

2022

Rapport d'activité du Prif



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



SOMMAIRE

ÉDITO

Trois questions
à Elsa Parlange,
administratrice du Prif

03

NOTRE MISSION : LE PARCOURS PRÉVENTION AU SERVICE DU BIEN-VIEILLIR 04

La gouvernance du Prif 06

Le Prif: un acteur incontournable
de la prévention et du bien-vieillir
en Île-de-France 07

Le Parcours prévention,
marque d'expertise du Prif 08

Parcours 60+ IDF: une action de
prévention multithématique pour
sensibiliser aux enjeux de la prévention 10

NOTRE ENGAGEMENT : UNE OFFRE DE SERVICES ADAPTÉE AUX BESOINS DES SENIORS 12

Évolution du Parcours prévention :
l'innovation au service des bénéficiaires 14

Les ateliers du Parcours prévention :
un impact positif sur le quotidien
des participants 16

NOS PERSPECTIVES : AFFIRMER NOTRE POSITION D'ACTEUR INCONTOURNABLE DE LA PRÉVENTION EN ÎLE-DE-FRANCE 18

La conférence des financeurs de la
prévention de la perte d'autonomie des
personnes âgées : un soutien majeur
au déploiement des actions du Prif 20

Une ingénierie qui se nourrit de l'apport
d'experts scientifiques 22

Un réseau de partenaires opérateurs
mobilisés en faveur du bien-vieillir 24

Mobiliser, consolider, anticiper :
trois termes au cœur des perspectives
de développement du Prif 25

ÉDITO

Entretien avec Elsa Parlange

Administratrice du Prif
et directrice de l'action
social Île-de-France
de la Cnav



Quels temps forts de l'action du Prif retenez-vous en 2022 ?

L'année 2022 a été une année très structurante et innovante pour le Prif. Les travaux de refonte de l'offre de services initiés en 2021 se sont prolongés. Les enjeux de ces actualisations restent au cœur de la feuille de route du Prif: harmoniser les actions de prévention et s'assurer de la qualité et de l'équité de l'offre sur tout le territoire francilien. En 2022, le travail s'est poursuivi avec la restructuration du cahier des charges de quatre ateliers du Parcours prévention (voir p. 14).

Au travers de son offre de services, le Prif a pour ambition de mobiliser les seniors et de les encourager à s'engager dans une démarche de prévention active le plus tôt possible. Cette mission est essentielle et représente un réel challenge dans notre volonté de créer une culture commune de la prévention. Ainsi, le Prif a continué ses efforts en lançant une réflexion pour la création d'un nouveau format de visioconférence visant à valoriser la dimension multithématique du Parcours prévention (voir p. 10). En plus des travaux liés à l'évolution de l'offre de services, le Prif s'attache à aller toujours plus loin dans la mise en œuvre de la démarche qualité afin de mesurer les impacts des actions et d'identifier des nouveaux leviers de mobilisation aux actions. Cela se traduit par des travaux menés avec des experts scientifiques, tels que ILC France et le Gérard'if, avec lesquels ont été respectivement menées les études Nudge et Emmap (voir p. 22).

Vous avez été nommée nouvelle administratrice du Prif en avril 2023. Quels sont les nouveaux défis qui vont rythmer votre mandature ?

Les enjeux sont nombreux et je veillerai à ce qu'ils s'appuient bien évidemment sur les nombreux atouts du Prif (la diversité de son offre

de service, sa présence sur tout le territoire, son expertise, sa dimension forte inter-régimes MSA, Régime général...). C'est la continuité d'une histoire déjà bien écrite que je dois porter dans les années à venir avec des ambitions axées prioritairement sur des démarches renforcées en matière d'analyses d'impact, d'une ouverture à des publics complémentaires tels que les pré-retraités, la mise en place d'expérimentations sur certains territoires en lien notamment avec les conférences des financeurs, la recherche continue de financements pour conduire toutes nos actions dans les meilleures conditions, l'intégration de l'Agirc-Arcco au sein de notre gouvernance d'ici à 2025... Je sais pouvoir compter sur l'équipe du Prif, nos administrateurs, nos opérateurs et l'ensemble de nos partenaires pour mener au mieux ces chantiers.

Vous étiez précédemment directrice de l'innovation au sein de la Cnav. Que signifie le terme « innover » dans la mise en œuvre de l'action du Prif et, plus globalement, dans le cadre de la construction d'une culture commune du bien-vieillir ?

Le terme « innover » est un peu galvaudé et peut avoir des niveaux de compréhension très différents selon notre positionnement et l'écosystème dans lequel on évolue. À l'échelle du Prif, innover, au sens de tester, expérimenter, évaluer, adapter, voire abandonner (si l'impact n'est pas jugé suffisant), est la définition que j'en donnerais spontanément. Par ailleurs, une dimension centrale à maintenir et que l'on peut pousser encore plus loin, selon moi, est de réfléchir à une manière efficace d'intégrer les bénéficiaires au cœur de notre démarche stratégique et de l'évolution de l'offre de services. En effet, les participants aux actions de prévention que nous déployons représentent des sources premières et fondamentales d'expression des besoins et d'apprentissage. Dans cette même logique, je crois profondément à l'efficacité des approches collaboratives qui mettront en situation de dialogue et d'échange l'ensemble des parties prenantes de notre dispositif: les partenaires institutionnels et les financeurs (les caisses de retraite, les conférences des financeurs, etc.), les opérateurs de nos ateliers (à ce jour, ils sont 28 à être conventionnés avec le Prif), les bénéficiaires de nos ateliers, la gouvernance et l'équipe des salariés du Prif. Chacun porte un regard spécifique sur l'activité du Prif et, naturellement, complémentaire. La mise en dialogue de cette complémentarité est souvent très « puissante » à compter de l'utilisation de méthodes adaptées.

PRIF

NOTRE MISSION
**LE PARCOURS
PRÉVENTION
AU SERVICE DU
BIEN-VIEILLIR**

LA GOUVERNANCE DU PRIF

Michel Mourgère

Administrateur et représentant des travailleurs indépendants retraités

« Le Prif : une offre de service qui répond aux réalités et aux besoins des retraités, en tenant compte des relations sociales provoquées par les ateliers du Parcours prévention. »



Elsa Parlange

Administratrice du Prif et directrice de l'action sociale Île-de-France de la Cnav

« Une histoire débutée en 2011, qui continue de s'écrire grâce à notre fidélité à un engagement fédérateur: construire ensemble une culture commune de la prévention. »



Olivier Hue

Président de la MSA Île-de-France

« Une valeur d'universalité avec une offre dédiée à tous les retraités sans exclusion de ressources, de langue ou de territoire. »



Emmanuelle Cohadon

Directrice adjointe de la MSA Île-de-France

« Un engagement de longue date, fiable et solide vis-à-vis des retraités franciliens. »



Christophe Soupizet

Administrateur de la Cnav et délégué pour la Commission régionale retraite et action sociale de la Cnav

« Une ambition commune pour sensibiliser un public toujours plus large aux messages de prévention. »



Laurent Pilette

Vice-administrateur du Prif et directeur général de la MSA Île-de-France

« Forts de qui nous sommes, nous agissons ensemble en fédérant les acteurs clés de la prévention dans l'intérêt des retraités franciliens. »



Estelle Mayart

Déléguée de l'administrateur pour la Cnav Île-de-France et responsable des actions collectives de prévention à la Cnav Île-de-France

« Mobiliser et innover: une ambition forte parfaitement illustrée par la nouvelle visioconférence Parcours 60+. »



Virginie Accault

Déléguée de l'administrateur du Prif pour la MSA Île-de-France et responsable de l'offre de services MSA Île-de-France

« Un parcours complet, multithématique, accessible à tous y compris dans les zones rurales. »



LE PRIF: UN ACTEUR INCONTOURNABLE DE LA PRÉVENTION ET DU BIEN-VIEILLIR EN ÎLE-DE-FRANCE

Le Prif (Prévention retraite Île-de-France), créé en 2011 par les trois régimes de retraite de base de la Sécurité sociale – Mutualité Sociale Agricole Île-de-France (MSA), la Caisse nationale d'assurance vieillesse en Île-de-France (Cnav) et la Sécurité sociale pour les indépendants (anciennement nommé le Régime Social des Indépendants (RSI)) – dans le contexte d'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.

La création du Prif est le reflet de la volonté des caisses de retraite de s'engager activement et de manière coordonnée en faveur de la prévention et du bien-vieillir.

Pour mener à bien cette mission de service public, le Prif fédère un réseau de partenaires variés :

- institutionnels (caisses de mutuelle de base, mutuelles, conférences départementales des financeurs, l'Agence régionale de santé (ARS), les conseils départementaux, etc.)
- professionnels (experts scientifiques, opérateurs, etc.)
- territoriaux (acteurs sociaux et médico-sociaux et acteurs locaux).

Ce large réseau, de **plus de 1 000 partenaires**, accompagne le Prif pour concevoir, coordonner, cofinancer et mettre en œuvre des actions de prévention en Île-de-France.

Les actions du Prif s'inscrivent dans une démarche de prévention primaire visant à sensibiliser les retraités afin qu'ils soient acteurs de leur santé et qu'ils cultivent leur confiance en leurs aptitudes physiques et relationnelles.

Au-delà de cette mission principale, le Prif participe :

- au développement de l'expertise et de la coordination partenariale des actions de prévention mises en œuvre en Île-de-France ;
- à l'évolution du regard porté sur le public retraité: tant de la part du grand public, des acteurs professionnels, que des retraités eux-mêmes, en renforçant leur rôle social, leur confiance en eux et leur estime de soi.

Une attention particulière est portée afin de toucher les retraités les plus éloignés des messages de prévention pour des raisons économiques et sociales, et ce, grâce à la participation active des partenaires du Prif qui les sollicitent et les accompagnent.

Grâce à son expertise, Le Prif occupe une position d'acteur majeur de la prévention santé sur le territoire francilien.

Depuis sa création, le Prif c'est :

plus de 100 000 retraités ont participé aux ateliers du Parcours prévention

8 600 ateliers réalisés, dont près de **960** en visioconférence depuis 2020

145 000 heures de prévention dans plus de **530** villes d'Île-de-France

LE PARCOURS PRÉVENTION, MARQUE D'EXPERTISE DU PRIF

Depuis 2011, le Prif a structuré son offre de services au sein d'un Parcours prévention qui a pour objectif d'améliorer la qualité de vie en bonne santé des retraités et de les sensibiliser à être acteurs de leur santé.

Pour ce faire, le Parcours prévention du Prif aborde toutes les dimensions du bien-vieillir, de la prévention de la santé et du maintien de l'autonomie au travers de dix ateliers répartis selon les thématiques suivantes : la santé et la forme, la mémoire et les fonctions cognitives, l'activité physique, l'aménagement du domicile, l'inclusion numérique, une approche globale adaptée et le lien social en transversal.

Quel que soit l'atelier suivi, l'impact sur la vie quotidienne et la santé suppose une démarche active du retraité. Dans cette optique, le Prif développe et coordonne un réseau partenarial local pour informer et orienter les participants sur les dispositifs et les associations proches de chez eux.

En 2022, 14 100 retraités franciliens ont bénéficié des actions du Prif.

Le passage à la retraite



« Prenez de l'élan »

L'atelier **Tremplin** a été conçu comme une porte d'entrée vers une démarche de prévention active au moment du passage à la retraite. Il fournit les informations indispensables pour se projeter dans une retraite active et en bonne santé afin d'appréhender au mieux cette nouvelle étape de vie.

900 participants en 2022

La santé et la forme



« Soyez l'acteur de votre santé »

Les ateliers **Bien-vieillir** et **Vitalité** abordent les thématiques majeures de la prévention de la santé avec une approche de sensibilisation globale des déterminants de santé, comme l'alimentation, le sommeil, l'activité physique ou encore les médicaments.

600 participants en 2022



« Vous allez y prendre goût! »

L'atelier **Bien dans son assiette** prodigue des conseils afin d'avoir les bons réflexes en matière d'alimentation, en conciliant plaisir et santé.

800 participants en 2022

L'activité physique

Les ateliers **L'Équilibre en mouvement** et **+ de Pas** encouragent la pratique d'une activité physique régulière grâce à des exercices simples et adaptés aux pratiques de chacun.



« Marcher, c'est le pied! »

L'atelier **+ de pas**.

1 300 participants en 2022



« Si j'étais venu, j'aurais pas chu »

L'atelier **L'Équilibre en mouvement**.

4 200 participants en 2022

L'aménagement du domicile



« Les clés d'un logement confortable »

L'atelier **Bien chez soi** pour un habitat pratique, sûr et confortable vise à aborder les opportunités d'aménagement du domicile, allant de la réorganisation simple aux travaux pour un logement adapté à l'avancée en âge. À l'issue de l'atelier, les participants peuvent bénéficier de la visite d'un ergothérapeute à domicile afin d'étudier les possibilités d'amélioration de leur habitat.

600 participants en 2022

L'inclusion numérique



« Ayez le déclic! »

L'atelier **Bien sur internet** a pour objectif de permettre aux retraités de se familiariser avec les outils informatiques et internet afin de favoriser leur autonomie numérique et faciliter leur accès aux usages les plus fréquents en ligne.

2 900 participants en 2022

La mémoire et les fonctions cognitives

Les ateliers **Mémoire** et **Peps Eurêka** abordent les spécificités de la mémoire et les stratégies à mettre en place afin de l'entretenir et de stimuler les fonctions cognitives.



« Donnez du peps à vos neurones! »

Les ateliers **Mémoire** et **Peps Eurêka**.

2 120 participants en 2022

Une approche globale adaptée



« La santé accessible à tous »

L'atelier **Prévention universelle** s'attache à adapter les messages de prévention aux personnes qui en sont les plus éloignés, notamment en raison de la maîtrise de la langue, d'accès aux droits, de fragilité sociale ou encore à cause d'un éloignement ressenti vis-à-vis des services publics. Son approche généraliste vise à encourager les participants à se placer au centre d'une démarche active de prévention de la santé.

280 participants en 2022



« Un nouvel élan pour mieux vivre ensemble »

L'atelier **Bienvenue dans ma résidence** s'adresse aux nouveaux arrivants en résidence autonomie. L'atelier donne aux résidents les clés pour rester acteur de leur quotidien afin de les accompagner à construire leur projet de vie au sein de leur résidence. Ce format incite notamment à passer en revue les opportunités de maintenir le lien social au sein et aux abords de la résidence tout en diffusant des messages fondamentaux en faveur du bien-vivre à tout âge.

400 participants en 2022

PARCOURS 60+ IDF:

UN FORMAT MULTITHÉMATIQUE POUR SENSIBILISER AUX ENJEUX DE LA PRÉVENTION

Depuis douze ans, le Prif est un acteur incontournable de la prévention en Île-de-France, et ce, grâce à l'ingénierie déployée et à l'approche multithématique du Parcours prévention. Au fil des années, l'organisme a enrichi son parcours avec de nouveaux ateliers et l'arrivée du format distanciel afin de proposer une offre de services adaptée aux évolutions constatées dans les usages des seniors.

En 2022, le Prif a entamé une réflexion autour d'une offre de promotion globale du Parcours prévention. L'objectif de cette action : sensibiliser les retraités aux multiples dimensions de la prévention et du bien-vieillir afin de les encourager à rester acteurs de leur santé.

Ce nouveau format prend la forme d'une visioconférence interactive d'une heure, accessible à l'ensemble des retraités franciliens, quels que soient leur régime de retraite ou leur lieu d'habitation. Le Prif a mobilisé son réseau de partenaires (Cnav, MSA, partenaires locaux et partenaires opérateurs) dans la conception de cette nouvelle offre afin d'identifier les différents leviers et freins à la participation.



Son nom:



Parcours 60+ est le fruit d'une volonté commune qui rassemble les principaux acteurs du réseau Prif :

Les partenaires opérateurs

Ils ont contribué à l'élaboration de cette conférence. Ils ont la charge de l'animation de cet échange, ce qui permet aux participants d'approfondir leurs connaissances en matière de prévention avec des experts issus du réseau. L'objectif est d'inciter les bénéficiaires à s'inscrire directement aux ateliers du Parcours prévention en les accompagnant pas à pas dans la démarche d'inscription via le site du Prif ou d'autres modes plus adaptés à leurs usages.

Le réseau des partenaires locaux

Ils ont été consultés pour identifier les leviers et les freins de participation à ce nouveau format. Certains ont notamment soumis la possibilité de mettre à la disposition des seniors des lieux dédiés afin que ceux qui ont des difficultés avec l'outil informatique puissent être accompagnés et se connecter en toute simplicité.

La Caisse nationale d'assurance vieillesse Île-de-France et la Mutualité Sociale Agricole Île-de-France

Elles se feront le relais de la programmation de cette visioconférence avec des campagnes de mailings à destination de leurs bénéficiaires.

Le premier bilan, dressé fin 2023, permettra de mesurer l'impact de l'action de prévention sur la mobilisation et la sensibilisation aux thématiques qui composent le Parcours prévention.

PRIF

NOTRE ENGAGEMENT
**UNE OFFRE
DE SERVICES
ADAPTÉE AUX
BESOINS DES
SENIORS**

LES ATELIERS DU PARCOURS PRÉVENTION

UN IMPACT POSITIF

SUR LE QUOTIDIEN DES PARTICIPANTS

Le Prif, en tant qu'expert en ingénierie sociale, s'assure de l'impact des actions déployées en mesurant les attentes des participants en amont des ateliers, les intentions d'adopter les comportements de santé favorables au bien-vieillir énoncées par les participants à l'issue des ateliers et la concrétisation de celles-ci trois mois après la fin de certains ateliers. Le résultat de cette évaluation permet de mettre en avant les bénéfices des ateliers et leur impact sur la vie quotidienne des participants. Ces informations sont ensuite analysées et publiées dans le rapport d'évaluation. Cette analyse permet au Prif d'adapter l'offre de services aux besoins des retraités.

«Cet atelier a été très important et bénéfique pour moi. J'ai des problèmes d'audition et j'ai un implant cochléaire depuis un an. L'atelier Équilibre fut une chance, un plaisir et, je dirais même, une nécessité. Il m'a permis de me resocialiser et de mieux gérer mes problèmes d'équilibre.»

Participant à l'atelier
L'Équilibre en mouvement

«Sept mois après l'atelier, j'ai l'impression de mieux appréhender ma retraite, de mieux la gérer et de ne plus avoir ce sentiment qu'il y a vraiment une coupure entre la vie active et la vie de retraité.»

Participant à l'atelier
Tremplin

Le dernier rapport d'évaluation du Prif, publié en mars 2022, met en lumière les principaux bénéfices exprimés par les participants.

77 %

souhaitent être informés des actions du Prif à l'issue de leur participation

«Quand on vieillit, on a toujours peur d'oublier des choses, et l'atelier Mémoire nous donne des clés.»

Participant à l'atelier
Mémoire

«Des années après, les participants des ateliers se souviennent encore des recommandations pour garder l'équilibre. Je les ai moi-même intégrées dans ma vie quotidienne, comme des automatismes.»

Participant à l'atelier
L'Équilibre en mouvement

69 %

des participants ont déjà revu ou ont l'intention de revoir des personnes qui composaient le groupe de l'atelier et qu'ils ne connaissaient pas auparavant

«J'ai toujours mon podomètre dans ma poche et tous les soirs, je regarde combien j'ai fait de pas. Si je n'en ai pas fait assez un jour, j'essaie de marcher un peu plus le lendemain, de manière à comptabiliser, tout au long de la semaine, suffisamment de pas pour atteindre l'objectif que je me suis fixé (5 000 pas par jour).»

Participant à l'atelier + de Pas

Ateliers du Parcours prévention

🟢 + de Pas

60 %

des retraités déclarent consacrer quotidiennement plus de temps à la marche

🍽️ Bien dans son assiette

79 %

prennent plus de plaisir à manger

👤 Bien-vieillir et Vitalité

86 %

des participants à l'atelier Bien-vieillir estiment avoir acquis de nouveaux réflexes pour rester en forme

💻 Bien sur internet

63 %

se sentent plus à l'aise pour envoyer un e-mail après l'atelier Bien sur internet

🧠 Mémoire

78 %

déclarent arriver à mieux se concentrer

🏠 Bien chez soi

42 %

ont mis en place au quotidien les gestes et les postures recommandés

🏡 Bienvenue dans ma résidence

70 %

pensent mettre en place des projets qu'ils n'envisageaient pas avant

58 %

déclarent que les conseils donnés lors de l'atelier Vitalité ont été très utiles pour leur moral

🏃 Équilibre en mouvement

96 %

envisagent de poursuivre une activité physique régulière

👣 Tremplin

61 %

annoncent s'être lancés dans de nouveaux projets ou avoir pris part à de nouvelles activités

Données issues de la démarche qualité du Prif: évaluation sur la base de 5 289 répondants en 2022 (Résultat classé en fonction de l'ordre alphabétique).

DES

NOS PERSPECTIVES
AFFIRMER
NOTRE POSITION
D'ACTEUR
INCONTOURNABLE
DE LA PRÉVENTION
EN ÎLE-DE-FRANCE

LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS

DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE DES PERSONNES ÂGÉES : UN SOUTIEN MAJEUR AU DÉPLOIEMENT DES ACTIONS DU PRIF



La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées est l'un des dispositifs phares de la loi de 2015, relative à l'adaptation de la société au vieillissement. Elle a pour objectif de coordonner et de financer, dans chaque département, des actions de prévention visant à repousser la perte d'autonomie chez les seniors.

Depuis 2016, les huit conférences des financeurs de la région Île-de-France soutiennent le déploiement des actions du Prif. Ce soutien a été un véritable accélérateur pour le Prif, et ce, à plus d'un titre. Il a inscrit les actions du Prif dans une stratégie globale de la prévention et du bien-vieillir, en étroite collaboration avec les départements franciliens. Plus globalement, ce partenariat a renforcé le déploiement du Parcours prévention sur le territoire francilien et a permis à l'organisme d'affiner sa stratégie de conquête des zones dites blanches, n'ayant pas encore mis en place des ateliers.

Afin d'illustrer au mieux l'implication des conférences des financeurs, nous avons souhaité donner la parole à certaines d'entre elles en leur demandant de nous livrer leur témoignage sur le soutien apporté aux actions du Prif :

« Dans le cadre de la prévention de la santé à destination des seniors, la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Val-d'Oise soutient le Prif depuis 2017. En 2022, ce sont plus de mille seniors qui ont pu profiter de la diversité des ateliers du Prif sur le Val-d'Oise. »

Conférence des financeurs de la prévention du Val-d'Oise

« La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Paris soutient financièrement, depuis son installation, les actions du Prif, pour permettre le déploiement d'actions sur le territoire parisien. Ce partenariat, qui garantit une offre de prévention de grande qualité, à travers la mise en place d'ateliers collectifs, a connu une montée en puissance progressive, permise par la construction de liens étroits avec des structures partenaires implantées sur le territoire, à l'image des clubs seniors de la Ville de Paris ou encore des centres sociaux. Le recours à des partenaires de nature différente et poursuivant des objectifs distincts, répond également à un enjeu fort de la conférence des financeurs de Paris d'atteindre des publics aux caractéristiques diverses et de proposer des actions pouvant s'adresser, de manière générale, à l'ensemble des seniors parisiens. »

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Paris

UNE INGÉNIERIE QUI SE NOURRIT DE L'APPORT D'EXPERTS SCIENTIFIQUES

Afin d'affirmer sa position d'acteur incontournable de la prévention en Île-de-France, le Prif s'entoure d'experts scientifiques qui ont contribué à l'évaluation de sa démarche de prévention. Cet accompagnement essentiel permet de renforcer la démarche qualité coordonnée par le Prif, avec des apports scientifiques complémentaires. L'objectif s'intègre pleinement dans la stratégie d'évaluation du Prif qui vise à mesurer l'impact du Parcours prévention auprès des participants et d'imaginer les actions de prévention futures dans une démarche d'amélioration continue de l'offre de services.

L'étude Emmap

L'étude Emmap (L'Équilibre en mouvement, muscle, activité physique), menée avec le Gêron'd'if, sous la direction de la professeure Agathe Raynaud-Simon, a débuté en 2016. Les résultats viennent d'être publiés dans *l'European Journal of Public Health* (la revue européenne de santé publique). L'objectif de cette étude de cohorte est d'évaluer l'efficacité de l'atelier l'Équilibre en mouvement du Parcours prévention du Prif sur la fonction musculaire des retraités et, donc, sur la chute. Pour ce faire, la variation de la fonction musculaire des participants à l'atelier a été comparée à celle observée auprès de participants à des ateliers de stimulation cognitive (groupe contrôle). Le nombre des séances est identique dans les deux groupes (12 séances en trois mois).

« Durant la période de suivi (médiane 22 mois), la proportion de participants ayant rapporté au moins une chute a diminué significativement de 55 % à 31 % dans le groupe « activité physique » et de 27 % à 19 % dans le groupe « stimulation cognitive ». Ainsi, dans le cadre du programme du Prif, les participants ont amélioré leurs performances physiques et ont réduit l'incidence des chutes, qu'ils participent aux ateliers d'activité physique ou de stimulation cognitive. Les personnes âgées peuvent tirer le plus grand bénéfice de programmes de prévention à multiples facettes. »

Pr. Agathe Raynaud-Simon,
cheffe du département de gériatrie,
Bichat, Beaujon et ambulatoire
Bretonneau AP-HP, université de
Paris et secrétaire au Gêron'd'if



Avec la collaboration des partenaires opérateurs du réseau Prif, l'étude a été menée auprès des participants du Parcours prévention. Sur 518 volontaires, 161 ont été retenus pour le groupe « l'Équilibre en mouvement » et 127 pour le groupe contrôle. Les résultats de cette étude apportent la preuve que l'atelier l'Équilibre en mouvement atteint son objectif d'impact à court terme sur les participants pour encourager la pratique d'une activité physique régulière à long terme. Au-delà du seul atelier Équilibre en mouvement, les résultats du groupe contrôle viennent également confirmer l'impact positif de la participation à un atelier de prévention, quel qu'il soit, sur les fonctions physiques des retraités.

L'étude Nudge

En 2021, ILC France a conduit une étude d'auto-repérage des fragilités chez un public sénior. Cette étude a mis en lumière une réticence chez certaines personnes à l'idée de participer à des ateliers de prévention. En 2022, ILC et BVA ont donc lancé une étude nudge¹, en collaboration avec le Prif, afin de trouver les dispositifs et les messages permettant de mobiliser les jeunes retraités aux enjeux de la prévention et les encourager à participer à des activités organisées pour eux.

Pour mener à bien cette étude, les participants du Parcours prévention ont été sollicités.

12 retraités franciliens, âgés de 65 à 67 ans, ont été sélectionnés dans un parfait respect de l'équité homme-femme.

Ils ont été invités à participer à des sessions de travail auxquelles étaient présents ILC, BVA et deux membres du Prif afin de proposer des idées de nudge.

Les ateliers du Parcours prévention n'étaient pas privilégiés, le but étant de trouver des idées d'événements ou de dispositifs qui encourageraient les jeunes retraités à participer à une activité organisée pour eux. Ces sessions de travail ont été très productives, avec 127 idées proposées à partir desquelles 24 nudges ont été sélectionnés. Parmi eux, le Prif en a choisi cinq. Une étude de faisabilité aura lieu en 2023 afin de procéder à un prototypage visant à tester ces différents nudges.

¹ Le nudge (coup de pouce en français) est un dispositif visant à inciter un individu à agir d'une certaine manière, sans jamais chercher à le contraindre.

Quelques exemples de nudges issus de ce travail d'étude :

La journée nationale du « nouveau souffle »

Un événement national qui serait réalisé en collaboration avec les caisses nationales de retraite et qui célébrerait ce changement de vie qu'est le passage à la retraite.

Le questionnaire « l'activité qu'il me faut »

Le questionnaire se baserait sur un algorithme permettant de filtrer les activités en fonction des réponses des retraités et de leur géolocalisation afin de leur proposer des activités qui seraient adaptées à leurs besoins et à leurs attentes.

L'offre découverte 1^{er} atelier

Un chèque découverte pour un premier atelier de prévention serait remis aux nouveaux retraités par leur entreprise au moment du départ à la retraite, par la mairie ou encore leur médecin traitant dans les six à dix-huit mois après le passage à la retraite.

UN RÉSEAU DE PARTENAIRES OPÉRATEURS MOBILISÉS

EN FAVEUR DU BIEN-VIEILLIR

En 2022, le Prif a déployé le Parcours prévention avec l'appui de 27 partenaires opérateurs. Ces opérateurs sont experts sur une ou plusieurs thématiques du Parcours prévention, dont ils animent les ateliers sur tout le territoire francilien.

Coordonné par le Prif, ce réseau de partenaires solides et fidèles est lié par le même engagement en faveur de la prévention et du bien-vieillir, ainsi que l'égalité dans l'accès à l'offre de prévention.

Cet engagement se traduit par :

- › une démarche active à la mobilisation des seniors, en collaboration avec les partenaires locaux pour toucher un maximum de retraités ;
- › le déploiement d'ateliers dans les zones dites blanches, identifiées par le Prif comme n'ayant jamais fait l'objet d'atelier de prévention ;
- › le respect du cahier des charges des ateliers du Prif dans l'optique de déployer une offre de services harmonisée sur l'ensemble du territoire francilien.

En 2022, 27 opérateurs ont mis en place les ateliers du Parcours prévention :

ADAL (A LA DÉCOUVERTE DE L'AGE LIBRE)

Atelier + de Pas et Bienvenue dans ma résidence

ADAPTIA

Bien chez soi

AGI ÉQUILIBRE

L'Équilibre en mouvement et Tremplin

APA DE GÉANT

L'Équilibre en mouvement et Tremplin

AS MOUVEMENT

Bien chez soi et l'Équilibre en mouvement

BEL'AVIE

Bien chez soi

BÉLÉNOS

Bien dans son assiette

BRAIN UP

Mémoire, Peps Eureka, Prévention Universelle

CENTRE 77

Bien sur internet, Bien-vieillir/Vitalité, L'Équilibre en mouvement, Peps Eureka et + de Pas

DELTA 7

Bien sur internet, Bienvenue dans ma résidence, Mémoire/Peps Eureka et Tremplin

DESTINATION MULTIMEDIA

Bien sur internet

Dias Multimedia

Bien sur internet

EPGV (ÉDUCATION PHYSIQUE ET DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE)

L'Équilibre en mouvement et Tremplin

ESPACE 19 NUMÉRIQUE

Bien sur internet

ÉTÉ INDIEN

+ de Pas

HAPPY VISIO

Bien sur internet et Mémoire

INITI'ACTIV

L'Équilibre en mouvement

INT'ACT

L'Équilibre en mouvement

KOCOYA THINKLAB

Bien sur internet

MERCI JULIE

Bien chez soi et Bien sur internet

NEOSILVER

Tremplin, Bienvenue dans ma résidence, Mémoire et L'Équilibre en mouvement

PRIM'ADAL

L'Équilibre en mouvement

SAPARMAN

L'Équilibre en mouvement et + de Pas

SLASHFIT

Bien sur internet

SOLIHA

Bien chez soi

SPORTS POUR TOUS

Bienvenue dans ma résidence, Bien-vieillir/Vitalité et L'Équilibre en mouvement

UFOLEP (L'UNION FRANÇAISE DES ŒUVRES LAÏQUES D'ÉDUCATION PHYSIQUE)

L'Équilibre en mouvement

MOBILISER, CONSOLIDER, ANTICIPER:

TROIS TERMES AU CŒUR DES PERSPECTIVES DE DÉVELOPPEMENT DU PRIF

En sa qualité d'acteur incontournable du Bien-vieillir en Île-de-France, le Prif se situe aux avant-postes de la construction d'une culture commune de la prévention en Île-de-France. Sa stratégie de développement est guidée par des objectifs visant à :

› **mobiliser l'ensemble des parties prenantes impliquées dans la mise en œuvre du Parcours prévention ;**

› **consolider l'ingénierie du Prif pour s'assurer de la pérennité de la diffusion des messages de prévention ;**

› **anticiper les évolutions des besoins et des usages dans le champ de Bien-vieillir pour proposer une offre de services toujours adaptée.**

Ces différents principes et objectifs se déclineront à travers des actions en fil rouge ou ponctuelles, qui viendront rythmer l'année 2023.

Mener une réflexion collective sur l'action du Prif et identifier les opportunités de développement et d'innovation

Dans un contexte de transition marqué par l'entrée du Prif dans sa seconde décennie et organisé autour d'une nouvelle gouvernance, les instances du Prif souhaitent entamer une réflexion collective dédiée aux orientations stratégiques de l'organisme. Ainsi, un travail s'appuyant sur une méthodologie proposée par la Canteam, laboratoire d'innovation de l'Assurance retraite, sera mené avec l'ensemble de l'équipe du Prif. L'objectif est de **définir une feuille de route fixant les grands axes et les leviers de développement pour les années à venir.**

Fédérer l'ensemble du réseau autour de l'enjeu de la mobilisation des retraités bénéficiaires

La mise en application continue des enseignements de la démarche qualité du Prif s'assure de la pérennité des actions déployées par le Prif. Cette démarche s'attache également à renforcer l'implication de l'ensemble des acteurs du réseau Prif pour favoriser

une participation assidue aux ateliers du Parcours prévention. À titre de repère, il est recommandé que ceux-ci soient composés de 12 à 15 participants, s'appuyant sur la conviction que les actions de prévention collectives sont plus efficaces dans un environnement favorable à l'échange et à la création du lien social.

Ainsi, au début de l'année 2023, le Prif a renforcé et formalisé son engagement afin d'optimiser la mobilisation des retraités tout au long des ateliers. Dès l'établissement des conventions de partenariat, l'organisme spécifie que les ateliers doivent débiter avec dix personnes au minimum au format présentiel et huit personnes au minimum au format distanciel. En complément de ce suivi, le Prif continue de s'appuyer sur les communications mensuelles et ciblées envoyées aux bénéficiaires. En 2022, ce sont **près de 700 000 retraités qui ont été destinataires de courriers et d'e-mailings** faisant la promotion des ateliers du Prif avec notamment une communication mensuelle dédiée au passage à la retraite. En 2023, ces campagnes de promotions récurrentes se poursuivront et seront renforcées par la promotion des visioconférences Parcours 60+ IDF. Enfin, pour mobiliser, le Prif continuera d'aller à la rencontre des bénéficiaires dans le cadre de salons et de forums dédiés à la santé et la prévention. En 2022, ce sont près de **3 000 retraités qui ont été sensibilisés aux messages de prévention lors des 28 salons et forums** auxquels le Prif et ses partenaires ont pris part en Île-de-France.

S'assurer que l'évolution du Parcours prévention soit en adéquation avec les usages et les besoins des bénéficiaires

La démarche qualité mise en œuvre dans le cadre du déploiement du Parcours prévention s'attache à mesurer l'impact des actions et contribue également à la structuration de l'offre de services. À ce titre, l'ingénierie du Prif en matière d'évaluation a pour ambition de tester la pérennité des nouveaux formats. Cette ambition est d'autant plus cruciale dans le contexte de la refonte du Parcours prévention.

En 2023, le Prif déclinera cette mission dans le cadre du lancement et du suivi de plusieurs projets. Ainsi, le contenu actualisé de l'atelier **Prévention Universelle**, revu en 2022, sera testé au second semestre 2023. Pour rappel, cet atelier est principalement déployé auprès de publics éloignés des messages de prévention en raison de la maîtrise de la langue française. L'objectif de cette refonte est d'aller vers de nouveaux publics, notamment dans les centres sociaux ou d'autres lieux accueillant des publics en situation de fragilité. Pour renforcer la démarche qualité menée dans le cadre du déploiement de cet atelier, le Prif, accompagné de Caroline Baclet-Roussel, chef de projet et de recherche au sein du Gérofond'if, a entamé une réflexion dédiée à l'évaluation de cet atelier. L'objectif est de définir les indicateurs et les modes de passation les plus adaptés aux usages de la population ciblée.

Dans cette même dynamique de refonte, l'atelier **Bien dans son assiette** fera l'objet d'un appel à projets au second semestre 2023. Afin de cadrer au mieux le renouvellement du format et des messages diffusés, le Prif s'appuiera sur l'expertise de partenaires spécialistes de la thématique de la nutrition lors de sessions de travail collectif dédiées. Notre ambition pour l'actualisation de ce format est de moderniser le contenu en intégrant, notamment, des dispositifs de sensibilisation innovants sur le sujet de l'alimentation.

Les enseignements de l'ensemble des travaux menés en 2023 seront autant de sources pour contribuer à enrichir la feuille de route de l'organisme en suivant les objectifs socles de son orientation stratégique :

mobiliser, consolider et anticiper en faveur du bien-vieillir.



Prif

Prévention retraite Île-de-France

131, avenue Paul-Vaillant-Couturier

94250 Gentilly Cedex

contact.prif@prif.fr

www.prif.fr