



L'ATELIER BIEN VIEILLIR/VITALITÉ

1. Un atelier pour « être acteur de sa santé »

L'atelier Vitalité complète le programme actuel des Ateliers du Bien Vieillir initialement mis en œuvre par la MSA dans le cadre du Plan National « Bien Vieillir ».

A. Les objectifs de l'atelier

Cet atelier aborde les thématiques majeures de la prévention santé, il a pour objectifs principaux :

- de sensibiliser les retraités à adopter des comportements favorables à la santé,
- en leur donnant des conseils pour améliorer leur qualité de vie et leur capital santé au quotidien,
- en favorisant la convivialité et le lien social.

B. Un contenu adapté et adaptable à tous types de public

Il est attendu des partenaires opérateurs du réseau du Prif qu'ils soient en mesure d'adapter le format et le contenu des ateliers à toutes les situations rencontrées. Ainsi, l'atelier peut être déployé en présentiel, en visioconférence ou en audio. Le contenu et la durée de l'action doivent être adaptés en fonction du format selon les préconisations formulées dans le tableau ci-dessous.

Atelier présentiel et Atelier mixte (panachage présentiel et distanciel)	Atelier en Visio-conférence
Une conférence débat pluridisciplinaire (1h30) Objectif : présenter le Parcours prévention du Prif et sensibiliser un large public à sa dimension multifactorielle.	
6 Séances d'atelier dont le contenu est le suivant, suivies d'une séance bilan : Séance 1 : « Mon âge face aux idées reçues » (2h30) L'objectif de cette séance est de provoquer l'échange et le questionnement sur les représentations liées à l'avancée en âge et au Bien vieillir.	3 Séances d'atelier d'1h30 Séance 1 « La vitalité c'est prendre soin de soi » (1h30) La première séance permet de prendre connaissance du programme et les utilisations de la classe virtuelle. Lors de cette séance les participants sont sensibilisés aux risques liés à la



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



Séance 2 : « Ma santé : agir quand il est temps » (2h30)

Lors de cette séance les participants sont sensibilisés aux dépistages et les bilans de santé qui participent à prendre soin de sa santé. Y sont aussi évoqués les thèmes tels que le bon usage du médicament et la vaccination.

Séance 3 : « Nutrition, la bonne attitude » (2h)

Cette séance informe sur les moyens d'action à privilégier pour une alimentation variée et équilibrée, qui correspond à ses besoins.

Séance 4 : « L'équilibre en bougeant » (2h)

Cette séance est l'occasion de sensibiliser à l'importance et aux bénéfices de l'activité physique pour la santé. Elle permet d'identifier les moyens d'agir sur soi-même pour améliorer ou maintenir sa condition physique, et donc sur sa santé et son bien-être.

Une **fiche chaînage** est remise à la suite de cette séance afin de renseigner les participants sur les structures locales qui peuvent les accueillir pour pratiquer une activité physique pérenne.

Elle est construite en collaboration avec le partenaire local.

Séance 5 : « Bien dans sa tête » (2h)

La séance a pour but d'identifier les activités favorisant le bien-être et l'estime de soi. Le sommeil y est évoqué, ainsi que les moyens et l'importance de stimuler ses fonctions cognitives.

Séance 6 : « Un chez moi adapté, un chez moi adopté » (1h30 à 2h)

Cette séance sensibilise à l'aménagement du domicile pour le rendre plus sûr et confortable

Séance Bilan à +3 mois ou +6 mois (1h)

Cette séance permettra de réaliser une évaluation à moyen terme, sur les bénéfices de

prise ou non prise des médicaments et au sujet de la continuité médicale.

Séance 2 « La vitalité c'est bien manger bien bouger » (1h30)

Cette séance est composée de deux séquence. La première permet de comprendre ses besoins alimentaires et comment se compose une alimentation équilibrée. La seconde séquence a pour objectif d'identifier les différents types d'activité physique, leurs recommandations et comprendre leurs bienfaits sur la santé.

Séance 3 « La Vitalité, c'est bien dormir et se sentir bien » (1h30)

Durant cette séance, les participants seront sensibilisés au bon fonctionnement du sommeil.

Cette dernière séance est également l'occasion de partager un moment convivial en distanciel et d'appréhender des gestes simples pour prendre soin de soi et de garder le lien avec les autres depuis chez soi.

Un questionnaire de bilan est transmis aux participants pour permettre d'évaluer les bénéfices de l'atelier, ainsi que son impact sur le lien social.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



l'atelier mais aussi sur son impact sur le lien social.	
---	--

Cette évaluation a lieu par l'échange au sein du groupe, et la complétion d'un questionnaire par chaque participant.	
--	--

2. Modalités de programmation de l'atelier

Le formulaire de candidature joint (Annexe) comporte le tableau permettant à chaque structure d'indiquer combien d'ateliers elle s'engage à mettre en place, animer et évaluer en Île-de-France en répondant au cahier des charges et notamment à la vision départementalisée de la programmation qu'il prévoit.

Concernant la programmation des ateliers vitalité en distanciel, l'animation des séances s'effectue sur les classes virtuelles proposées par la CCMSA. La réservation des classes virtuelles s'effectue auprès du PRIF, en fonction des calendriers de réservations de la CCMSA.

3. Formation préconisée pour les animateurs de l'atelier Vitalité

Outre la formation prévue dans le cadre général, une formation spécifique, conçue par la CCMSA, est un pré-requis pour chaque intervenant qui souhaite animer les ateliers Vitalité.

Cette formation peut être s'inscrire dans le cadre de la formation professionnelle continue. Elle s'organise en quatre temps :

a. Echange préparatoire

Durée : 1 heure en présentiel

Objectif : Identifier les futurs animateurs en fonction de leurs compétences existantes et au regard des compétences requises pour l'animation des Ateliers Vitalité.

Ce test permet au candidat de comprendre que la mission d'animateur Vitalité repose sur une posture d'animateur plutôt que sur une posture de transmetteur de savoir.

b. Formation individuelle en distanciel grâce à divers outils mis à disposition de l'animateur

Durée : 7 séquences de 2h30 chacune (réparties sur une durée d'environ 1 mois)

Objectif : Mettre à disposition une méthode d'assimilation des connaissances et d'apprentissage des contenus du programme des Ateliers Vitalité, de manière rapide et condensée.

À l'issue de cette formation en distanciel, l'animateur doit maîtriser les contenus du programme des Ateliers Vitalité.

c. Formation de groupe en présentiel

Durée : 3 jours



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



La formation en présentiel s'attache principalement à la transmission des savoirs relationnels, d'adaptation et d'organisation aux animateurs. Elle s'intéresse également aux connaissances restant à acquérir à l'issue de la réalisation du module distanciel par les animateurs.

A l'issue de la formation, l'animateur doit être capable d'animer le programme.

Le coût de la formation en présentiel est pris en charge par la CCMSA.

Les frais de restauration, et de déplacement sont à la charge de la structure d'appartenance de l'animateur.

d. Formation continue au travers d'un accompagnement individuel

A travers l'accompagnement de l'animateur mis en place par le coordonnateur, le Prif garantit la qualité du programme aussi bien auprès des bénéficiaires, que des partenaires, ou des financeurs. Cet accompagnement se traduit notamment par des observations d'ateliers.

e. Formation sur l'animation des classes virtuelles

La CCMSA propose régulièrement des formations en distanciel pour présenter l'ensemble de possibilités de leur classe virtuelle. Le Prif communique les calendriers de formations aux opérateurs. L'inscription se fait par l'intermédiaire du Prif.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans

