

Conseils et préconisations pour la mise en place des ateliers du Parcours prévention



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



L'essentiel & plus encore

À qui s'adresse ce guide ?

Aux équipes des collectivités, associations ou tout organisme impliqué dans la promotion du bien-vivre auprès des seniors.

À quoi sert-il ?

À vous accompagner dans le cadre du partenariat avec le Prif pour la mise en place de vos ateliers. Ce guide vous permet d'organiser et de promouvoir vos actions de prévention.

■ ÉDITO

Vivre notre vie en pleine forme, tel est l'enjeu des actions en prévention proposées par le Prif. Ensemble, offrons aux jeunes de plus de 60 ans l'opportunité de participer aux ateliers du Parcours prévention.



Credit photo : Xavier Ponsiasus

Le Prif est un acteur de référence en matière de prévention pour le public des retraités en Île-de-France. Il associe les organismes de protection sociale, et, depuis 2016, les membres des Conférences de financeurs, dans le cadre du déploiement d'une politique coordonnée de prévention à l'échelle des départements .

Conçus avec des intervenants experts, les ateliers du Prif apportent aux seniors les connaissances et les pratiques qui favorisent un vieillissement en bonne santé. Ils offrent aussi des belles opportunités d'échanges et de lien social.

Nous avons conçu ce guide pour vous accompagner dans leur mise en œuvre.

Christiane Flouquet
Administrateur du Prif

■ SOMMAIRE

04

Les enjeux des ateliers du Parcours prévention

06

Comment devenir partenaire du prif ?

- Le calendrier de mise en œuvre
- La convention de partenariat et les parties prenantes

10

Comment réussir vos actions ?

- Communiquer et promouvoir vos actions
- Mobiliser et constituer le groupe de participants
- Organiser les lieux - point logistique

16

Quel budget ?

17

Vos contacts au Prif

18

Votre kit de communication

19

Témoignages



Les enjeux des ateliers du Parcours prévention

Comment rester en forme après 60 ans et bien vivre sa retraite ? Les ateliers du Prif apportent aux retraités des réponses concrètes sur cet enjeu de santé publique, en assurant sur différentes thématiques la promotion du bien-vieillir.

Chaque atelier s'articule autour d'une conférence d'information auprès d'un large public puis d'un ensemble de séances en petit groupe de 12 à 15 personnes.

FONCTIONS COGNITIVES



Les ateliers Mémoire - 11 séances

Comment fonctionne la mémoire ? Quels en sont les leviers et les freins ? Les participants apprennent et mettent en pratique des techniques de mémorisation et de stimulation adaptées et efficaces.

ACTIVITÉS PHYSIQUES



Les ateliers l'Équilibre en mouvement® - 12 séances

Dans ces ateliers, les seniors mettent en pratique des exercices ludiques pour améliorer leur équilibre, gagner en confiance et en renforcement musculaire, dans l'optique d'éviter les chutes.



Les ateliers + de pas - 5 séances

Ce programme créé scientifiquement renforce la motivation des participants à marcher quotidiennement pour entretenir leur santé. À l'aide de leur podomètre, les retraités sont invités à redécouvrir leur environnement d'un bon pas.

AMÉNAGEMENT DU DOMICILE



Les ateliers Bien chez soi - 5 séances

Les participants découvrent tous les conseils et les astuces pour rendre leur logement plus sûr, pratique et confortable. Un atelier concret et ludique pour anticiper l'aménagement de son domicile. C'est également l'occasion de découvrir le site du Prif www.mieuxvivresonlogement.fr

QUELQUES CHIFFRES

PLUS DE **3 500** ateliers réalisés depuis 2011

PRÈS DE **50 000** participants

PLUS DE **850** partenaires franciliens engagés

98% recommandent l'atelier suivi à leurs proches *

80% des participants se relèvent plus facilement à l'issue d'un atelier L'Équilibre en mouvement®

98% jugent l'atelier bénéfique pour leur santé *

91% envisagent de poursuivre une activité physique *

80% des participants retiennent mieux ce qu'ils lisent ou entendent à l'issue d'un atelier Mémoire

*Source : Rapport d'évaluation des ateliers du Prif - 2017, à télécharger sur www.prif.fr

SANTÉ-FORME

Les ateliers du Bien-vieillir/Vitalité - 7 séances

Quelles bonnes pratiques adopter pour préserver son capital-santé ? Informations, conseils et échanges permettent aux participants d'adopter les comportements adéquats à une bonne hygiène de vie.



Les ateliers Bien dans son assiette - 5 séances

Au menu de cet atelier, conseils pour une alimentation équilibrée et à budget raisonné. Plaisir et convivialité pour stimuler le goût et l'appétit, et réalisation d'un repas à partager ensemble.



APPROCHE ADAPTÉE POUR DIFFÉRENTS PUBLICS

Les ateliers Tremplin - 3 journées

Les nouveaux retraités trouvent ici les informations indispensables pour se projeter dans une retraite active et en bonne santé.



Les ateliers de Prévention universelle - 5 séances

Mémoire, activité physique, alimentation, hygiène de vie, estime de soi... Autant de thèmes essentiels abordés dans ces ateliers mis en place dans des lieux susceptibles d'accueillir des personnes fragilisées et éloignées des messages de prévention.



Comment devenir partenaire du Prif ?

Le calendrier de mise en œuvre

Voici le cadre d'action, étape par étape, pour mettre en œuvre les ateliers dans les conditions optimales. Vous établirez avec le Prif un calendrier de mise en place du projet.

À tout moment, le Prif est disponible pour répondre à toutes vos interrogations.



TEMPS 1

Définition du plan d'action et initiation du partenariat

1	2	3	4
Identification par l'acteur local des souhaits d'ateliers et prise de contact avec le Prif	Définition avec le Prif du plan d'actions des ateliers	Établissement de la convention entre le Prif et le partenaire local	Définition du calendrier d'actions avec les opérateurs

TEMPS 2

Organisation de l'atelier (conférence et séances)

5	6
Préparation de l'atelier : • communication • constitution du groupe • logistique	Récapitulatif de l'organisation quelques jours avant l'atelier

TEMPS 3

Réalisation de l'atelier




7	8	9
Conférence d'information	Séances de l'atelier	Bilan partagé de l'atelier et réflexion pour un nouveau plan d'action

! Importance de la mobilisation : suivi et gestion des inscriptions en amont de la conférence d'informations, puis en amont de la première séance.

! À la fin de l'atelier, l'enjeu est de proposer aux participants d'autres actions sur votre territoire, afin de pérenniser les bénéfices acquis.

La convention de partenariat et les parties prenantes

Le partenariat avec le Prif se concrétise par une convention, engageant les différentes parties prenantes :

-  **vous-même, le partenaire local** (collectivité, association, résidence autonomie, centre social...) ;
-  **le Prif** ;
-  **les opérateurs des ateliers**, acteurs professionnels experts de la thématique, conventionnés par le Prif pour la réalisation des ateliers sur la base d'un cahier des charges.

Les partenaires-opérateurs du Prif

	Atelier Mémoire	Brain Up, Centre 77
	Atelier l'Équilibre en mouvement®	Agi Equilibre, Centre 77, Des Soins & Des Liens, EPGV, Initi'ActiV, Prim'Adal, Siel Bleu, Sports pour tous, Ufolep
	Atelier + de pas	Adal, Kiplin
	Atelier Bien chez soi	Soliha
	Atelier du Bien-vieillir	Brain Up, Centre 77, Des soins et des liens, Sports pour tous
	Atelier Vitalité	Centre 77, Des soins et des liens, Sports pour tous
	Atelier Bien dans son assiette	Bélénos-Enjeux-Nutrition
	Atelier Tremplin	Mutualité Française Île-de-France
	Atelier de prévention universelle	Brain Up

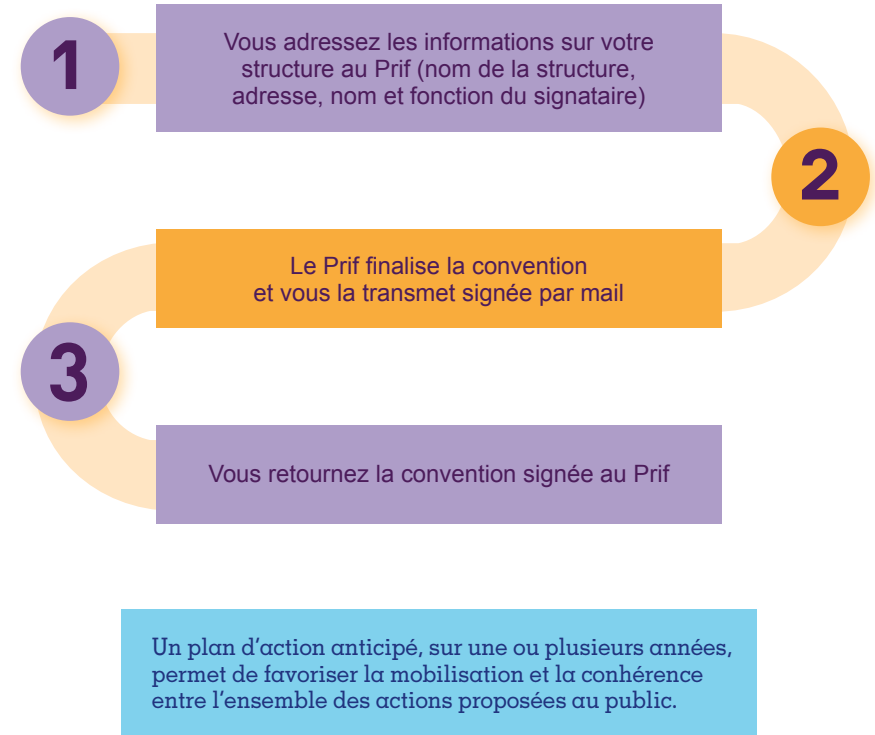
Liste des partenaires-opérateurs 2019, susceptible d'évoluer.

Les objectifs de la convention

Réalisée en amont de la mise en place de l'atelier, la convention de partenariat :

- **précise les engagements respectifs** du Prif et de ses partenaires ;
- **établit le plan d'actions de l'année** (renouvelable), en sélectionnant les ateliers que vous souhaitez mettre en place, parmi les 8 ateliers du Parcours prévention ;
- **s'accompagne de fiches actions** qui précisent les caractéristiques de chaque atelier inclu dans le plan d'action.

Le suivi de la convention



Comment réussir vos actions ?

Communiquer et promouvoir vos actions

Les retraités tirent de réels bénéfices des ateliers de prévention (cf rapport d'évaluation disponible sur prif.fr/publications/), encore faut-il qu'ils aient connaissance de la tenue de ces actions ! Afin de favoriser la mobilisation des retraités, le Prif vous accompagne avec les outils et les conseils utiles pour déployer votre communication. N'hésitez pas à joindre l'équipe du Prif qui peut vous accompagner dans cette étape essentielle de la réussite des actions.

LES ENJEUX DE LA COMMUNICATION en amont de la conférence

L'évaluation des ateliers du Prif démontre **qu'entre la moitié et les trois quarts des participants sont recrutés lors de la conférence d'information***.

Il est donc important de veiller à réaliser la communication bien en amont de cette conférence, afin de faire venir le public le plus nombreux possible, et permettre le bouche à oreille par la suite.

LES OUTILS DE COMMUNICATION DU PRIF

Le Prif met à la disposition des partenaires locaux **des outils de communication dématérialisés : dépliants de chaque atelier, affiches...** Les affiches peuvent être personnalisées : logo de votre structure, lieu et date de l'atelier, coordonnées pour le recrutement... Pour les télécharger, rendez-vous sur www.prif.fr



* Source : Rapport d'évaluation 2017.

LES CANAUX DE COMMUNICATION QUE VOUS POUVEZ MOBILISER



Vos partenaires locaux

Pensez à informer et impliquer tous vos partenaires locaux afin qu'ils relaient la communication sur votre action de prévention. Par exemple : **CCAS, Clic, associations de seniors, centres sociaux, résidences autonomie...** Et n'hésitez pas à en parler aux retraités lors de tous vos événements de proximité.



L'affichage urbain

Les panneaux dédiés aux services et initiatives de la commune pour ses administrés peuvent **rapidement faire connaître votre événement**.

Vous pouvez placer également les affiches du Prif **dans les lieux de passage des seniors** : votre structure, les commerces de proximité, les pharmacies et cabinets médicaux...



Les parutions dans les médias locaux

Multiplier les moyens de communication vous permettra de toucher le public le plus diversifié possible. Par exemple :

- **annonce dans le magazine de la ville**, du département ou de l'intercommunalité. Veillez à bien anticiper l'organisation de l'atelier et de sa communication, afin de tenir compte de leur planning de parution ;
- **annonce sur le site internet** de la ville et/ou de votre structure, ainsi que sur les réseaux sociaux ;
- **annonce ou communiqué** dans la presse quotidienne régionale, sur une radio locale...



Le mailing d'invitation aux retraités

C'est un support apprécié des seniors. Si vous disposez de fichiers de coordonnées de retraités, le mailing vous permettra de créer un contact plus personnalisé et favorisera les inscriptions.



Rappels des retraités

Une fois les inscriptions réalisées, les **relances par téléphone** sont indispensables pour s'assurer de la participation des personnes intéressées, la veille ou l'avant-veille de l'action.

Pour chaque outil de communication, pensez à indiquer un moyen simple de vous contacter (téléphone, mail, nom de contact...).

Mobiliser et constituer le groupe de participants



Les participants

Pour chaque atelier mis en place, **vous constituez un groupe de personnes, retraitées et autonomes**, et prévenez le Prif et l'opérateur du nombre d'inscrits **15 jours avant la première séance**.

Un groupe de 12 à 15 personnes est propice pour installer une bonne dynamique d'échange, tout en permettant l'apport de conseils personnalisés.

Vous permettez aux retraités habitant dans les communes voisines de participer aux ateliers mis en place.

Il est important de toucher également les personnes isolées et/ou éloignées des messages de prévention.



Comment constituer le groupe de participants ?

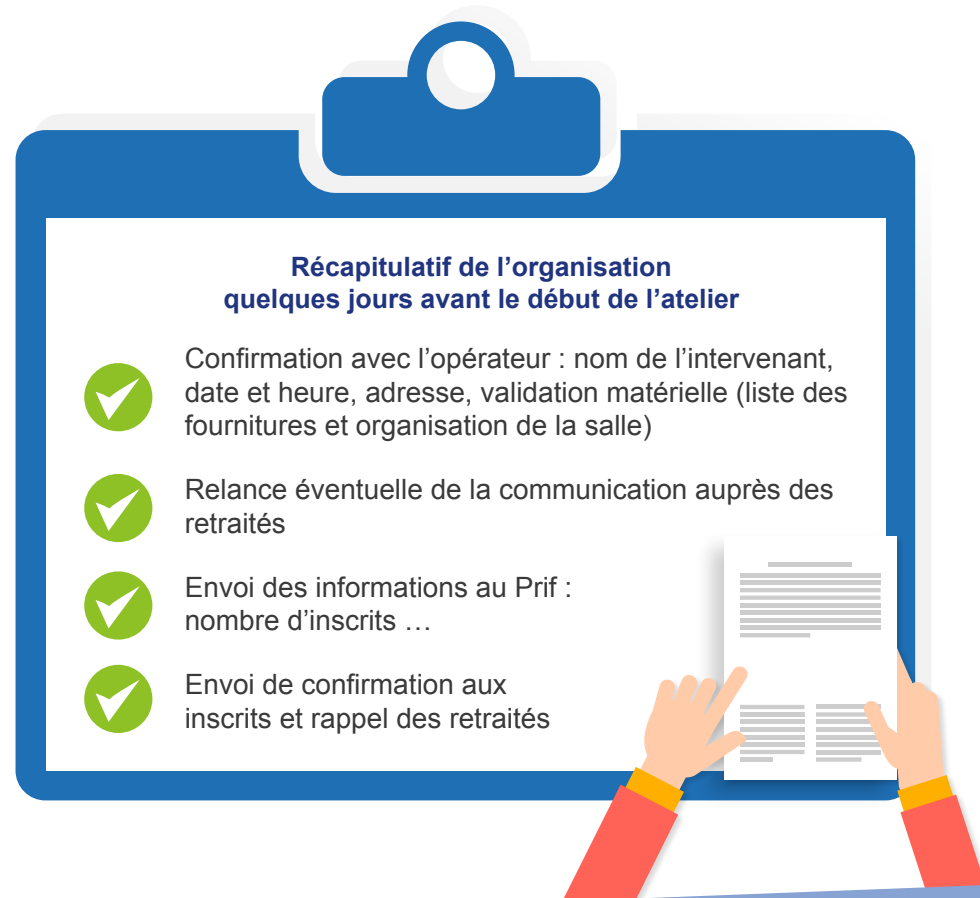
La constitution du groupe s'opère selon plusieurs modalités et est coordonnée par votre structure :

- identifier **une personne responsable des inscriptions** au sein de votre organisation, qui sera contactée par les retraités par téléphone, e-mail ou sur place.
- le suivi des inscriptions avant, pendant, et après la conférence d'informations, est essentiel à la mobilisation et à la constitution d'un groupe complet.
- lors de la conférence d'information, mettre en place **un stand pour prendre les inscriptions**. Une bonne partie du groupe peut ainsi être constitué si la conférence a mobilisé un grand nombre de retraités.
- prévoir un temps suffisant après la conférence afin de favoriser le bouche à oreille, et **effectuer des relances** auprès du public des retraités si nécessaire pour finaliser la constitution du groupe.
- dans le cas où plus de 15 personnes se montrent intéressées, n'hésitez pas à constituer **une liste d'attente** qui pourra faire l'objet d'un atelier ultérieur.



Prise en charge intégrale des ateliers par le Prif et les membres des Conférences de financeurs

Dans le cadre de l'entrée en vigueur de la loi d'Adaptation de la loi au vieillissement du 28 décembre 2015, les ateliers du Parcours Prévention sont intégralement pris en charge par le Prif et les membres des Conférences de financeurs. Vous n'aurez donc rien à déboursier pour mettre en place ces ateliers, et ceux-ci sont librement accessibles à tous les retraités franciliens, quel que soit leur lieu d'habitation.



Organiser les lieux - Point logistique

Les lieux d'accueil, tant pour les conférences d'information que pour les séances, concourent pour une part importante à la réussite de vos événements. Voici quelques conseils pratiques.

Préconisations générales



ACCESSIBILITÉ FACILE (EXTÉRIEUR ET INTÉRIEUR)

Transports en commun, parking.
Ascenseur ou accès de plain-pied.
Choisir un lieu central au sein de la commune / du quartier choisi, dans une salle bien identifiée par le public senior.



ÉQUIPEMENTS :

Vidéoprojecteur et mur blanc, ordinateur. Estrade et micro si nécessaire (pour la conférence).
Vous pourrez faire le point avec l'opérateur d'atelier sur l'ensemble du matériel nécessaire aux séances.

Les installations spécifiques

En concertation avec les intervenants, vous préciserez les particularités de votre atelier. À titre d'exemples :



ATELIER L'ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT[®]

Salle >50m² et sol qui permet une activité physique sécurisée (et si possible tapis et accessoires).



ATELIER BIEN DANS SON ASSIETTE

Idéalement, salle avec cuisine et/ou point d'eau. Prévoir des aliments* pour la dégustation et le repas convivial.



ATELIER TREMPLIN

3 repas pris en collectif, à la charge du partenaire local. Le lieu de restauration est identifié par le partenaire local.

*Ces aliments sont à la charge du partenaire local. La recette est adaptable aux besoins/matériels.

LA CONFÉRENCE D'INFORMATION

C'est un moment de découverte qui doit vous permettre d'assurer l'essentiel de vos inscriptions. Dans la salle, tout doit donc être organisé pour pouvoir accueillir un public aussi nombreux que possible (supérieur à 50 personnes si possible).

LES SÉANCES DU PARCOURS PRÉVENTION

Les participants et leurs animateurs vont passer plusieurs heures ensemble dans un cadre qui fait la part belle aux échanges et à la participation active de tous.

La salle doit donc être organisée et équipée aussi bien pour le confort des participants que pour favoriser la bonne transmission des informations.

Préconisations pour la conférence

CAPACITÉ D'ACCUEIL

MINIMUM
50
PLACES



ENVIRON **80 m²**

Préconisations pour les séances

CAPACITÉ D'ACCUEIL

16 PLACES



ENVIRON **45 m²**

AMÉNAGEMENT :

La disposition des tables est à valider avec l'intervenant (cela dépendra du type d'atelier).

La salle doit avoir été préparée avant l'arrivée de l'intervenant et du groupe.



Si vous le souhaitez, boissons pour un accueil convivial.

Financement

Dans le cadre de sa mission, le Prif finance les actions grâce aux budgets octroyés par ses membres, les caisses de retraite partenaires et les acteurs des conférences des financeurs des huit départements en Ile-de-France.

Le coût des ateliers est donc pris en charge, sauf indication contraire du Prif.*

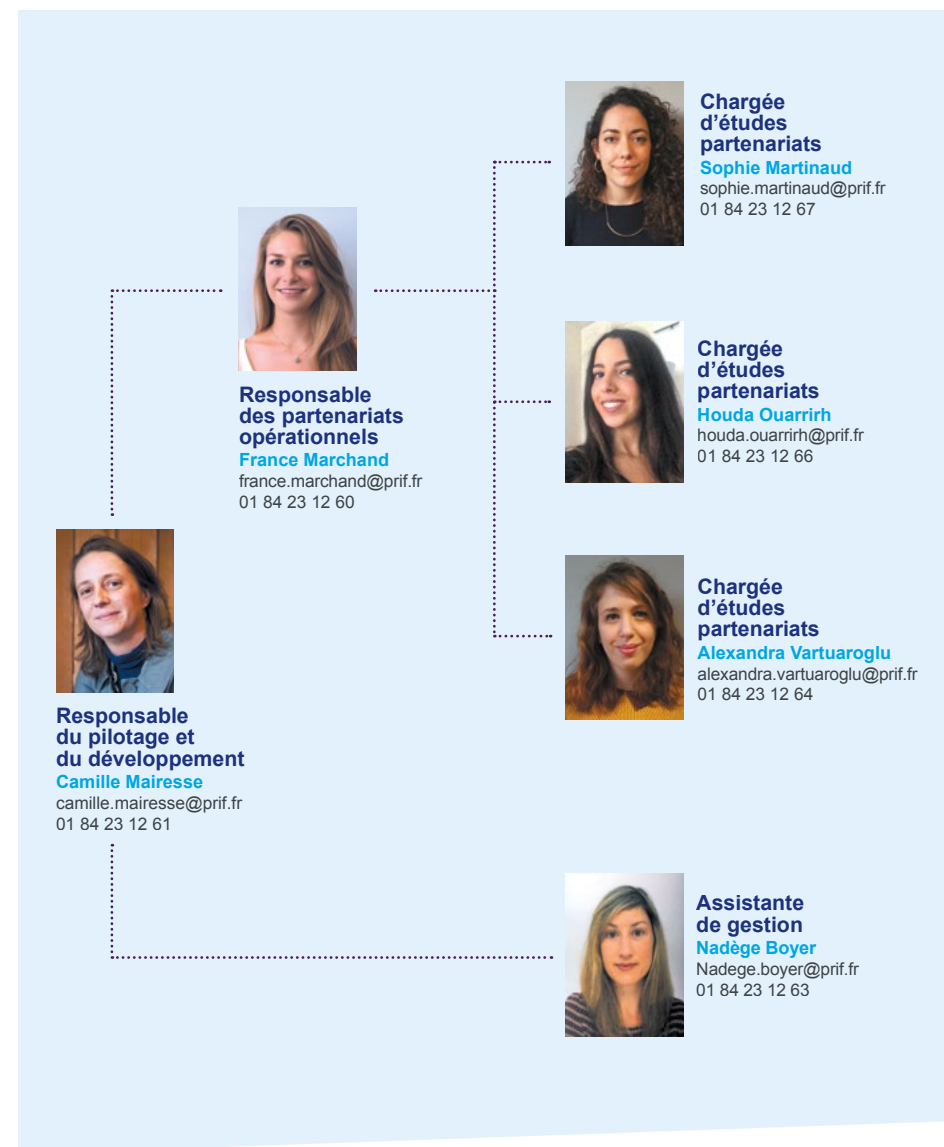
Pour information, le coût unitaire moyen de la mise en œuvre d'un atelier (de son organisation à sa réalisation et à son évaluation) s'élève à 3 050 euros.

Dans ce cadre, les partenaires locaux qui mettent en place des ateliers **n'ont aucune participation financière à régler au Prif**, et ne peuvent pas réclamer une quelconque participation aux personnes inscrites aux ateliers. **Ces ateliers sont ouverts à l'ensemble des retraités franciliens sans distinction du lieu d'habitation.**

* Exemple : les actions se déroulant en Résidences autonomie dans le Val d'Oise sont facturées aux résidences - cela s'inscrit dans les actions mises en œuvre dans le cadre du forfait autonomie.



Vos contacts au Prif



Votre Kit de communication

Votre kit communication est téléchargeable sur www.prif.fr
Affiches repiquables et dépliants sont proposés pour être diffusés largement sur votre territoire et auprès du plus grand nombre.



Les dépliants

Ces documents de petit format se glissent dans vos mailings ou peuvent être distribués facilement aux retraités. Ceux-ci y trouvent des informations motivantes pour s'inscrire aux ateliers de leur choix.



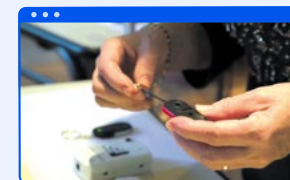
Les affiches

Elles peuvent être placées dans des lieux de passage fréquentés par les seniors pour une visibilité maximale : votre structure, les commerces de proximité, les pharmacies, cabinets médicaux...



Témoignages

Les ateliers du Prif ? Ce sont les participants qui en parlent le mieux ! Retrouvez leurs témoignages sur le site du Prif : ww.prif.fr



Nos sites internet dédiés au logement

De nombreux conseils accessibles au grand public sont disponibles sur nos trois sites pour rendre son logement plus confortable.



mieuxvivremonlogement.fr



jesecurisemonlogement.fr



jamenagemonlogement.fr

Prif

Prévention retraite Île-de-France

161, avenue Paul Vaillant Couturier
94250 Gentilly

Pour plus d'informations :

www.prif.fr
contact.prif@prif.fr
01 84 23 12 66



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS



L'essentiel & plus encore