



## Annexes au Cahier des Charges 2017

- Fiches descriptives des ateliers du Parcours prévention du PRIF
  - Atelier du Bien vieillir
  - Atelier PEPS Eureka
  - Atelier Equilibre en Mouvement
  - Atelier de Prévention Universelle
- Formulaire de candidature



161, avenue Paul Vaillant-Couturier, 94250 Gentilly  
01 57 21 37 47 – [contact.Prif@prif.fr](mailto:contact.Prif@prif.fr) – [www.prif.fr](http://www.prif.fr)



## Atelier du Bien vieillir



### 1.1. Définition succincte

L'atelier du Bien Vieillir est un programme d'éducation à la santé initié par la MSA en 2005 dans le cadre du programme national « Bien Vieillir » et déployé par le PRIF en Ile de France depuis 2011.

Cet atelier a pour objectifs principaux :

- de responsabiliser les retraités vis-à-vis de leur capital santé,
- en leur donnant les clés du mieux vivre et du bien vieillir,
- mais aussi de rompre l'isolement.

## 1. Présentation des ateliers « du Bien Vieillir »

### 1.2. Contenu de l'atelier du Bien Vieillir

- **Une conférence débat** « Seniors, soyez acteurs de votre santé » qui a pour objectif de sensibiliser les retraités aux éléments clés du bien vieillir.
- **7 séances d'atelier** dont le contenu est le suivant :

#### Séance 1 : « Bien dans son corps, bien dans sa tête »

Le Bien vieillir est le thème de la séance d'ouverture à vocation davantage généraliste.

L'objectif de la séance est de sensibiliser les participants à :

- quelques notions démographiques et quelques notions sur la longévité et l'espérance de vie,
- l'image qu'ils ont d'eux même en termes de représentations individuelle et sociale,
- toute l'importance du lien social, du maintien de l'activité psychique, et qu'il n'y a pas d'âge
- pour agir et donc prévenir les conséquences de son vieillissement,
- compris la notion de vieillissement "réussi" par rapport au vieillissement normal ou pathologique,
- intégré les éléments clés de ce vieillissement,
- compris qu'ils ont le premier rôle en tant qu'acteur de leur bien vieillir,
- envie de participer aux autres séances ou à d'autres ateliers thématiques.

## **Séance 2 Alimentation / activité physique : « Pas de retraite pour la fourchette, Bouger c'est bon pour la santé »**

L'objectif global de cette séance est de sensibiliser les participants à l'importance d'une alimentation équilibrée et variée, même avec l'avancée en âge, ainsi qu'aux bienfaits d'une activité physique adaptée et régulière :

### Thème Alimentation :

Privilégier une alimentation variée et équilibrée comprenant 5 portions de fruits et/ou légumes par jour sans oublier l'apport en protéines et en calcium,

Boire suffisamment : 1,5 litres d'eau par jour minimum, connaître les risques de déshydratation liés à une diminution de la sensation de soif, la chaleur, les diarrhées,

Sensibiliser au risque de dénutrition lié à un apport énergétique insuffisant (importance notamment des 3 repas minimum par jour)

Intégrer le fait que l'on doit se faire plaisir en s'alimentant.

### Thème Activité Physique :

Pratiquer une activité physique quotidienne et adaptée (l'équivalent de 30 minutes de marche par jour),

Proposer différentes façons d'intégrer l'activité physique au quotidien

## **Séance 3 Organe des sens/ Equilibre : « Les 5 sens en éveil, garder l'équilibre »**

L'objectif global de cette séance est de sensibiliser les participants à l'importance des sens dans la préservation d'une vie au quotidien de qualité en leur donnant des conseils simples pour y arriver.

### Thème 1 : A quoi nous servent les sens ? Pourquoi doit-on les préserver ?

Garder une relation à son environnement naturel et humain : ce que l'on perçoit des autres et ce que les autres perçoivent de nous (importance de l'image de soi)

Prendre plaisir (lecture, musique, goût, ..)

Préservation de l'autonomie (se déplacer en toute sécurité, prévention des chutes) Amélioration de la qualité de vie

### Thème 2 : Comment fonctionnent nos sens ?

Descriptif bref de la physiologie + animations de découverte des sens

### Thème 3 : Comment préserver mes sens ?

Contrôles réguliers chez l'ophtalmologiste, l'ORL, le dentiste

Signes révélateurs de la baisse d'acuité visuelle et de la presbyacousie, Ne pas attendre pour se faire appareiller

Stimuler le plus possible ses sens (plaisirs de la table, ballades en plein air...)

#### **Séance 4 Risque osseux : « Faites de vieux os »**

Les objectifs de cette séance sont les suivants :

- comprendre les fonctions de base de l'os et du squelette
- intégrer la notion d'os vivant
- comprendre la notion de réserve en calcium
- comprendre le mécanisme de l'ostéoporose (simplifié)
- connaître les facteurs de risque modifiables et non modifiables
- intégrer quelques notions sur les moyens de dépistage et le traitement (mais avec renvoi sur médecin traitant)
- intégrer les notions essentielles de prévention de l'ostéoporose :
  - activité physique
  - alimentation (calcium, vit D, protéines)
  - hygiène de vie

#### **Séance 5 Sommeil : « Dormir quand on n'a plus 20 ans »**

L'objectif global de cette séance est de sensibiliser les participants à l'évolution physiologique du sommeil avec l'avancée en âge et de leur donner des conseils simples permettant d'améliorer la qualité de leur sommeil en s'appuyant :

- sur des règles d'hygiène de vie appropriée (alimentation, activité intellectuelle, activité physique),
- sur des conditions de confort bénéfiques au sommeil (température et aération de la chambre, qualité de la literie, relaxation)

Sommeil et médicaments : Rappeler les risques liés à la prise de somnifères qui doivent être prescrits par le médecin, pour une durée déterminée et le moins souvent possible.

#### **Séance 6 Alternatives au médicament : « Le médicament, un produit pas comme les autres »**

L'objectif global de la séance est de renforcer les connaissances du retraité sur les risques des médicaments tout en l'incitant à contacter son médecin en cas de doutes (en faire partenaire actif du médecin vis-à-vis de son traitement). Essayer de désacraliser le médicament comme réponse unique à tout problème de santé.

#### **Thème 1 : Le devenir des médicaments dans l'organisme**

- Un médicament a toujours un effet bénéfique et un effet négatif
- Le risque augmente avec le nombre de médicaments

- Penser à une origine médicamenteuse devant tout nouveau symptôme
- Ne pas modifier seul son traitement et éviter automédication

#### Thème 2 : Alimentation, nutrition et médicament

- Une bonne alimentation est un facteur essentiel de bonne santé
- Surveiller son poids

#### Thème 3 : Les alternatives au médicament

- A un problème ne correspond pas forcément un médicament

#### Thème 4 : Médicament et affection chronique

- Connaître sa pathologie, savoir à quoi sert chacun des médicaments et connaître leurs risques potentiels
- Suivre attentivement la prescription (bonne observance)

### **Séance 7 : Hygiène Bucco-dentaire : « De bonnes dents pour très longtemps »**

L'objectif global de la séance est :

- d'approfondir les connaissances des participants sur la bonne santé de leurs dents et sur les autres structures de la bouche,
- d'échanger sur leurs habitudes d'hygiène bucco-dentaire et les bonnes pratiques pour surveiller, entretenir et assurer le suivi des dents tout en prêtant attention aux autres structures de la bouche,
- de prendre conscience des bons gestes pour faire évoluer les habitudes.

## **2. Programmation**

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.

## **3. Formation**

Selon les termes du référentiel national inter-régime des actions collectives de prévention de la thématique « Bien vivre sa retraite », il convient de s'assurer de la qualification ou de l'aptitude de l'animateur pour intervenir sur les thèmes généralistes du « Bien vivre sa retraite » auprès d'un public âgé. L'animateur devra notamment :

- posséder des aptitudes à animer des groupes (pratiques pédagogiques, mises en situation)
- avoir une connaissance de la spécificité du public senior
- être en capacité de recueillir les éléments permettant de réaliser une évaluation de l'action.

# Atelier PEPS Eureka



## 1. Présentation des ateliers « PEPS Eureka »

### 1.1. Définition succincte

L'atelier PEPS Eureka est un programme initié par la MSA en 2005 dans le cadre du programme national « Bien Vieillir » et déployé par le PRIF en Ile de France depuis 2011.

Les ateliers PEPS Eureka poursuivent les objectifs suivants :

- informer sur le fonctionnement de la mémoire et des fonctions cognitives dans leur ensemble
- faire prendre conscience des comportements à mettre en œuvre pour stimuler et entretenir ses fonctions cognitives,
- rassurer et redonner confiance aux retraités
- rompre l'isolement et développer le lien social de proximité.

Cet atelier n'est pas destiné à des personnes pour lesquelles des troubles cognitifs sérieux auraient été diagnostiqués ; toute personne atteinte de maladie Alzheimer (diagnostiquée ou identifiable) ou apparentée doit être orientée vers des ateliers plus adaptés.

L'opérateur de l'atelier, sur la base de son appréciation des capacités des personnes à suivre l'ensemble des séances dans le cadre d'un groupe, avalise ou non la participation d'une personne. Elle oriente la personne qui ne pourrait participer à l'atelier vers des dispositifs d'accompagnement adaptés.

### 1.2. Contenu de l'atelier « PEPS Eureka »

- **Une conférence débat** qui a pour but de sensibiliser un large public à l'activation des fonctions cognitives
- **Une séance initiale** : Un professionnel habilité (psychologue ou médecin) fait passer aux participants des tests d'inclusion individuels avec l'outil MOCA.

Selon le résultat du test, certains participants pourront être orientés vers leur médecin traitant ou vers des consultations mémoire. Cette séance permet également d'évaluer globalement le groupe afin d'ajuster le contenu des séances suivantes.

- Les 10 séances suivantes :

- Une information sur la définition des fonctions cognitives et leur fonctionnement, des exercices adaptés à chaque participant permettant des mises en situation de la vie quotidienne,
- des conseils et informations adaptées aux participants sur les stratégies à mettre en œuvre dans leur vie quotidienne,
- des conseils et recommandations sur des sujets connexes au bien vieillir tels que les activités physiques, l'alimentation, le sommeil, l'habitat ... en les reliant aux autres ateliers du PRIF concernant ces thématiques.

## 2. Programmation

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.

## 3. Formation

Selon les termes du *référentiel national inter-régime des actions collectives de prévention de la thématique « stimulation cognitive »*, il convient de s'assurer de la qualification ou de l'aptitude de l'animateur pour intervenir sur ce thème auprès d'un public âgé.

Lorsque l'animateur n'est pas un professionnel de santé (médecin, psychologue) il est demandé qu'une formation spécifique, concernant la prévention santé liée à la thématique des fonctions cognitives chez la personne âgée ait été suivie et qu'une actualisation régulière des connaissances soit réalisée.

L'animateur devra par ailleurs :

- posséder des aptitudes à animer des groupes (pratiques pédagogiques, mises en situation)
- avoir une connaissance de la spécificité du public senior
- être en capacité de recueillir les éléments permettant de réaliser une évaluation de l'action.

# Atelier l'Équilibre en mouvement



## 1. Présentation des ateliers « Équilibre en Mouvement »

### 1.2. Définition succinct

L'objectif de cet atelier est de préserver l'autonomie de la personne âgée à risque moyen et faible de chute.

Les programmes de prévention des chutes poursuivent les objectifs suivants :

- stimuler la fonction d'équilibration,
- prévenir la perte d'équilibre,
- diminuer l'impact psychologique de la chute en apprenant à se relever du sol,
- rompre l'isolement.

Les participants doivent fournir un certificat médical attestant de l'aptitude à participer à un atelier de prévention des chutes.

Cette condition est nécessaire mais non suffisante pour décider de l'admission d'une personne à un atelier. En dernier ressort, l'opérateur de l'atelier, sur la base de son appréciation d'opportunité des capacités à suivre l'ensemble des séances dans de bonnes conditions, avale ou non la participation d'une personne.

### 1.2. Contenu de l'atelier « Équilibre en Mouvement »

- **Une conférence débat** qui a pour but de sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique sur la santé mais aussi sur l'équilibre et la confiance en soi.
- **Une séance initiale d'essai et d'évaluation individuelle de chaque participant.**

Cette séance correspond au repérage et à la mesure du risque de chute pouvant conduire à une orientation de la personne vers un ou des dispositifs plus adaptés.

L'estimation du niveau global et individuel des membres du groupe permet également d'ajuster la configuration, notamment en termes d'encadrement et d'accompagnement des participants, des séances suivantes en fonction des profils de risques identifiés.

Les trois tests d'évaluation, communs à tous les ateliers « L'Équilibre en mouvement » sont :

- Le Timed up and go
  - L'équilibre unipodal
  - Le Tandem Sharpened Romberg
- **10 séances** d'atelier comportant les apprentissages suivants :
- une phase d'échauffement en début de séance,
  - des exercices et des parcours adaptés à chaque participant englobant des situations motrices variées et mettant en jeu la fonction d'équilibration dans toutes ses composantes,
  - les gestes et postures à adopter suivant différents types de situations afin d'éviter la chute,
  - la ou les méthodes de relevé de chute suivant différents types de situation,
  - une phase de relaxation en fin de séance,
  - des conseils et recommandations sur des sujets connexes au bien vieillir tels que les activités physiques, la nutrition, l'habitat, etc.
- **Une séance finale d'évaluation** du niveau de chaque participant ayant pour objectif de mesurer les progrès de la personne à l'issue de l'atelier et reprenant les 3 tests initiaux cités en amont.

## 2. Programmation

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.

Les ateliers Equilibre en Mouvement font aujourd'hui l'objet d'une étude de santé publique (Etude EMMAP) menée en partenariat avec le Gérotopôle d'Ile de France

### 3. Formation

Selon les termes du *référentiel national inter-régime des actions collectives de prévention de la thématique Equilibre*, il convient de s'assurer de la qualification de l'animateur pour intervenir sur le thème « Equilibre » auprès d'un public âgé (*L 212-1 du Code du Sport*). Et notamment en termes de maîtrise des comportements à observer et les gestes à exécuter en cas d'incident ou d'accident.

Les minimum requis en matière de formation sont énoncés au sein de ce référentiel.

# Atelier de Prévention Universelle



## 1. Présentation de l'atelier de Prévention universelle

### 1.1 . Un enjeu de réduction des inégalités sociales de santé

#### 1.2. Définition succincte

L'objectif d cet atelier est de préserver l'autonomie de la personne âgée à risque moyen et faible de chute.

Les programmes de prévention des chutes poursuivent les objectifs suivants :

- stimuler la fonction d'équilibration,
- prévenir la perte d'équilibre,
- diminuer l'impact psychologique de la chute en apprenant à se relever du sol,
- rompre l'isolement.

La démarche de prévention du PRIF est déployée à l'attention de l'ensemble des retraités franciliens avec une attention particulière aux publics les plus fragilisés ou éloignés des messages de prévention.

Cet enjeu a été au cœur de la conception de l'atelier Prévention universelle :

- afin de disposer d'outils permettant une adaptation des messages à tous les publics, quelque soient leur maîtrise de la langue française ou leur niveau socioculturel,
- afin d'être en cohérence et de réaliser cet atelier en collaboration avec les autres partenaires institutionnels agissant sur les territoires auprès des publics fragilisés.

Cet atelier, créé en 2014 par le PRIF, est un programme de prévention multifactorielle et positive. Ses principaux objectifs :

- sensibiliser les seniors à l'importance d'une hygiène générale de vie pour être en bonne santé : pratique d'activités physiques, alimentation équilibrée, stimulation des fonctions cognitives, aménagement de son lieu de vie,
- créer du lien social de façon durable sur les territoires,
- réduire les inégalités sociales de santé en s'adressant à des publics potentiellement éloignés des messages de prévention.

Conçu à partir d'une méthode spécifique d'animation, basée sur l'oralité et le dialogue, cet atelier convient aux personnes en situation de fragilité, notamment du fait d'une faible maîtrise de la langue écrite.

Il sera particulièrement mis en œuvre avec des partenaires locaux : gestionnaires de résidences autonomie et résidences sociales, de foyers de travailleurs migrants, d'association en relation avec des publics isolés ou fragilisés, pour être réalisé à l'intention de leurs retraités et de ceux vivant à proximité de leurs structures.

L'atelier de Prévention universelle peut être organisé de deux manières :

- De manière autonome,
- Au sein d'un « Parcours attentionné », mis en œuvre dans le cadre du Plan Proximité Autonomie de l'Avancée en Age.

### **1.3 Contenu de l'atelier de Prévention Universelle, mis en œuvre de manière autonome**

- **Une séance de sensibilisation et d'introduction**

Objectifs : sensibiliser les retraités aux éléments clés du bien vieillir et inciter les retraités à s'inscrire aux ateliers.

- **4 séances thématiques** étalées sur une période de 4 à 8 semaines à raison d'une séance par semaine ou tous les 15 jours. Le contenu de chaque séance est le suivant :

#### **Alimentation**

L'objectif global de cette séance est de sensibiliser les participants à l'importance d'une alimentation équilibrée et variée, notamment avec l'avancée en âge :

- privilégier une alimentation variée et équilibrée comprenant 5 portions de fruits et/ou légumes par jour sans oublier l'apport en protéines et en calcium,
- boire suffisamment : 1,5 litres d'eau par jour minimum,
- sensibiliser au risque de dénutrition lié à un apport énergétique insuffisant (importance notamment des 3 repas minimum par jour),
- intégrer le fait que l'on doit se faire plaisir en s'alimentant,
- donner des conseils pour une alimentation saine et économique

#### **Activité physique**

Les principaux objectifs de cette séance :

- informer des bienfaits de la pratique d'une activité physique pour la santé
- encourager à pratiquer une activité physique quotidienne et adaptée (l'équivalent de 30 minutes de marche par jour),
- proposer différentes façons d'intégrer l'activité physique au quotidien,
- donner une méthode de relevé de chute.

## Mémoire

Les principaux objectifs de cette séance :

- comprendre le fonctionnement de la mémoire,
- prendre conscience des situations où l'on exerce sa mémoire
- se mettre dans une dynamique de prise en main sa mémoire
- connaître les leviers pour l'entretenir (sommeil, alimentation, médication, activité physique ...)
- proposer des techniques pour l'exercer.

## Prendre soin de soi

Les principaux objectifs de cette séance :

- prendre conscience de l'importance de prendre soin de soi pour se maintenir en bonne santé,
- repérer les différentes manières de prendre soin de soi : hygiène corporelle, hygiène de vie, estime de soi,
- trouver ses motivations pour prendre soin de soi : se revaloriser, se projeter dans le futur,
- repérer et travailler sur ses propres fragilités en matière de santé.

## Une séance de bilan/synthèse

Cette séance s'articule autour des trois objectifs principaux suivants :

- faire un bilan des notions enseignées lors des séances précédentes et s'assurer que les messages ont été compris,
- réaliser une carte des lieux ressources du territoire des participants permettant d'identifier les acteurs institutionnels et les acteurs professionnels existants qui peuvent accompagner les participants, permettre le développement du lien social de proximité.
- chaîner l'atelier du PRIF avec d'autres actions de prévention, du PRIF (autre atelier du Parcours prévention) ou de partenaires institutionnels ou locaux.

### **1.4 Contenu de l'atelier de Prévention Universelle, mis en œuvre dans le cadre du Parcours attentionné**

Ces ateliers sont programmés dans le cadre du Plan Proximité Autonomie de l'Avancée en âge (2P3A) : le service social CRAMIF, le PRIF (la CNAV en IDF, la MSA IDF, les caisses du RSI), l'ARS et les CPAM proposent une offre globale d'accompagnement et de services, le Parcours attentionné, afin de répondre aux besoins identifiés des populations fragilisées préalablement ciblées.

Les objectifs généraux de ce Parcours sont :

- d'améliorer l'accès aux soins et aux droits;
- de développer des actions collectives de promotion du bien vieillir
- de favoriser l'aide au maintien à domicile des résidents âgés.

Les partenaires institutionnels présents de manière systématique pour la mise en œuvre de ces parcours sont :

- la CRAMIF
- les CPAM
- le PRIF

Le Parcours attentionné est constitué de l'atelier Prévention universelle et d'une séance supplémentaire, a minima, réalisée par la CRAMIF et les CPAM, dont l'objectif est de permettre un meilleur accès aux soins ou aux droits pour les populations des foyers de travailleurs migrants ou de résidences sociales.

Selon les établissements, d'autres partenaires professionnels ou institutionnels sont susceptibles de participer à ce parcours en fonctions des besoins identifiés.

Schéma du Parcours attentionné :



Pour chaque Parcours attentionné, un comité de pilotage est mis en place, il est animé par un référent local de la CRAMIF et le référent de l'établissement où a lieu le Parcours.

L'opérateur du PRIF est contacté par ce comité afin de participer à une réunion de préparation du Parcours deux mois avant la réalisation de l'atelier.

Lors de cette réunion, seront décidés de l'ordre des séances et la participation des partenaires aux différentes séances en prévoyant les rôles respectifs.

**Les séances initiales et de bilan de l'atelier PRIF** restent animées par l'opérateur du PRIF mais des représentants des partenaires du Parcours sont présents et peuvent intervenir. La coordination des interventions est organisée lors de la réunion de préparation réalisée en amont.

**Lors des séances thématiques de l'atelier PRIF**, l'opérateur pourra relayer des informations concernant les partenaires du Parcours, si elles sont en cohérence avec le contenu des séances, ou orienter les participants vers les séances ou activités réalisées par ces derniers. Ces informations auront été vues lors de la réunion de préparation.

## 2. Programmation

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.

## 3. Formation

Selon les termes du *référentiel national inter-régime des actions collectives de prévention de la thématique « Bien vivre sa retraite »*, il convient de s'assurer de la qualification ou de l'aptitude de l'animateur pour intervenir sur les thèmes généralistes du « Bien vivre sa retraite » auprès d'un public âgé.

L'animateur devra notamment :

- posséder des aptitudes à animer des groupes (pratiques pédagogiques, mises en situation)
- avoir une connaissance de la spécificité du public senior, en particulier les publics présentant des critères de fragilité du fait de l'éloignement de la langue/culture française
- être en capacité de recueillir les éléments permettant de réaliser une évaluation de l'action.



161, avenue Paul Vaillant-Couturier, 94250 Gentilly  
01 57 21 37 47 – contact.Prif@prif.fr – www.prif.fr