



# L'ATELIER DE PREVENTION UNIVERSELLE

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

L'atelier de Prévention Universelle, très généraliste sur la santé, permet d'aborder les thèmes clés de la prévention.

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

Il sera particulièrement proposé aux 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.

### A. Les objectifs de l'atelier

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

- 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,
- de créer du lien social de façon durable sur les territoires,
- de réduire les inégalités sociales de santé en s'adressant à des publics potentiellement éloignés des messages de prévention.

### B. Un contenu adapté aux publics fragilisés et/ou éloignés de la langue française

Il est attendu des partenaires opérateurs du réseau du Prif qu'ils soient en mesure d'adapter le discours et l'animation des séances aux structures dans lesquels l'atelier est déployé. Pour ce faire, un échange avec la structure en amont des séances est important pour comprendre ses spécificités et son fonctionnement, mais aussi les attentes du public accueilli.

#### Atelier présentiel

#### Une conférence débat pluridisciplinaire (1h30)

Objectif : présenter le Parcours prévention du Prif et sensibiliser un large public à sa dimension multifactorielle.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



## 5 Séances d'atelier dont le contenu est le suivant :

### Séance 1 : « Mémoire et fonctions cognitives » (1h30)

L'objectif de cette séance est de faire prendre conscience des situations où l'on exerce ses fonctions cognitives et de leur mode de fonctionnement, des freins ou des leviers pour une bonne mémoire (activités, alimentation, médicaments, sommeil, ...), liens entre problèmes de mémoire et pathologies type dépression ou hypertension.

### Séance 2 : « Alimentation » (1h30)

Lors de cette séance les participants sont encouragés à diversifier leur alimentation, sensibilisés sur les excès à risques (notamment sucres et lipides pour une prévention contre le cholestérol, le diabète et l'hypertension), une bonne hydratation, et sur l'importance de valoriser le plaisir et la dimension sociale de l'alimentation

### Séance 3 : « Activité physique » (1h30)

Cette séance informe sur l'intérêt de la pratique d'une activité physique pour le maintien d'un corps en forme, incite à la pratique régulière d'activités physiques en donnant des exemples concrets et accessibles, informe sur les gestes et posture à connaître dans son logement et son environnement

### Séance 4 : « Hygiène et estime de soi » (1h30)

Cette séance permet aux participants de repérer les différentes manières de prendre soin de soi, repérer et travailler sur ses propres fragilités, partager autour des notions d'hygiène, aborder les questions de sexualité si possible.

### Séance 5 : « Bien dans son environnement » (1h30)

La dernière séance vise à explorer l'univers géographique et social des participants, en renforçant leur ouverture sur l'extérieur.

Il est notamment conseillé de faire intervenir un partenaire au local qui présente ses activités et celles de la ville, ou la structure qui accueille l'atelier pour qu'elle oriente les participants vers les offres de leur quartier.

## 2. Modalités de programmation de l'atelier

Le formulaire de candidature 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.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



### 3. Formation préconisée pour les animateurs de l'atelier de prévention universelle

Selon les termes du *référentiel national inter-régime des actions collectives de prévention*, 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 :

- Une expérience professionnelle significative auprès des personnes migrantes,
- Une formation spécifique relative à l'animation d'ateliers multifactoriels de prévention et traitant a minima les sujets suivants : santé publique ; animation de groupe (pratiques pédagogiques ; mises en situation) ; promotion et organisation d'ateliers collectifs (actions de communication).
- Le professionnel doit être en capacité de recueillir les éléments nécessaires à l'établissement du bilan global des ateliers.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans

