Depuis 2012, le nombre de villes dans lesquelles le Parcours prévention a été réalisé en Île-de-France a été multiplié par 3,5.

- ▶ Les efforts de déploiement dans les « zones blanches » continuent d'avoir un impact sur l'objectif de diffusion des messages de prévention auprès de l'ensemble des retraités franciliens.
- ▶ La quasi-totalité des communes de petite couronne a mis au moins une fois un atelier en place depuis la création de l'organisme.
- ▶ Les efforts de déploiement dans les départements de grande couronne sont constants, en coordination avec les partenaires opérateurs. Ces derniers sont régulièrement sensibilisés à l'importance de déployer les actions auprès des populations les plus reculées géographiquement.

Depuis 2016, le nombre d'ateliers déployés a doublé.

- ▶ L'accroissement considérable constaté entre 2016 et 2017, consécutivement à la mise en place des conférences des financeurs pour la prévention de la perte d'autonomie, perdure. Ce soutien permet de proposer une offre structurée dans l'ensemble du territoire francilien.
- ▶ Les partenariats pérennes entre le Prif et des acteurs majeurs de la protection sociale agissent comme une caisse de résonance auprès des différents adhérents de ces structures. Ils sont sensibilisés grâce aux liens privilégiés entretenus avec ces interlocuteurs identifiés comme experts en matière de santé.



ÉCHANGE AVEC



Camille Mairesse, Responsable du pilotage et du développement du Prif
et France Marchand, Responsable des partenariats

L'activité du Prif ne cesse d'évoluer. Comment l'expliquez-vous ?

Camille Mairesse - Le Prif poursuit son activité en 2019 sur une belle lancée. Il réalise plus de 15 % d'activité avec 963 actions, et nous avons de moins en moins de zones blanches sur le territoire francilien, un de nos objectifs prioritaires.

France Marchand - Nous atteignons ce résultat grâce à un travail en interne à la fois de fidélisation de nos partenaires existants et un travail de prospection pour enrichir le réseau avec le concours de nos partenaires opérateurs et ainsi rendre accessibles les ateliers dans de nouvelles villes.

En 2019, vous avez enrichi le Parcours avec de nouvelles offres en intégrant les partenaires à leur conception. Quel est votre bilan sur ce modus operandi ?

C. M. - Effectivement, nous avons complété le Parcours avec deux nouveaux ateliers : Bien sur internet et Bienvenue dans ma résidence (voir page 22). La conception de ces offres s'est faite en deux temps : la définition des enjeux d'abord puis le travail en groupe avec des partenaires identifiés spécifiquement sur chaque sujet. C'est la première fois que nous mettons en place ce mode de collaboration pour créer les ateliers et c'est une vraie réussite que nous souhaitons renouveler.

F. M. - Pour l'intégration des nouveaux partenaires dans le réseau et la mise en place des ateliers, c'était bien de pouvoir s'appuyer sur les échanges en groupe de travail. Et ces nouvelles offres sont intéressantes aussi pour redynamiser tout le réseau. On a ainsi relancé les discussions et l'intérêt autour du Parcours avec nos partenaires locaux en présentant nos nouvelles offres.

En développant aussi activement le réseau, le Parcours et votre maillage territorial, comment maintenir et améliorer en continu la qualité de votre démarche ?

C. M. - Évaluer, mesurer, adapter... c'est inscrit dans l'ADN du Prif depuis sa création. L'année 2019 marque un tournant dans cette politique avec la publication de quatre ans de résultats d'analyse sur l'atelier L'Équilibre en Mouvement®. Une étude d'envergure menée avec un organisme reconnu : le Géron'd'if (voir page 20). Les résultats sont très probants quant à l'impact de l'atelier sur les participants. C'est ce qui nous intéresse : observer et définir les effets et les changements de comportements à long terme sur notre public. L'étude se poursuit, rendez-vous en fin d'année pour la suite des résultats !

F. M. - Outre les enquêtes sur les ateliers, nous questionnons aussi notre manière de mettre en œuvre nos actions. Ainsi, nous avons sollicité le cabinet Yce Partner pour nous auditer. Leurs préconisations (voir page 27) : favoriser encore davantage une culture du réseau avec plus d'actions interconnectées, inciter à plus de participation et d'implication entre partenaires et thématiques. Il s'agit vraiment de renouveler notre animation du réseau et de renforcer une dynamique de communauté, d'échange et de partage entre les partenaires.

Votre cœur de métier c'est la prévention primaire, c'est-à-dire s'inscrire bien en amont des situations problématiques. Comment faire pour inciter vos publics retraités à participer très tôt aux ateliers ?

C. M. - Parler de prévention, en parler avec les bons mots, sur un ton attractif et différent, c'est une préoccupation quotidienne. Notre but, c'est de comprendre ce que souhaitent les retraités et d'aller au-devant d'eux avec une offre qui leur parle et leur corresponde. Nous travaillons à une culture de la prévention primaire, encore très peu déployée en France, avec un langage adapté.

F. M. - Il en va de même pour les partenaires locaux. Nous diffusons cette culture pour que les professionnels puissent aussi parler de prévention de manière positive et attrayante en faisant notamment de la pédagogie sur les enjeux et les bénéfices.



À RETENIR
EN 2019

TOUS
ENGAGÉS
POUR
LE BIEN-
VIEILLIR

963
ATELIERS DU
PARCOURS PRÉVENTION
ONT ÉTÉ DÉPLOYÉS

25 000
RETRAITÉS
FRANCILIENS
ONT BÉNÉFICIÉ
DES ACTIONS
DU PRIF

321
ATELIERS L'ÉQUILIBRE
EN MOUVEMENT®



217
ATELIERS
MÉMOIRE



108
ATELIERS DU
BIEN VIEILLIR
ET VITALITÉ



103
ATELIERS
BIEN DANS
SON ASSIETTE



93
ATELIERS
+ DE PAS



56
ATELIERS
TREMPLIN



54
ATELIERS
BIEN CHEZ SOI



11
ATELIERS PRÉVENTION
UNIVERSELLE



AVEC UNE IMPLICATION
CONSTANTE AUPRÈS
DES PUBLICS LES PLUS
ÉLOIGNÉS DES MESSAGES
DE PRÉVENTION

// Les axes de travail définis
par l'assemblée générale
dans le cadre des orientations
stratégiques de l'année 2019
engageaient le Prif à renforcer
sa mobilisation auprès
des publics les plus éloignés
des messages de prévention.

// L'atelier de Prévention
Universelle, intégré à l'offre
de service en 2014, constitue
une première étape pour
sensibiliser ce public spécifique
à l'ensemble des thématiques
du Parcours prévention.

// En 2019, l'efficacité de cette
sensibilisation a eu pour effet
de voir se développer au sein
de 18 foyers de travailleurs
migrants et de résidences
sociales, des ateliers d'activités
physiques tels que + de pas
et L'Équilibre en Mouvement®.
Cette dynamique positive ouvre
des perspectives plus larges
afin d'encourager les partenaires
opérateurs à engager plus
d'actions dans ces structures.

DANS 325 VILLES DES 8 DÉPARTEMENTS D'ÎLE-DE-FRANCE DONT
45 NOUVELLES VILLES

19
EN SEINE-
ET-MARNE

8
DANS LES
YVELINES

11
EN
ESSONNE

7
DANS
LE VAL-D'OISE

NOTRE DÉMARCHE QUALITÉ: OBSERVER, MESURER ET S'ADAPTER EN CONTINU

Initiée dès la création de l'organisme, la démarche qualité du Prif a pour objectif de s'assurer de la bonne diffusion des messages de prévention et d'améliorer constamment le Parcours prévention. Elle est constitutive de l'organisme et transverse à l'ensemble des actions menées en Île-de-France.

LES TROIS OBJECTIFS DE CETTE DÉMARCHE

1. Connaître le profil des participants aux ateliers grâce à la diffusion de questionnaires auto-administrés auprès des participants en première et dernière séance des ateliers.
2. Mesurer l'impact des actions à travers les bénéfices exprimés à l'issue des ateliers et à moyen terme.
3. Faire évoluer l'offre de services tant en termes de contenu que de format pour favoriser la transmission des messages de prévention.

EN 2019, LA DÉMARCHE QUALITÉ S'EST AXÉE AUTOUR DE :

- ▶ **l'analyse des résultats de 5063 répondants aux questionnaires de première et dernière séance**, représentant un échantillon suffisant, significatif et statistiquement fiable;
- ▶ **des partenaires professionnels pour évaluer la démarche** en 2019 avec Géronidif et Yce Partners;
- ▶ **près de 80 observations d'ateliers du Parcours prévention sur l'ensemble du territoire** afin d'identifier les bonnes pratiques et les axes d'amélioration dans le cadre de la diffusion des messages de prévention;
- ▶ **les échanges réguliers avec les opérateurs**, lors de points téléphoniques et de réunions de coordination pour garantir la bonne mise en œuvre des actions collectives de prévention au sein du réseau Prif.



© Florence Brochoire

À DÉCOUVRIR

Quel est le profil des participants aux 963 ateliers déployés en 2019?

- 81 % de femmes
- 72 ans d'âge médian avec 60 % des participants âgés de 70 ans et plus
- 57 % qui vivent seuls, mais ont toujours une vie sociale avec 94 % des participants qui déclarent avoir en moyenne plus d'un contact avec un membre de leur entourage par semaine
- 64 % indiquent que leur dernière activité professionnelle les situe dans les catégories intermédiaires (employés et professions intermédiaires)
- 87 % se considèrent en bonne santé

ÉVALUATION CONTINUE DU PARCOURS PRÉVENTION UN IMPACT CONSIDÉRABLE POUR LES PARTICIPANTS

// À l'issue des ateliers, les participants nous ont raconté ce que cela leur avait apporté, les bénéfices durables dans leur vie quotidienne, et nous ont donné leur avis sur le Parcours prévention. Leurs réponses ont été compilées dans le Rapport d'évaluation publié en 2020.

ILS VEULENT BOUGER PLUS

95 % envisagent de poursuivre une activité physique régulière dont 68 % de manière certaine après L'Équilibre en Mouvement®.

83 % déclarent consacrer quotidiennement plus de 30 minutes à la marche à l'issue de l'atelier + de Pas.

ILS ENTRETIENNENT LEUR MÉMOIRE

68 % affirment avoir déjà mis en place dans leur quotidien des techniques de mémorisation vues lors de l'atelier et 31 % comptent le faire.

ILS COMPRENNENT QU'IL EST POSSIBLE D'ALLIER PLAISIR ET ÉQUILIBRE

80 % affirment prendre plus de plaisir à manger et 92 % être plus attentifs à leur alimentation après Bien dans son assiette.

ILS VEULENT PRÉSERVER LEUR CAPITAL SANTÉ

77 % ont intégré l'importance d'avoir des horaires fixes de coucher à l'issue des ateliers Bien vieillir et Vitalité.

ILS FORMULENT DES PROJETS D'ADAPTATION DE LEUR LOGEMENT

57 % ont des projets de travaux qu'ils n'avaient pas avant l'atelier Bien chez soi, parmi ceux-là 42 % des adaptations concernent la salle de bain.

ILS SE PROJETTENT DANS LEUR NOUVELLE VIE DE RETRAITÉS

66 % envisagent de nouveaux projets et activités à la fin des 3 journées de l'atelier Tremplin.

ILS SE MUENT EN AMBASSADEURS DU PARCOURS PRÉVENTION

98 % des participants se déclarent prêts à recommander les ateliers à leur entourage.

ILS MAINTIENNENT LES NOUVEAUX LIENS TISSÉS LORS DES ATELIERS

50 % des participants indiquent avoir déjà revu des personnes qu'ils ne connaissaient pas avant l'atelier et 35 % en ont l'intention.

LE PRIF S'ENTOURE DE PARTENAIRES SCIENTIFIQUES ET PROFESSIONNELS POUR ÉVALUER SA DÉMARCHE

L'étude Emap (équilibre en mouvement, muscle, activité physique), menée avec le GéronD'if, sous la responsabilité du professeur Agathe Raynaud Simon, se poursuit et donne ses premiers résultats. Son objectif : évaluer l'efficacité des ateliers L'Équilibre en Mouvement® du Parcours prévention du Prif, sur la fonction musculaire des retraités.

En 2019, l'étude est entrée dans sa phase d'analyse avec une évaluation de l'impact sur la fonction musculaire sur une période de 12 semaines, soit la durée de l'atelier L'Équilibre en Mouvement®.

L'analyse compare la variation de la fonction musculaire auprès des participants aux ateliers L'Équilibre en Mouvement®, à celle observée au sein d'ateliers dans lesquels les participants ne réalisent pas d'exercice physique. Ces derniers constituent le groupe contrôle. Le nombre des séances est identique dans les deux groupes (12 séances en 3 mois).

Avec la collaboration des partenaires opérateurs du réseau Prif, l'étude a été introduite auprès des participants du Parcours prévention :

- ▶ **626 participants** ont été considérés pour l'inclusion à l'étude;
- ▶ **288 ont pu être recontactés à 3 mois** : 161 dans le groupe L'Équilibre en Mouvement® et 127 dans le groupe contrôle.

La variation entre les deux groupes a été évaluée sur la période de 12 semaines sur la base de différents marqueurs de la fonction musculaire :

- ▶ **SPPB (Short Physical Performance Battery)** : ce test mesure la vitesse de marche, le temps nécessaire pour se lever 5 fois d'une chaise, évalue l'équilibre;
- ▶ vitesse de marche;
- ▶ force de préhension de la main : force développée pour serrer un appareil par la main;
- ▶ **Timed Up and Go test** : temps nécessaire pour se lever d'une chaise, marcher 3 mètres faire demi-tour et se rasseoir;
- ▶ test unipodal : mesure le temps pendant lequel une personne peut tenir debout sur la jambe droite, puis sur la jambe gauche.

Les premiers résultats valorisent l'efficacité des ateliers L'Équilibre en Mouvement® sur la fonction musculaire des participants. L'effet positif des ateliers est observé pour les participants les plus assidus.

AMÉLIORER LA MISE EN ŒUVRE DES ACTIONS LES PRÉCONISATIONS DE YCE PARTNERS

//
En 2018, une étude des « bonnes pratiques » dans la mise en œuvre d'actions collectives de prévention a été menée avec Yce Partners, cabinet de conseil spécialisé dans le secteur de la protection sociale. La restitution de l'étude en juin 2019 a été suivie de la construction d'un plan d'action au sein du réseau Prif.

DES ACTIONS DÉCLINÉES
AUTOUR DE 4 AXES

1. ANIMATION DU RÉSEAU PRIF

- ▶ Une formation dédiée aux opérateurs du réseau afin d'apporter aux animateurs un socle commun et une qualité constante dans le déroulement des ateliers.
- ▶ L'organisation d'une journée des opérateurs du Prif.
- ▶ La valorisation et l'amélioration des outils de pilotage de l'organisme.

2. COMMUNICATION DES ACTIONS

- ▶ Création de nouveaux outils de communication et évolution des existants.
- ▶ Favorisation de visibilité des actions du Prif.
- ▶ Poursuite des partenariats scientifiques avec le Gerond'if et Solid'âge et communication des résultats.

3. ÉVOLUTION DE L'OFFRE RECHERCHE ET DÉVELOPPEMENT

- ▶ Enrichissement de l'offre de services.
- ▶ Intégration des nouveaux ateliers à l'évaluation.
- ▶ Création d'un comité scientifique.

4. ÉVOLUTIONS ORGANISATIONNELLES

- ▶ Évolution des processus d'établissement des conventions de partenariats avec les opérateurs.
- ▶ Travail spécifique pour l'évolution organisationnelle d'une partie de l'offre de service.



© Florence Brochoire

FAIRE ÉVOLUER L'OFFRE DE SERVICE : OPTIMISER ET ENRICHIR LE PARCOURS PRÉVENTION

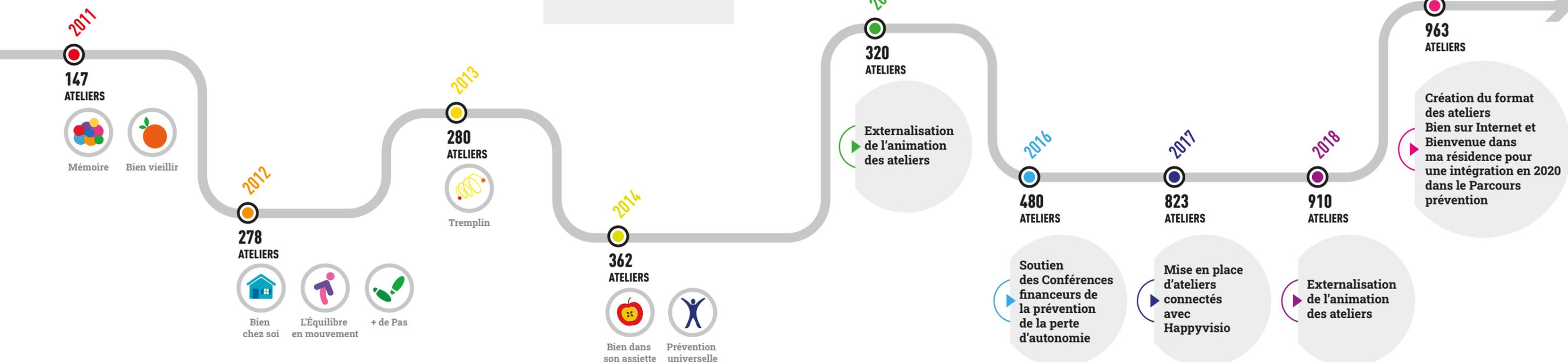
Le Parcours prévention du Prif évolue de façon régulière. Un enjeu central rythme le développement de l'offre de service : proposer des actions en cohérence avec les évolutions de la société et les besoins des retraités.



**RESTER ACTEUR
DE SA SANTÉ
ET INTÉGRER
LA DÉMARCHÉ
DE PRÉVENTION**
LORS DE L'INSTALLATION
EN RÉSIDENCE AUTONOME.

— ÉVOLUTION DU PARCOURS PRÉVENTION DU PRIF DE 2011 À 2019 —

Création du Prif



Fort des engagements pris en faveur de la structuration de l'offre de prévention sur le territoire, le Prif a mené en 2019 des travaux de réflexion et de co-construction. L'objectif : intégrer deux nouveaux ateliers au Parcours.

Menée avec l'appui du réseau de partenaires du Prif, cette démarche a eu pour objectif de réfléchir à la meilleure manière d'accompagner les retraités dans l'avancée en âge à travers des thématiques essentielles :

- ▶ l'inclusion numérique comme facteur de préservation de l'autonomie auprès des publics seniors ;
- ▶ la poursuite de la démarche de prévention au moment de l'arrivée en résidence autonome.

Dans sa volonté de renforcer son offre de service, le Prif a coordonné la mise à contribution de nombreux partenaires experts de la prévention en 2019. En cela, l'organisme se place aux avant-postes pour remplir l'une de ses missions principales : le développement de l'expertise et de la coordination partenariale des actions de prévention mises en œuvre en Île-de-France.

40 %
DES PERSONNES
ÂGÉES DE 70 ANS
ET PLUS
N'UTILISENT PAS INTERNET

Source : L'exclusion numérique des personnes âgées - Etude réalisée par CSA pour les petits frères des Pauvres (2018)

L'AISANCE NUMÉRIQUE AU SERVICE DE L'AUTONOMIE



Depuis 2015, l'Assurance retraite Île-de-France a intégré dans sa politique d'action sociale la thématique d'inclusion numérique. En 2018/2019, l'organisme a porté le déploiement du premier réseau d'inclusion numérique des retraités franciliens, co-financé par quatre conférences des financeurs: Yvelines, Essonne, Hauts-de-Seine et Val-d'Oise.

À DÉCOUVRIR

Le réseau d'inclusion numérique des retraités franciliens

20 structures expertes du numérique ont déployé les actions en ÎDF

Plus de 3700 retraités formés

Plus de 9000 ateliers mis en œuvre

Plus de 20000 heures de formation

Une animation de réseau menée en partenariat avec WeTechCare, start-up sociale spécialiste de l'inclusion numérique

L'impact des actions du réseau d'inclusion numérique porté par l'Assurance retraite Île-de-France a constitué le point d'ancrage des travaux de réflexion en vue d'intégrer cette thématique au Parcours prévention du Prif.

Avec l'appui de WeTechCare, les deux organismes ont sollicité les structures qui ont participé au déploiement de ces actions afin de construire une offre à intégrer dans le Parcours prévention. Un engagement volontaire des membres du réseau qui se sont joints entre septembre et décembre 2019 à des groupes de travail de réflexion collective autour d'un format d'atelier harmonisé.

LES OBJECTIFS DES GROUPES DE TRAVAIL

- ▶ Comment mobiliser et motiver les retraités à se former au numérique ?
- ▶ Quelles connaissances communes faut-il diffuser dans le cadre de ce nouveau format d'atelier pour préserver l'autonomie du public senior ?
- ▶ Quel format faut-il envisager pour s'assurer que les messages de prévention permettent aux participants de gagner en confiance ?
- ▶ Comment mesurer l'impact de l'atelier sur les participants à long terme ?

LES PRÉCONISATIONS ISSUES DU GROUPE DE TRAVAIL

- ▶ Construire un contenu ludique et pratique afin de donner aux retraités les clés pour intégrer efficacement le numérique dans leur quotidien et préserver leur autonomie.
- ▶ Les accompagner pas à pas dans les usages essentiels du web et des outils informatiques avec une mise en pratique durant les ateliers.
- ▶ Adopter un format qui prend en compte les disparités de maîtrise des outils informatiques et du web : 10 séances avec les 2 ou 3 premières séances à destination des grands débutants.
- ▶ Mener une évaluation des impacts de l'atelier à plus de 6 mois en complément des questionnaires de première et dernière séance afin de mettre en lumière les indicateurs de réussite de l'atelier.

Cette réflexion collective a permis d'inscrire l'inclusion numérique au sein du Parcours prévention sous la forme d'un atelier intitulé Bien sur internet: une opportunité de sensibilisation à la prévention et d'accessibilité aux activités par le numérique, source d'inclusion pour tous les retraités. Dix séances bâties autour d'enjeux forts:

- ▶ sensibiliser et informer sur les opportunités du numérique pour leur quotidien (météo, banque en ligne, démarches administratives, etc.);
- ▶ former et donner les repères pour s'informer via internet, communiquer et réaliser des démarches en ligne en toute sécurité;
- ▶ favoriser la convivialité et encourager le maintien du lien social.

ÉCHANGE AVEC



Katerina Zekopoulos,
Cheffe de projet publics seniors chez WeTechCare

En 2018/2019, WeTechCare a animé le 1^{er} réseau d'inclusion numérique des retraités franciliens en partenariat avec l'Assurance retraite Île-de-France. Comment WeTechCare a accueilli la perspective de collaborer à la création de ce nouvel atelier ?

Avec beaucoup d'enthousiasme! Nous sommes heureux d'avoir pu apporter notre expertise sur une démarche visant à rendre les opportunités du numérique plus accessibles aux seniors franciliens. Nous saluons cette initiative qui contribue à faire du numérique un levier de prévention et de bien-vieillir.

Quels sont les enseignements majeurs de ces deux années d'animation qui ont guidé votre réflexion pour la création de ce nouvel atelier ?

La motivation doit être au cœur des parcours d'inclusion numérique des publics seniors, pour les mobiliser et les engager dans une démarche d'autonomisation. Nous avons identifié différents moyens pour favoriser cette motivation: la convivialité, la possibilité

Étapes et perspectives

Novembre 2019
Lancement de l'appel à projets auprès de structures souhaitant déployer Bien sur internet au sein du réseau des partenaires opérateurs du Prif

Novembre 2019
Auditions des différentes structures candidates

Cinq structures lauréates désignées

// Centre 77 // Espace 19 Numérique
// Delta 7 // Kocoya Thinklab
// Destination Multimédia

Perspectives 2020

300 ateliers couvrant les 8 départements franciliens et l'objectif de faire du numérique un vecteur du bien-vieillir, du lien social et de l'accès aux droits avec l'atelier Bien sur internet





S'ENGAGER POUR UNE DÉMARCHE DE PRÉVENTION DÉDIÉE DANS LES LIEUX D'HABITAT COLLECTIF

Le Prif entretient une relation privilégiée avec les nombreuses résidences autonomie dans lesquelles le Parcours prévention est déployé. En 2019, 147 ateliers ont eu lieu au sein de résidences autonomie (résidences communales, privées et Marpa).

La connaissance de ces lieux de vie collectifs acquise grâce à la démarche qualité de l'organisme, a permis de mettre en lumière les besoins spécifiques des résidents de ces établissements : comment rester acteur de sa santé et intégrer la démarche de prévention lors de cette nouvelle étape de vie que constitue l'installation en résidence autonomie ?

Ce questionnement s'est mué en engagement : développer une offre dédiée aux nouveaux arrivants en résidence autonomie pour une transition sereine. Dans ce contexte, il a semblé pertinent de mobiliser un groupe de travail alliant apport stratégique et expertise opérationnelle en vue de construire le cahier des charges de cet atelier.

Dans ce cadre, l'équipe de chercheurs a mené en 2012 l'étude « Vivre en logement-foyer - Quels projets, quelles limites ? - Un cas d'étude en Île-de-France ». Les enseignements de cette étude ont permis de conforter les orientations ayant émergé au cours des réflexions menées au sein du groupe de travail :

- ▶ les résidents louent l'apport des résidences autonomie en termes d'écoute et soulignent les apports en termes de prévention ;
- ▶ les acteurs professionnels, gestionnaires et personnels de résidence insistent sur l'importance de positionner la dimension humaine au cœur des interactions en interne comme en externe.

Les professionnels pointent un manque de temps et de moyens : une offre dédiée, s'intégrant dans la démarche de prévention du territoire semble nécessaire.

UN ATELIER POUR ÊTRE ACTEUR DE SON QUOTIDIEN : BIENVENUE DANS MA RÉSIDENCE

Fruit de la réflexion collective menée au sein du groupe de travail, l'atelier intitulé Bienvenue dans ma résidence a pour objectif de :

- ▶ remettre le résident au centre afin qu'il reste acteur de son quotidien au moment de cette nouvelle étape de vie ;
 - ▶ accompagner la transition de vie que constitue le déménagement en lieu de vie collectif ;
 - ▶ lancer ou relancer la démarche de prévention au sein de la résidence ;
 - ▶ promouvoir ce type d'habitat auprès du public senior et des proches-aidants ;
 - ▶ valoriser les résidences dans leur environnement territorial.
- Quatre séances dédiées pour :
- ▶ mettre en avant auprès des résidents les perspectives que représente l'arrivée dans ce nouveau lieu de vie ;
 - ▶ accompagner les résidents à mener à bien toutes sortes de projets visant à préserver leur autonomie et maintenir le lien social.

Des thématiques variées englobant tous les enjeux du bien-vieillir et du bien-être au quotidien : démarches administratives, vie collective, aménagement, bien-être, vie du quartier.

Étapes et perspectives

À DÉCOUVRIR

Novembre 2019
Lancement de l'appel à projets auprès de structures souhaitant déployer l'atelier Bienvenue dans ma résidence au sein du réseau des partenaires opérateurs du Prif

Décembre 2019
Auditions des différentes structures candidates

Quatre structures lauréates désignées
// Adal
// Delta 7
// Brain Up
// Sports pour tous

Perspectives 2020
Expérimentation du format de l'atelier auprès de résidences autonomie partenaires en vue de son déploiement sur le territoire au cours du second semestre 2020

ÉCHANGE AVEC



Catherine Hinard-Peschi,
Directrice de la Résidence Autonomie
Octave Landry de Villeparisis

Vous avez participé au groupe de travail en vue de la création de l'atelier Bienvenue dans ma résidence. Comment avez-vous accueilli la perspective de la création de cette nouvelle offre ?

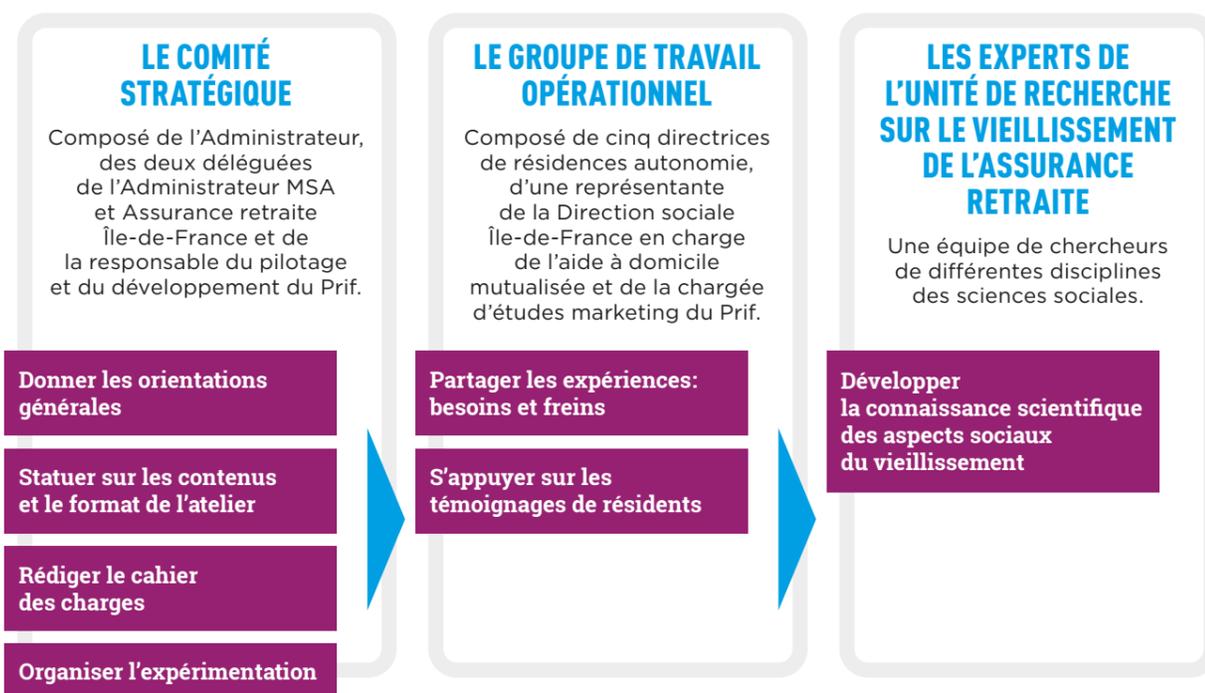
J'ai beaucoup apprécié que le Prif pense aux résidences autonomie, souvent oubliées et que l'organisme ouvre son spectre auprès d'un public peu connu. L'accueil des nouveaux arrivants en résidence autonomie est très important tant pour les résidents que pour les professionnels. Le travail que nous avons mené avec le Prif a permis de bien creuser les différents enjeux afin de bien allier la vision des participants et des professionnels.

Vous avez ensuite collaboré à l'expérimentation de ce nouveau format au sein de votre résidence. Quel a été le ressenti des résidents ayant participé aux quatre séances de cet atelier ?

Les résidents ont été enchantés ! Les quatre séances ont été bien appréciées. Cela leur a en plus permis de formuler des demandes complémentaires. Après l'atelier, ils m'ont sollicité pour programmer d'autres ateliers notamment pour la mémoire, l'activité physique et le numérique.

En quelques phrases, que diriez-vous à une directrice de résidence pour l'encourager à mettre en place l'atelier Bienvenue dans ma résidence ?

Je dirais que c'est une satisfaction personnelle pour les résidents et pour moi. Cela leur a permis d'échanger entre eux et de donner la parole à ceux qui n'avaient pas forcément l'habitude de la prendre. C'est un atelier innovant et créatif et je suis contente que le Prif prenne l'initiative de créer de nouvelles choses.



AGIR ET PROMOUVOIR ENSEMBLE LES ACTIONS DE PRÉVENTION SUR LE TERRAIN

Tout au long de l'année, le Prif et ses partenaires vont à la rencontre du grand public, des acteurs locaux et professionnels en participant à des salons, forums et rencontres professionnelles en Île-de-France. Ces événements permettent d'élargir la sensibilisation à la démarche de prévention en général et aux actions du Prif. Retour sur un an de valorisation de l'action du Prif et de ses partenaires.

SENSIBILISER À LA FOIS LES RETRAITÉS FRANCILIENS, LES AIDANTS ET LES PROFESSIONNELS

► L'appartement du Bien vivre adapté à l'avancée en âge, dans le village Bien vivre chez moi de la **21^e édition du Salon des Seniors de Paris**. Des membres de l'équipe du Prif accompagnés d'ergothérapeutes de SoliHa ont pu sensibiliser les retraités aux enjeux de l'adaptation du logement pour vivre confortablement et préserver son autonomie. Les partenaires opérateurs SoliHa, BrainUp et Agi-équilibre ont animé des conférences et activités sur les thèmes de l'habitat, la mémoire et l'activité physique.

► Un stand conjoint avec l'Assurance retraite Île-de-France et l'Union sociale pour l'habitat d'Île-de-France (AORIF), lors du **80^e Congrès Hlm**. Christiane Flouquet, Administrateur du Prif et Camille Mairesse, Responsable du pilotage ont pris la parole lors de conférences réaffirmant l'importance de l'action sociale et de la prévention auprès des locataires de résidences sociales. Lors de cet événement, l'Assurance retraite Île-de-France

et l'AORIF ont signé une convention de partenariat pour une durée de quatre ans. Celle-ci a pour objectif de réaffirmer leur engagement en faveur du bien-vieillir des retraités du parc locatif francilien.

► Un stand sur le village Bien vivre sa retraite lors de la **13^e édition du Salon des services à la personne**. Celui-ci a permis de présenter aux retraités et aidants le Parcours prévention du Prif, de nouveau avec les ergothérapeutes de SoliHa. Le Prif a été associé à deux conférences: l'une dédiée à l'activité physique animée par AS Mouvement, et l'autre dédiée à l'aménagement du logement.



► **10 salons, forums et événements sur sollicitation de l'Assurance retraite Île-de-France, la Mutualité sociale agricole (MSA) et des partenaires institutionnels.** Notamment les représentations franciliennes du spectacle musical « Avant, j'étais vieux* ». Le Prif avait un stand pour présenter son Parcours aux spectateurs.

► **31 forums seniors et santé organisés par des partenaires locaux** sur l'ensemble du territoire francilien. L'objectif de cette présence: rendre compte de l'action du Prif dans les territoires, favoriser la mise en place de nouveaux ateliers et renouveler les participants.

► **2 stands** lors d'événements dédiés à la santé des seniors et aux aidants, organisés par les conseils départementaux de Seine-et-Marne et du Val-de-Marne.

► Mais aussi la présentation du Parcours prévention lors de l'Assemblée générale de la Mutualité fonction publique (MFP) et la Journée du Prif, événement annuel dédié aux administrateurs de l'organisme.

* Spectacle proposé par les caisses de retraite des différentes régions



POUR UNE CULTURE PARTAGÉE DE LA PRÉVENTION : DES RENCONTRES AVEC DES PROFESSIONNELS DU SECTEUR

CHRISTIANE FLOUQUET
LORS DU SALON DES SERVICES
À LA PERSONNE ET DE L'EMPLOI
À DOMICILE 2019

L'Administrateur du Prif a participé à la séance inaugurale *Numérique et domicile: retours d'expérience et prospective* et la conférence de clôture *Comment aider les aidants confrontés à la perte d'autonomie d'un proche?* Lors de ses différentes interventions, Christiane Flouquet a sensibilisé les acteurs professionnels à la démarche de prévention mise en place dans le cadre de l'ingénierie du Prif. Elle a notamment pu faire part de l'enrichissement de l'offre de services avec l'atelier Bien sur internet et des réflexions menées au sein du réseau pour mieux inclure les aidants dans la diffusion des messages de prévention.

CAMILLE MAIRESSE,
MEMBRE DU JURY DU
1^{ER} CHALLENGE YCE PARTNERS

Yce Partners, cabinet de conseil spécialiste de la protection sociale, a challengé des Juniors entreprises composés d'étudiants issus de grandes écoles NOISE EM LYON, NOISE ESCP Europe, NOISE ESSEC, NOISE ECE, NOISE Mines Paris) qui ont « pitché » leurs solutions sur le thème du « Bien vieillir dans la ville ». Aux côtés d'autres professionnels du secteur, Camille Mairesse a échangé avec ces étudiants sur la thématique et écouté les solutions présentées.

TROUVEZ UN ATELIER EN 1 CLIC : LA CARTOGRAPHIE DU PORTAIL POUR BIEN-VIEILLIR

En 2019, le portail pourbienvieillir.fr s'est enrichi d'une nouvelle fonctionnalité: une cartographie nationale interactive, permettant de participer à des actions de prévention santé proposées à proximité de chez eux par les caisses de retraite. Simple d'utilisation, il suffit de saisir son code postal ou le nom de sa ville dans un moteur de recherche dédié pour voir s'afficher les prochains ateliers et les conférences.

Au second semestre 2019, l'équipe du Prif a coordonné la saisie de **près de 300 ateliers du Parcours prévention**.





LE RÉSEAU PRIF FACE À LA CRISE SANITAIRE

2020 ne sera pas une année comme les autres. La crise sanitaire liée à la Covid-19 a mobilisé l'ensemble des acteurs de la santé et de l'action sociale. Pour le Prif et ses partenaires un seul mot d'ordre: rester aux côtés des retraités franciliens pour les aider à prendre soin d'eux durant cette période.

DÉBUT MARS 2020

L'Administrateur du Prif communique auprès des partenaires opérateurs et des participants afin que les ateliers du Parcours prévention se déroulent dans le respect des recommandations de Santé Publique France. L'organisme enjoint les différents acteurs à être vigilants en pratiquant les gestes barrières et en étant attentifs à d'éventuels symptômes.

16 MARS 2020

Les ateliers du Prif, déjà en cours ou à venir, sont suspendus. Les 230 ateliers, ayant déjà débuté avant cette date, seront poursuivis par téléphone ou par visioconférence. L'équipe du Prif, en télétravail, se mobilise pour proposer des activités adaptées à la situation et relayer les initiatives des partenaires opérateurs du réseau: les conférences et ateliers en ligne d'HappyVisio, les programmes d'activités physiques de Kiplin, l'Adal et AS Mouvement, l'accompagnement numérique de Destination Multimédia et Delta 7.

19 MARS 2020

Le Prif, en partenariat avec HappyVisio, l'Adal et Prim'Adal, propose un programme d'activités physiques en visioconférence: trois séances hebdomadaires de 30 minutes avec des exercices simples, pour permettre aux retraités de garder la forme en restant chez eux.

Le programme est devenu quotidien grâce au concours de la Carsat Rhône-Alpes et Atouts Prévention Rhône-Alpes.

30 MARS 2020

Des partenaires opérateurs du Prif prennent part au dispositif d'appels de convivialité mis en place par l'Assurance retraite « Confinés, mais pas isolés! ». L'objectif: maintenir le lien social avec les seniors isolés en les écoutant pour identifier des besoins et détecter d'éventuelles fragilités. Cette écoute active permet d'orienter au mieux les seniors vers des dispositifs de prévention ou une prise en charge médicale si nécessaire.

31 MARS 2020

Le Prif diffuse sa première newsletter à destination de retraités franciliens ayant déjà participé à des ateliers du Parcours prévention. L'objectif: mettre en avant les différentes initiatives développées par le réseau et les encourager à y participer. Tout au long de la période de confinement, cette newsletter a évolué afin de proposer des activités adaptées permettant de maintenir le lien social.

8 AVRIL 2020

La recette de saison, diffusée avec le concours de Bélénos-Enjeux-Nutrition est associée au lancement du challenge cuisine du Prif À vos fourneaux. Le principe: inviter les retraités à partager leurs recettes de saison pour qu'elles soient diffusées chaque semaine sur prif.fr et dans la newsletter du Prif.



16 AVRIL 2020

Dans le cadre du soutien de l'Assurance retraite Île-de-France au dispositif « Croix Rouge chez vous », il est proposé au Prif de diffuser un flyer valorisant toutes les initiatives mises en place durant le confinement. Il sera distribué en même temps que la livraison des plateaux repas aux seniors isolés, permettant de s'adresser à un public éloigné des messages de prévention.



L'ENSEMBLE DE CES INITIATIVES A ÉTÉ PARTAGÉ AVEC LES PROFESSIONNELS DU SECTEUR VIA DES CONTACTS RÉGULIERS PAR TÉLÉPHONE, NEWSLETTER ET LINKEDIN!

#LaSécuEstLà
#BougezChezVous
#RestezEnFormeEnRestantChezVous

30 AVRIL 2020

Le Prif adapte son offre de service en distanciel. Un appel à candidature est lancé auprès des opérateurs du réseau, pour adapter les ateliers suivants: L'Équilibre en Mouvement®, Mémoire, Bien sur internet, Bien dans son assiette, + de Pas, Bien chez soi.

14 MAI 2020

Les projets d'ateliers au format distanciel sont présentés et étudiés: 17 opérateurs du réseau Prif répondent à l'appel.

22 MAI 2020

Les 17 projets présentés par les opérateurs sont retenus! Ils permettront au Prif de proposer aux retraités les ateliers du Parcours prévention adaptés, pour rester en forme en restant chez soi!

SAISIR LES OPPORTUNITÉS DE L'INCLUSION NUMÉRIQUE

Le Prif a présenté, début 2020, des objectifs ambitieux pour mener à bien la stratégie d'inclusion numérique formulée par l'interrégime:

- ▶ accompagner près de 3000 retraités franciliens à avoir le déclic;
- ▶ 300 ateliers répartis sur les 8 départements d'Île-de-France;
- ▶ de nouveaux outils de communication dédiés;
- ▶ l'accueil de 4 nouveaux opérateurs au sein du réseau.

Cette nouvelle offre et la culture numérique insufflée à la démarche prévention du Prif se sont révélées précieuses en temps de pandémie. L'ingénierie du Prif a su s'adapter au besoin d'offrir des activités permettant aux retraités de rester connectés aux messages de prévention.

Cette nouvelle offre distancielle s'adresse à tous les retraités franciliens, quels que soient leur équipement et leur aisance avec les outils nécessaires à la participation d'un atelier à distance:

- ▶ des visioconférences pour les retraités connectés et à l'aise avec les outils informatiques et le web;
- ▶ des ateliers par téléphone pour ceux qui ne disposent pas

de connexion internet et qui n'ont pas la maîtrise des outils informatiques.

Comme pour l'ensemble des actions du Prif, ces nouvelles offres seront évaluées afin de connaître les participants et leurs motivations, de mesurer l'efficacité de ce format et de le faire évoluer!

« Destination Multimédia œuvre depuis 10 ans auprès des seniors pour les aider à prendre en main les outils numériques et leurs usages. C'est avec grand plaisir que nous avons pu rejoindre la grande famille des acteurs de la prévention du Prif. Avec un projet structuré et pérenne, le Prif permet désormais aux seniors d'Île-de-France de découvrir et de se perfectionner à l'utilisation du numérique. Nous nous sommes rapidement sentis intégrés par l'équipe du Prif, qui par sa réactivité et son écoute nous a permis une mise en route sereine des actions. La crise sanitaire est venue mettre à l'arrêt la mise en place des actions telles qu'elles étaient prévues. Ici encore, nous avons trouvé du soutien par les adaptations proposées par le Prif et qui ont permis de continuer à agir malgré les contraintes. Nous espérons que ce volet des actions de prévention pourra continuer et se développer, le confinement ayant montré l'importance de maîtriser le numérique pour rester en lien avec sa famille. »

Christophe Boiteaux,
Directeur / Co-fondateur de
Destination Multimédia

PLUS DE 600 ATELIERS AU FORMAT DISTANCIEL SERONT PROPOSÉS PAR LES OPÉRATEURS DU RÉSEAU PRIF

« Espace 19 fait de la médiation numérique directement auprès des seniors depuis près de 10 ans. Par ailleurs, les centres de notre association reçoivent régulièrement des ateliers du Prif (L'Équilibre en Mouvement®, Mémoire...). Il était tout naturel que notre pôle numérique candidate afin de devenir opérateur du Prif, titre que nous avons reçu avec plaisir fin 2019. Le contact avec l'équipe du Prif a été très agréable, facilitant et pertinent. Nous nous sommes toujours sentis écoutés, suivis et toutes les réponses à nos interrogations, notamment lors de la crise sanitaire, ont eu leurs réponses. Nous sommes plus que jamais motivés à poursuivre les ateliers Bien sur internet, en 2021, et ce, qu'ils soient en distanciel ou en présentiel. »

Judicaël Denecé,
Responsable Coordinateur
Espace 19 Numérique

« Après s'être engagé en 2018/2019 aux côtés de l'Assurance retraite dans l'expérimentation de l'inclusion numérique des seniors, il était naturel pour le service Prévention de Centre 77 de poursuivre l'expérience en intégrant le réseau des partenaires du Prif sur l'atelier Bien sur internet. Notre mission s'est déployée très rapidement en couvrant l'ensemble du territoire du 77, et en permettant à des zones rurales aussi éloignées que St-Cyr-sur-Morin et Château-Landon de pouvoir prétendre à l'accès à l'utilisation du numérique par nos seniors. Même stoppés en raison du confinement, la plupart des 20 ateliers pourront bénéficier d'un rattrapage ou d'une reprogrammation. Et devant le nombre très important de demandes d'ateliers, 2021 s'annonce une année tout aussi riche que la précédente sur notre territoire. Heureux de se retrouver et de reprendre une activité en toute sécurité grâce à la mise en place d'équipements et des gestes barrières, les participants aux ateliers nous ont confié avoir beaucoup de plaisir à reprendre leurs activités, même masqués. La convivialité des séances leur apporte énormément et leur a manqué durant ce printemps si singulier, en dépit des contacts réguliers que notre équipe a continué d'entretenir avec eux à distance. »

Dominique Guisgand,
Chef de service - service autonomie
de Centre 77

UN RÉSEAU SOLIDE ET DYNAMIQUE

LES PARTENAIRES - OPÉRATEURS DU PRIF EN 2019



Adal (À la découverte de l'âge libre)

Sa mission
Créée en 1992, l'A.D.A.L est une association qui agit pour la santé publique en développant des actions et activités autour de différentes thématiques de prévention. Son objectif : créer les conditions favorables afin que chacun puisse être en mesure d'agir durablement sur ses modes de vie. Cette volonté repose sur l'idée que la prévention mêle nécessairement l'investissement collectif et l'engagement individuel de chacun.

Son expertise
L'expertise de l'A.D.A.L est double, se basant sur l'accompagnement du vieillissement à travers des activités physiques adaptées. Le déploiement de son action se base sur trois compétences : l'encadrement d'activités physiques adaptées, la formation, la création et mise en œuvre d'actions de prévention et de promotion de la santé.

Son partenariat avec le Prif
L'association est partenaire du Prif depuis sa création. La collaboration a débuté avec l'intégration au Parcours prévention du programme D-marche créé par l'Adal (dorénavant appelé « + de Pas »). L'opérateur prend également part à l'animation de l'atelier Tremplin, à la construction duquel il a contribué.

« Le Prif représente l'investissement collectif nécessaire à une démarche de santé publique, afin que le plus grand nombre puisse bénéficier de programmes créés grâce à l'expertise du monde associatif. »
Christine Cardin,
Responsable des formations à l'A.D.A.L.



Agi-Équilibre

Sa mission
Créée en 2009, Agi-Équilibre est une association qui œuvre à la mise en place d'actions de prévention santé, par l'activité physique adaptée pour les seniors et pour les personnes à besoins spécifiques.

Son expertise
Agi-Équilibre se base sur un réseau de professionnels pour accompagner les personnes âgées et handicapées dans la réalisation d'activités physiques. Dans ce cadre, elle met en place des programmes de prévention des chutes, construits en collaboration avec des professionnels du secteur des services à la personne. Les animateurs de ces programmes sont diplômés et spécialisés dans l'enseignement adapté aux seniors et aux personnes handicapées.

Son partenariat avec le Prif
Investie depuis 10 ans dans le bien-vieillir, Agi-Équilibre est partenaire du Prif depuis 2016 et anime les ateliers L'Équilibre en mouvement®.

« Agi-Équilibre est fière d'avoir comme collaborateur le Prif qui véhicule les mêmes valeurs que notre association et œuvre pour le bien-vieillir des personnes. »
Rémi Domenjoud,
Président d'Agi-Équilibre



APA de Géant

Sa mission
Créée en 2016, APA de Géant est une entreprise solidaire d'utilité sociale. Son objectif : réduire les inégalités d'accès à la pratique d'activités physiques adaptées, pour la santé et le bien-être des publics ayant des besoins spécifiques.

Son expertise
L'équipe d'APA de Géant est composée d'enseignants en activité physique, qui dispensent des programmes visant à préserver l'autonomie des publics concernés à travers des activités ludiques. En plus des cours, l'équipe conseille les différents publics sur les bénéfices d'une activité physique régulière. Son action est menée auprès de différentes structures (établissements médico-sociaux, hôpitaux, centres de rééducation, entreprises, associations, crèches, etc.) et également au sein de sa salle sport santé certifiée Prescri'forme depuis 2019.

Son partenariat avec le Prif
Partenaire depuis 2019, APA de Géant intervient sur les ateliers L'Équilibre en Mouvement®.

« Une véritable collaboration nous permettant de répondre à notre objectif d'accessibilité de l'activité physique, rendre possible le mouvement pour tous et plus particulièrement pour les seniors. »
Anabelle Grousset,
Présidente et Fondatrice d'APA de Géant



AS Mouvement

Sa mission
Créé en 2018, AS Mouvement est spécialiste de l'activité physique adaptée. Les programmes proposés ont un objectif : réduire les risques liés à l'avancée en âge et répondre aux enjeux de la prévention de la perte d'autonomie.

Son expertise
L'équipe est composée d'éducateurs professionnels, diplômés en Activités Physiques Adaptées. AS Mouvement propose des parcours sur-mesure, s'adaptant aux besoins spécifiques de l'ensemble des publics. C'est dans ce cadre que l'entreprise a développé « Senior Activ' et Prévention », un programme qui s'adapte aux caractéristiques physiques, physiologiques et médicales du public senior.

Son partenariat avec le Prif
Partenaire depuis 2019, AS Mouvement intervient sur les ateliers L'Équilibre en Mouvement®.

« Le Prif est un acteur majeur de la prévention sur l'espace francilien. Notre collaboration nous permet, fort de l'ensemble des activités proposées, d'orienter nos partenaires en fonction des thématiques souhaitées. Les intervenants experts dispensent des ateliers qui regroupent des thématiques complémentaires sur la retraite. Ainsi, les retraités franciliens disposent d'un parcours prévention exhaustif qui correspond à nos valeurs. »
Victor Carrière et Arthur Sene,
Co-fondateurs d'AS Mouvement



Béléno-Enjeux-Nutrition

Sa mission
Créée en 2004, Béléno-Enjeux-Nutrition est une association spécialisée dans le conseil nutritionnel. Elle conçoit et développe des programmes de prévention afin de promouvoir la santé et le bien-être dans les actes simples de la vie quotidienne : l'alimentation et le mouvement.

Son expertise
Béléno-Enjeux-Nutrition s'appuie sur une équipe pluridisciplinaire : diététiciens, soignants, communicants, pédagogues, psychologues et créateurs. Cela lui permet de construire des programmes de formation, de prévention nutritionnelle et de promotion de l'activité physique à destination des professionnels et du grand public.

Son partenariat avec le Prif
En 2014, l'association a conçu, en collaboration avec le Prif, l'atelier Bien dans son assiette qu'elle anime dans le cadre du Parcours prévention.

« Une relation privilégiée qui donne le goût de garder la forme! »
Dr Isabelle Durack,
Déléguée générale de Béléno-Enjeux-Nutrition



Brain Up Association

Sa mission
Créée en 2009, Brain Up est une association nationale qui conçoit et déploie des actions de prévention santé à destination de publics de tout âge. Sous forme de conférences, d'ateliers ou de formations, l'association transmet des conseils pour prendre en main sa santé et son bien-être. Les actions sont animées selon une démarche pédagogique et positive afin que chaque personne puisse comprendre comment agir au quotidien pour sa santé.

Son expertise
Les actions de l'association sont animées par ses équipes de professionnels de santé, psychologues clinicien(ne)s, diététicien(ne)s, infirmier(e)s et sophrologues. L'équipe est formée aux techniques d'animation mettant en avant l'écoute, le partage et la convivialité.

Son partenariat avec le Prif
Partenaire depuis 2013, Brain Up intervient sur les ateliers Mémoire – format Brain Up et format MSA avec Peps Eurêka®, les ateliers du Bien vieillir® et de Prévention Universelle®.

« Comme le dit si bien Kierkegaard, "La vie ne peut être comprise qu'en regardant vers le passé, mais elle ne peut être vécue qu'en regardant vers l'avenir". Cela illustre parfaitement le sens de la collaboration entre Brain Up et le Prif. »
L'équipe Brain Up



Centre 77

Sa mission

L'association Centre 77 aide depuis 1977 matériellement et moralement, à domicile et à tout moment de leur existence, toute personne ou famille habitant dans les communes où elle exerce son action. Elle intervient notamment dans les domaines de l'aide à domicile, les soins infirmiers à domicile, l'hospitalisation à domicile, et la téléassistance et la prévention.

Son expertise

Forte d'une expérience de plus de 40 ans, l'association exerce ses actions dans le champ de l'aide et des soins à domicile. Elle les décline à travers la coordination de services sanitaires et médico-sociaux. En 2015, elle s'est dotée d'un service autonomie dont la prévention constitue l'un des axes majeurs. L'association prend en compte les enjeux liés au vieillissement de la population et à l'isolement territorial ou familial. Centre 77 entend ainsi contribuer au maintien d'un niveau d'autonomie maximal et à la préservation de la santé des seniors accompagnés.

Son partenariat avec le Prif

Partenaire depuis 2015, l'association Centre 77 anime des ateliers L'Équilibre en Mouvement®, des ateliers du Bien vieillir®, Peps Euréka® et Vitalité.

« Centre 77 et le Prif œuvrent ensemble pour une santé globale de qualité, la longévité et l'autonomie des retraités du 77. »

Service Autonomie prévention,
Centre 77



Des Soins & Des Liens

Sa mission

Créée en 2012, l'association Des Soins & Des Liens développe des actions de prévention santé en faveur du bien-vieillir. Celles-ci visent à mobiliser et entraîner les seniors à prendre soin activement et positivement de leur vitalité physique, psychologique et sociale.

Son expertise

L'association adopte une méthode de prévention positive baptisée Vitalité 3D. Par le biais de cette approche, elle ambitionne d'équilibrer ou de renforcer les trois dimensions, favorables à la santé : dessus (le physique et l'image de soi), dedans (le mental et l'émotionnel), dehors (le lien social et le cadre de vie). Le parcours proposé est basé autour d'enjeux liés à l'activité physique, à l'esthétique, à la détente, aux loisirs et à l'alimentation.

Son partenariat avec le Prif

Partenaire depuis 2015, Des Soins & Des Liens assure l'animation des ateliers du Bien vieillir®, L'Équilibre en Mouvement® et Vitalité.

« Nous sommes satisfaits de notre collaboration avec le Prif depuis 2015 qui nous amène à être en contact avec de nombreux acteurs du territoire et des bénéficiaires. Nos actions nous permettent de mieux comprendre leurs besoins, de faire évoluer nos contenus et faire valoir nos actions en chaînage. »

Olivier Martinez,
Chargé de développement chez
Des Soins & Des Liens



Comité régional d'éducation physique et de gymnastique volontaire (Coreg EPGV)

Sa mission

Créée en 1983, le Coreg EPGV est une association qui œuvre à la promotion des activités physiques et sportives dans une approche « éducative » et « non compétitive ». C'est également un organisme de formation, spécialisé dans l'animation sportive qui a pour rôle de coordonner les actions régionales de formation, de développement et de communication, afin de favoriser l'épanouissement de chacun par la pratique éducative des activités physiques.

Son expertise

Pionnière et leader du concept « Sport-Santé », le Coreg EPGV se base sur un réseau d'experts, dans le domaine de la santé, de la pédagogie et de l'animation sportive. L'association fédère un réseau de 450 associations sportives EPGV, 960 animateurs sportifs et 72 000 licenciés sur 8 départements. Elle place le bien-être du pratiquant au cœur de ses préoccupations, grâce à des activités diversifiées (en salle, en extérieur, aquatiques) et un encadrement qualifié. Elle intervient auprès de nombreux partenaires, publics et privés, transmettant ainsi son savoir-faire reconnu dans le champ « Sport-Santé ». Elle intervient dans le champ de la prévention des seniors à travers l'animation d'ateliers depuis 2004.

Son partenariat avec le Prif

Partenaire du Prif depuis sa création, le Coreg EPGV anime les ateliers L'Équilibre en Mouvement®.

« Le réseau d'animateurs du Coreg EPGV est formé spécifiquement à l'encadrement des seniors sur l'équilibre. La pérennisation des actions L'Équilibre en Mouvement® s'appuie sur le fort maillage territorial du comité, offrant la possibilité aux bénéficiaires de poursuivre une activité physique. Tout cela inscrit le partenariat avec le Prif dans la durabilité. »

Célia Rousselle, Conseillère Technique Régionale au Coreg EPGV



France Bénévolat

Sa mission

Créé en 2003, France Bénévolat est un réseau national associatif reconnu d'utilité publique, qui a pour ambition de promouvoir l'engagement bénévole associatif au service de l'intérêt général. Elle endosse le rôle de plateforme de mise en relation de ses associations adhérentes et de potentiels bénévoles. Elle conseille également les associations dans l'animation de leurs réseaux de bénévoles.

Son expertise

Le réseau fédère 80 associations nationales et 7 000 associations locales. Il œuvre à l'initiation de programmes sociétaux et solidaires porteurs de coopération interassociative au niveau territorial. C'est en ce sens qu'en 2011, France Bénévolat a créé le programme Solidâges21® (Solidarité entre les âges pour le 21^e siècle). Celui-ci vise à valoriser et encourager les actions de solidarité intergénérationnelle. Cette initiative a pour objectif à réduire la fracture intergénérationnelle, par le biais des associations et de leurs actions sur le terrain.

Son partenariat avec le Prif

Depuis 2013, France Bénévolat intervient en tant que partenaire expert sur les ateliers Tremplin.

« La meilleure prévention c'est le lien social et l'utilité pour les autres; quand on est utile aux autres, on se fait du bien à soi! »

Dominique Thierry,
Président d'honneur de France
Bénévolat



HappyVisio

Sa mission

Happyvisio.com est le 1^{er} site internet proposant des conférences et des ateliers par visioconférence. Il a été créé dans l'optique de faciliter l'accès à la formation et à l'information, répondre aux préoccupations de chacun, quel que soit son lieu d'habitation.

Son expertise

Happyvisio.com propose du contenu portant sur un large panel de thématiques (santé, bien-être, prévention, etc.). Celui-ci s'articule autour d'une dynamique de collaboration permettant aux participants de se former, de s'informer et d'échanger avec leur animateur et d'autres participants. Les exercices et jeux proposés sont évolutifs, adaptés à chacun et permettent de mettre en pratique les bons conseils appris lors des classes virtuelles. Afin de garantir la qualité de ses programmes, HappyVisio s'appuie sur un réseau de partenaires professionnels variés (médecins, notaires, psychologues, neuropsychologues, ergothérapeutes, spécialistes de l'e-learning, etc.). Happyvisio collabore activement avec de nombreux acteurs locaux (mairies, CCAS, CLIC, associations) afin que les actions de prévention initiées en visioconférence soient poursuivies dans les territoires.

Son partenariat avec le Prif

Depuis 2017, HappyVisio et le Prif collaborent à l'expérimentation d'ateliers Mémoire en visioconférence.

« Grâce à son expérience dans la réalisation d'ateliers de prévention, le Prif accompagne HappyVisio dans la création de ses parcours Elearning pour garantir la qualité de ces derniers et s'assurer qu'ils répondent aux attentes d'une action de prévention. »

Benjamin Raspail,
Co-fondateur d'HappyVisio



Initi'ActiV

Sa mission

Créée en 2015, Initi'ActiV est une entreprise sociale ayant vocation à faciliter l'accès à une pratique physique adaptée à tous. Elle entend ainsi contribuer au maintien d'une bonne qualité de vie pour agir en prévention des problèmes de santé, et de favoriser les échanges sociaux. Elle organise également des accompagnements dédiés aux loisirs et à la culture.

Son expertise

Initi'ActiV propose d'organiser des programmes d'activités physiques adaptés à tous. Ainsi, son action s'adresse à un large public et s'adapte à chaque situation via la mise en place d'accompagnement individualisé. Ces programmes peuvent ainsi répondre à des besoins spécifiques, notamment auprès des seniors et également d'enfants autistes, de personnes ayant souffert de cancers, de personnes souffrant de troubles psychiques ou de personnes en situation de handicap moteur.

Son partenariat avec le Prif

Partenaire depuis 2017, Initi'ActiV intervient sur les ateliers L'Équilibre en Mouvement®.

« Comme le dit le docteur B. Jolivet, "À bas la technique, vive la relation". Chez Initi'ActiV, il nous semble primordial de mettre en avant l'importance de la mise en place d'une bonne ambiance et d'une bonne dynamique de groupe où chaque personne trouve sa place. Les groupes qui vivent bien sont ceux où les gens s'engagent et s'investissent le plus sur le moyen terme. Ainsi, notre partenariat avec le Prif s'inscrit dans une volonté de mettre en œuvre une stratégie de prévention dont les effets perdurent le plus longtemps possible. »

Pierrick Aubert,
Gérant d'Initi'ActiV.

kiplin

Kiplin

Sa mission

Créée en 2015, Kiplin est une start-up proposant des programmes de prévention santé par l'activité physique misant sur le jeu, le collectif et le digital afin de favoriser l'adoption de nouveaux comportements de santé.

Son expertise

Kiplin décline son action à travers des solutions innovantes dans le champ de la prévention santé : ateliers d'activité physique adaptée, des objets connectés et des applications dédiées permettant de renforcer l'engagement des participants. Ces programmes reposent sur une exploitation pertinente de la data et des opportunités fournies par les outils digitaux (gamification, défis, encouragements, etc.).

Ainsi, Kiplin embarque les participants dans des histoires à vivre en équipes, ponctuées de défis et d'énigmes : un tour du monde, une traversée des États-Unis, une ascension du Mont Fuji, etc. Grâce à un podomètre ou une application mobile, chacun peut suivre son activité physique en temps réel en s'immergeant dans ces aventures.

Son partenariat avec le Prif

Kiplin collabore avec le Prif depuis 2017 sur les ateliers + de Pas.

« La collaboration Prif/Kiplin est pour nous un gage de qualité et de reconnaissance. Cette collaboration est aussi un territoire d'expérimentation dans l'objectif de proposer des ateliers toujours plus adaptés et attrayants aux seniors. »

Benoît Fagnou,
Responsable activité physique adaptée connectée chez Kiplin



Mutualité française Île-de-France

Sa mission

La Mutualité française Île-de-France (Mufif) est un acteur de prévention et de promotion de la santé qui agit pour ses mutuelles et leurs adhérents et pour la population francilienne en lien avec des partenaires institutionnels tels que le Prif, les conférences des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, l'Agence régionale de Santé...

Son expertise

Son programme couvre les principaux déterminants de la santé et s'articule autour de trois principaux axes : la santé de l'enfant et la périnatalité, la santé des actifs, la santé des seniors.

Son partenariat avec le Prif

Partenaire institutionnel du Prif depuis 2012, la Mufif est le pilote opérationnel des ateliers Tremplin. Ceux-ci visent à favoriser une transition épanouie vers une retraite active.

« Le Prif contribue au déploiement des ateliers Tremplin, il permet aux seniors de la région d'accéder à un parcours riche de nombreux thèmes et constitue un partenaire incontournable dans le cadre des Conférences des financeurs. »

Caroline Guillaud,
Cheffe de projets service santé à la Mutualité française Île-de-France



Nouvelles Voies

Sa mission

Créée en 2002, l'association Nouvelles Voies assure un accompagnement administratif et juridique auprès de publics fragilisés. Elle a pour objectif de prévenir l'isolement social et la précarité, et de renforcer les liens sociaux.

Son expertise

Nouvelles Voies développe des actions collectives de prévention sur les droits fondamentaux auprès de publics défavorisés. Pour ce faire, l'association se base sur un réseau de 150 avocats spécialisés, une équipe de près de 50 salariés et de 30 bénévoles. Ces actions se déclinent sur un large panel de thématiques liées à la santé, au logement, à la consommation, au droit de la famille, du travail ou au droit des étrangers. L'association intervient également au domicile des plus vulnérables et dispose d'une équipe de mandataires judiciaires au service de majeurs protégés.

Son partenariat avec le Prif

Nouvelles Voies intervient, depuis 2014, dans le cadre des ateliers Tremplin.

« Les ateliers Tremplin: le plus court chemin vers les droits de chacun pour le bien-être de tous! »

Philippe Guilbaud,
Président de l'association
Nouvelles Voies



Prim'Adal

Sa mission

Créée en 2011, en extension de l'Adal, Prim'Adal propose des cours d'activités physiques adaptées, des rallyes « découverte » et des stages adaptés pour les seniors. Ces actions ont pour objectif de préserver, développer la vie sociale et l'autonomie par une pratique physique adaptée et une prévention globale partagée.

Son expertise

Prim'Adal s'appuie sur les compétences de ses intervenants, tous issus de la filière APA (Activités physiques adaptées) et plus particulièrement de la licence professionnelle santé, vieillissement et activités physiques adaptées de l'Université Paris-Est Créteil et de l'Université Paris-Est Marne-la-Vallée dont elle est partenaire.

Son partenariat avec le Prif

Elle collabore avec le Prif sur les ateliers L'Équilibre en Mouvement® depuis 2011.

« Le partenariat avec le Prif permet à la fois de déployer des actions de manière large, et pour tous publics, mais il favorise aussi une continuité pour ces personnes qui entrent par la thématique de l'équilibre mais peuvent bénéficier ensuite des autres ateliers du Parcours prévention. »

Christine Cardin,
Responsable des formations à l'Adal



Siel Bleu

Sa mission

Créé en 1997, Siel Bleu est un groupe associatif qui propose un parcours prévention-santé tout au long de la vie afin de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie. Cette mission se décline à travers des actions d'activité physique adaptée, s'adressant aux enfants, femmes enceintes, aidants, personnes âgées et/ou en situation de handicap.

Son expertise

Organisme à but non lucratif, Siel Bleu s'appuie sur un réseau composé d'acteurs médicaux, paramédicaux, médico-sociaux, et publics. Il compte 600 salariés en France, tous titulaires d'une licence en Staps, spécialité activité physique adaptée. Le réseau décline également son expertise dans le cadre de situations spécifiques telles que le développement de matériel sportif adapté aux publics fragilisés, la mise à disposition d'outils digitaux et connectés pour le suivi de l'activité, la nutrition et l'accompagnement auprès de personnes ayant souffert d'un cancer.

Son partenariat avec le Prif

Partenaire du Prif depuis sa création, Siel Bleu intervient dans le cadre des ateliers L'Équilibre en Mouvement®.

« Siel Bleu et le Prif partagent des valeurs communes telles que l'accessibilité géographique et financière afin que tout senior puisse accéder à des actions de prévention au plus proche de chez lui. »

Maël Garros,
Responsable Inter-Région Île-de-France chez Siel Bleu



SoliHa

Sa mission

SoliHa, Solidaires pour l'habitat, est une fédération associative œuvrant en faveur de l'amélioration de l'habitat auprès de particuliers et de collectivités. Celle-ci intervient auprès de publics défavorisés et fragilisés dans le but de favoriser le maintien et l'accès au logement. Son réseau est composé de 163 associations et organismes locaux, apportant des réponses adaptées aux besoins des populations et aux spécificités des territoires en matière de logement.

Son expertise

Sa mission se décline à travers cinq champs d'action : la réhabilitation accompagnée, l'accompagnement des personnes, la gestion locative sociale, la production d'habitat d'insertion et la conduite de projets de territoire. Partenaire des caisses de retraite depuis 30 ans, SoliHa est expert dans l'accompagnement des ménages dans leur projet logement et en prévention de leur perte d'autonomie.

Son partenariat avec le Prif

SoliHa a co-construit l'atelier Bien chez soi avec le Prif et en assure l'animation depuis 2013. La fédération intervient également lors de l'atelier Tremplin pour sensibiliser aux questions d'aménagement du logement.

« Le mouvement SoliHa a fait depuis plusieurs années du développement de la prévention l'une de ses priorités. L'appui du Prif dans cette dynamique est absolument déterminant: la réussite des ateliers Bien chez soi en est un exemple! »

Étienne Renoux,
Chargé de missions chez SoliHa
Île-de-France



Comité Régional Sports pour tous

Sa mission

La fédération Sports pour tous a vocation à participer à l'amélioration de la qualité de vie des Français grâce à l'activité physique. Depuis plus de 50 ans, ce mouvement a pour objectif de faire découvrir les activités physiques et sportives au plus grand nombre. Le Comité régional Île-de-France se tient à disposition des membres de ce réseau associatif afin d'accompagner les clubs et animateurs adhérents.

Son expertise

La fédération Sports pour Tous a créé une Charte Club Sports Santé Bien-Être afin d'identifier les Clubs adhérents comme experts dans l'accueil des publics sédentaires ou présentant des pathologies. Le Comité régional Île-de-France travaille depuis près d'une quinzaine d'années à la mise en place d'actions de prévention en direction du public senior qui représente près de 70 % de ses licenciés.

Son partenariat avec le Prif

Le Comité régional Sports pour tous Île-de-France anime depuis 2011 les ateliers L'Équilibre en Mouvement®. Depuis 2017, la collaboration s'étend à l'animation des ateliers du Bien vieillir® et en 2019 aux ateliers Vitalité.

« Plus qu'un simple collaborateur financier et institutionnel, le Prif est un véritable partenaire qui se marie idéalement à la philosophie de notre Fédération et qui de plus, nous fait profiter de la force de son réseau et de la compétence de ses représentants. »

Fabrice Bretel,
Coordonnateur Régional de Sports pour Tous Île-de-France.



Ufolep

Sa mission

Créée en 1928, l'Ufolep est la première fédération sportive multisports affinitaire de France. Celle-ci a pour ambition de promouvoir une vision du sport à dimension sociale et citoyenne pour répondre aux enjeux actuels d'accessibilité, de santé pour tous, de solidarité et d'engagement. L'Ufolep Île-de-France fédère 560 associations, 38 000 adhérents et plus de 100 activités sportives au sein de ses comités départementaux.

Son expertise

Dans le contexte de l'accroissement du vieillissement de la population, l'Ufolep a mis en place un projet « senior » visant à rendre les personnes actrices de leur parcours de vie. Celui-ci s'adresse aux seniors actifs en activité professionnelle, aux retraités autonomes et aux seniors pris en charge et/ou dépendants. La fédération a également développé une série d'actions intitulées « Bien Être Actif », mettant ainsi en avant que l'activité physique et le sport doivent être considérés comme des outils de prévention à la fois par le patient et par le personnel médical.

Son partenariat avec le Prif

L'Ufolep est partenaire du Prif depuis 2015 sur les ateliers L'Équilibre en Mouvement®.

« L'Ufolep est implantée sur toute l'Île-de-France. La collaboration avec le Prif permet d'explorer de nouveaux territoires et ainsi d'identifier de nouveaux partenaires. Elle permet de répondre à un enjeu territorial et d'être au plus près des seniors éloignés de la pratique. La prise de conscience du bien-fondé de cette démarche permet d'inscrire cette action dans la durée. »

Xavier Leveille,
Agent régional de développement chez l'Ufolep Île-de-France.

Prif

Prévention Retraite Île-de-France

131, avenue Paul Vaillant-Couturier
94250 Gentilly Cedex

contact.prif@prif.fr
www.prif.fr

www.kazoar.fr - Crédit photo couverture: Aurélie Béring



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



L'essentiel & plus encore