

# Les ateliers Vitalité

## « Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien »

### Le contexte

Aujourd'hui l'espérance de vie a dépassé les 80 ans en France – contre 49 ans au début du XXe siècle – avec une perte d'autonomie de plus en plus tardive. La retraite est désormais vécue comme une « deuxième vie » modifiant ainsi l'approche traditionnelle de la vieillesse.

Le Prif – Prévention Retraite Île-de-France – regroupe les trois principaux régimes de retraite intervenant en Île-de-France, l'Assurance retraite (Cnav), la Sécurité Sociale des Indépendants (ex RSI), et la Mutualité Sociale Agricole (MSA), dans un but commun : proposer des actions de prévention aux bénéficiaires des seniors afin de favoriser leur bien-être physique, social et psychologique.

Il développe des ateliers de prévention sur 6 thématiques principales : la santé et le bien-être, la mémoire, l'activité physique, l'habitat, l'alimentation et les nouveaux retraités. L'atelier Vitalité est l'un des programmes proposés par le Prif.

### L'atelier Vitalité et ses objectifs

Cet atelier est un programme d'éducation à la santé développé par la MSA depuis 2016. L'Atelier Vitalité est ludique, interactif et axé sur la convivialité entre les participants. Il s'appuie sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche de solutions simples et concrètes pour préserver son capital santé. Il est animé par des intervenants experts en prévention tous formés à ce programme.

Il a pour objectifs principaux :

- d'informer les seniors sur les facteurs de protection de leur santé,
- d'impliquer les seniors dans les choix relatifs à leur propre santé et celle de la collectivité,
- de promouvoir des comportements et des aptitudes favorables au bien-être physique, social et psychologique,
- de créer du lien social de façon durable entre les participants.

### La cible

Proposés en Île-de-France, ces ateliers s'adressent aux personnes retraitées quel que soit leur régime de retraite d'appartenance.

### L'organisation des ateliers

L'atelier Vitalité s'articule autour d'une conférence d'information auprès d'un large public, puis d'un ensemble de 6 séances hebdomadaires de 2 heures réunissant 12 à 15 personnes et enfin d'une séance bilan à 3 mois.

La séance bilan à 3 mois permet de mesurer la durabilité des effets de l'atelier sur les comportements de santé des participants et, aussi d'orienter le groupe vers d'autres activités du Parcours du Prif ou d'activités pérennes.

### Des ateliers évalués !

L'impact des ateliers du Bien-Vieillir – Vitalité sur les comportements de santé des participants est l'objet d'évaluation par le Prif.

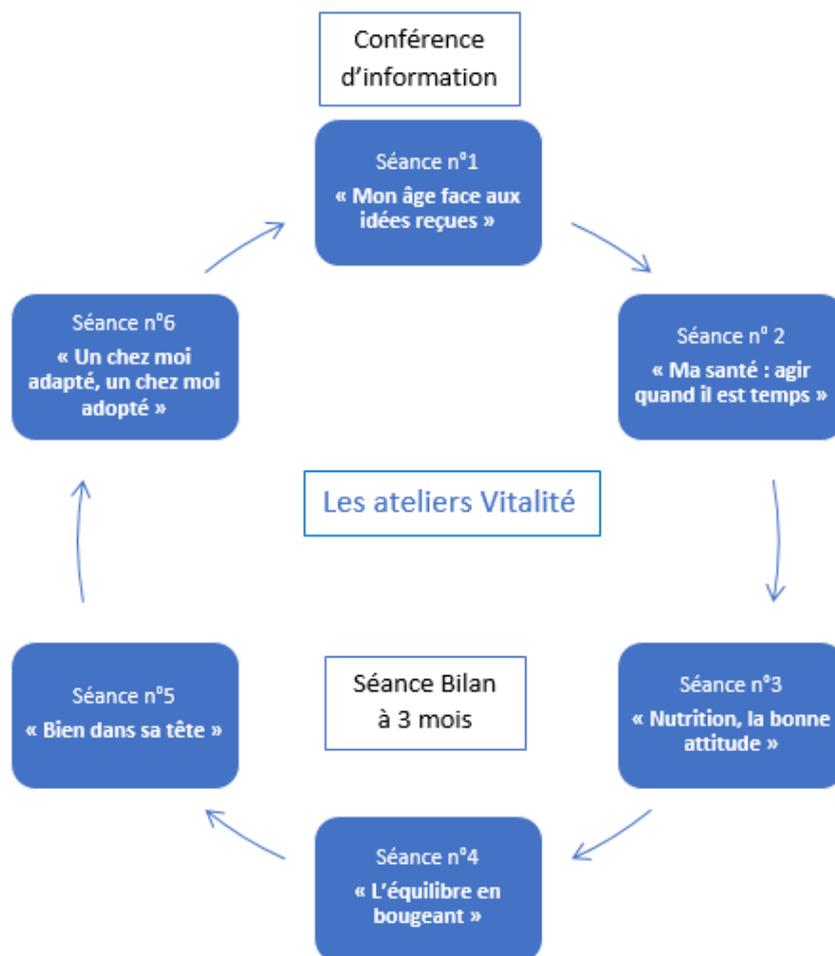
Après l'atelier, 99 % des participants sont motivés pour augmenter leur nombre de pas quotidien, 99 % ont une meilleure connaissance des moyens pour préserver sa santé ou encore 92 % ont repris confiance en eux.

Les attentes relatives au lien social, faire de nouvelles rencontres, sortir de chez soi, reprendre confiance, sont mentionnées en début de programme comme plutôt secondaires. Et en fin d'atelier, les participants vont là encore faire part de leur satisfaction et des bénéfices en termes de liens et rencontres !

Retrouvez l'ensemble des supports de communication des ateliers du Prif sur notre site internet : <http://prif.fr/>

## Thématiques et principaux objectifs des séances

L'atelier est centré autour de six thématiques de prévention-santé et se termine par une séance bilan à 3 mois.



### Le contenu des Ateliers Vitalité

**Séance 1 : « Mon âge face aux idées reçues »** : Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans la vie, prendre conscience des représentations du vieillissement, discuter de l'image des seniors dans notre société

**Séance 2 : « Ma santé : agir quand il est temps »** : les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible : dépistages, bilans, vaccins, traitements

**Séance 3 : « Nutrition, la bonne attitude »** : adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé, repères nutritionnels, astuces et recettes

**Séance 4 : « L'équilibre en bougeant »** : comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique, mise en pratique d'exercices d'activité physique

**Séance 5 : « Bien dans sa tête »** : identifier les activités qui favorisent le bien-être ; sommeil, relaxation, mémoire, entretenir de bonnes relations et avoir du support social

**Séance 6 : « Un chez moi adapté, un chez moi adopté »** : conseils et astuces pour rendre son logement plus sûr et confortable, aides humaines et financières pour aménager son logement