



L'ATELIER BIEN VIEILLIR

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

L'atelier Bien vieillir, très généraliste sur la santé, permet d'aborder les thèmes clés de la prévention. Cet atelier est un programme d'éducation à la santé développé par la MSA en 2005. Il s'inscrit dans le cadre du programme national Bien Vieillir.

A. Les objectifs de l'atelier

- Mieux responsabiliser les seniors vis- à-vis de leur capital santé en promouvant les comportements qui favorisent un vieillissement « réussi »,
- Créer du lien social de façon durable sur les territoires.

Format de l'atelier :

- Une réunion d'information
- 7 séances hebdomadaires uniquement en présentiel – 12 à 15 participants

B. Contenu de l'atelier Bien Vieillir

Réunion d'information (1h)	OBJECTIF Présenter le Parcours prévention du Prif et sensibiliser un large public à sa dimension multifactorielle.
-----------------------------------	--

Séance 1 : « Bien dans son corps, bien dans sa tête » 1h30 à 2h	OBJECTIFS <ul style="list-style-type: none">• Modifier l'image que les retraités ont d'eux-mêmes en rapport avec la société.• Intégrer l'importance du lien social et du maintien de l'activité physique.• Voir qu'un vieillissement « réussi » est possible, en étant son propre acteur
---	---



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



<p>Séance 2 : « Pas de retraite pour la fourchette, bouger c'est bon pour la santé »</p> <p>1h30 à 2h</p>	<p>OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Privilégier une alimentation variée et équilibrée • Connaître les risques de déshydratation et les moyens de l'éviter • Pratiquer une activité quotidienne et adaptée
---	---

<p>Séance 3 : « Les cinq sens en éveil, gardez l'équilibre »</p> <p>1h30 à 2h</p>	<p>OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réapprendre la notion de plaisir et stimuler ses sens • Prendre conscience de l'importance des contrôles médicaux réguliers • Être attentif à la perte d'audition et d'acuité visuelle
---	--

<p>Séance 4 : « Faites de vieux os »</p> <p>1h30 à 2h</p>	<p>OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les fonctions de base de l'os et du squelette, intégrer la notion « d'os vivant ». • Comprendre la notion de réserve en calcium et le mécanisme de l'ostéoporose. • Intégrer quelques notions sur le dépistage et avoir le réflexe de s'adresser au médecin traitant. • Prévenir l'ostéoporose : alimentation et hygiène de vie
---	---

<p>Séance 5 : « Dormir quand on a plus 20 ans »</p> <p>1h30 à 2h</p>	<p>OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Améliorer son sommeil en adoptant des règles d'hygiène de vie appropriées • Ainsi qu'en améliorant son environnement • Limiter la consommation de somnifères.
--	---

<p>Séance 6 : « Le médicament, un produit pas comme les autres »</p> <p>1h30 à 2h</p>	<p>OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaître les effets positifs et négatifs des médicaments • Limiter l'usage des médicaments par une bonne hygiène de vie • Connaître leur pathologie et les traitements • Consulter un médecin traitant et respecter les prescriptions
---	---



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



Séance 7 : « De bonnes dents pour très longtemps » 1h30 à 2h	OBJECTIFS <ul style="list-style-type: none"> • Surveiller, entretenir et assurer le suivi de ses dents • Prêter attention aux autres structures de la bouche • Informer sur le fait qu'un mauvais état bucco-dentaire peut avoir des conséquences sur l'état de santé général
---	---

2. Modalités de programmation de l'atelier

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. Evaluation

Le recueil et la conservation des données d'évaluation se font via une plateforme dédiée, conçue par le prestataire sphinx. Chaque opérateur dispose d'un accès personnalisé.

En 1^{ère} séance	Mode de diffusion du questionnaire initial : <ul style="list-style-type: none"> ○ Par mail, la veille de l'atelier pour les participants ayant été renseigné sur la plateforme sphinx avec leur adresse mail ○ Via smartphone ou tablette directement lors de la première séance avec un QR Code générique qui permettra de créer un questionnaire prêt à l'emploi pour la dernière séance – LE QR CODE DOIT UNIQUEMENT ETRE UTILISE POUR LE QUESTIONNAIRE INITIAL ○ Au format papier, disponible sur la plateforme sphinx et saisi ensuite par l'opérateur
En dernière séance	Mode de diffusion du questionnaire final : <ul style="list-style-type: none"> ○ Si l'adresse e-mail du participant est renseigné, le questionnaire leur sera envoyé de manière automatique le jour de l'atelier. Les opérateurs pourront faire des relances avec l'URL personnalisée disponible via Sphinx pour chaque participant. ○ Si l'adresse mail n'est pas renseigné, les opérateurs pourront diffuser les url personnalisées pour une saisie en direct sur tablette. ○ Si le recueil se fait par papier, il faudra veiller à saisir le questionnaire en complétant le profil du participant déjà créé pour le questionnaire initial.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



4. Formation préconisée pour les animateurs de l'atelier Bien vieillir

En complément des précisions du Cahier des charges, et selon les termes du [référentiel habitat qui présente le périmètre d'intervention dans le cadre des actions collectives « Bien vivre sa retraite »](#), il convient de s'assurer de la qualification ou de l'aptitude de l'animateur pour intervenir auprès d'un public senior. 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.

Par ailleurs, la structure devra garantir qu'elle est en capacité d'appuyer et de cadrer les intervenants des ateliers via un processus de recrutement clair ainsi qu'un dispositif de suivi, de formation continue et d'outillage des formateurs et devra fournir les justificatifs prouvant la réalisation de ces différentes actions sur demande du Prif.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans

