



L'ATELIER VITALITÉ

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

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

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.

Format de l'atelier :

- Une réunion d'information
- Déploiement en présentiel et distanciel possible :
 - 6 séances hebdomadaires en présentiel et 1 séance bilan à + 3 ou 6 mois – 12 à 15 participants
 - 6 séances hebdomadaires en distanciel et 1 séance bilan à + 3 ou 6 mois – 6 à 8 participants

B. Un contenu adapté et adaptable à tous types de public

Il est attendu des partenaires opérateurs du réseau du Prif qu'ils soient en mesure d'adapter le format et le contenu des ateliers à toutes les situations rencontrées. Ainsi, l'atelier peut être déployé en présentiel, en visioconférence ou en audio. Le contenu et la durée de l'action doivent être adaptés en fonction du format selon les préconisations formulées ci-dessous.

Réunion d'information (1h)	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



<p>Séance 1 : Mon âge face aux idées reçues</p> <p>Présentiel – 2h30</p> <p>Distanciel – 2h</p>	<p>OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Provoquer l'échange et le questionnement sur les représentations liées à l'avancée en âge et au Bien vieillir
---	---

<p>Séance 2 « Ma santé : agir quand il est temps</p> <p>Présentiel – 2h30</p> <p>Distanciel – 2h</p>	<p>OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sensibiliser les participants aux dépistages et les bilans de santé qui participent à prendre soin de sa santé • Evoquer les thèmes tels que le bon usage du médicament et la vaccination
--	--

<p>Séance 3 : « Nutrition, la bonne attitude</p> <p>Présentiel – 2h30</p> <p>Distanciel – 2h</p>	<p>OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informer sur les moyens d'action à privilégier pour une alimentation variée et équilibrée, qui correspond à ses besoins.
--	--

<p>Séance 4 : « L'équilibre en bougeant</p> <p>Présentiel – 2h30</p> <p>Distanciel – 2h</p>	<p>OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sensibiliser à l'importance et aux bénéfices de l'activité physique pour la santé • Identifier les moyens d'agir sur soi-même pour améliorer ou maintenir sa condition physique, et donc sur sa santé et son bien-être <p>Une fiche chaînage est remise à la suite de cette séance afin de renseigner les participants sur les structures locales qui peuvent les accueillir pour pratiquer une activité physique pérenne. Elle est construite en collaboration avec le partenaire local.</p>
---	--



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



Séance 5 : « Bien dans sa tête » Présentiel – 2h30 Distanciel – 2h	OBJECTIFS <ul style="list-style-type: none"> • Identifier les activités favorisant le bien-être et l'estime de soi. Le sommeil y est évoqué, ainsi que les moyens et l'importance de stimuler ses fonctions cognitives.
---	---

Séance 6 : « Un chez moi adapté, un chez moi adopté » Présentiel – 1h30 à 2h Distanciel – 1h30	OBJECTIFS <ul style="list-style-type: none"> • Sensibiliser à l'aménagement du domicile pour le rendre plus sûr et confortable
---	--

Séance Bilan à + 3/6 mois Présentiel – 1h Distanciel – 1h	OBJECTIFS <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser une évaluation à moyen terme, sur les bénéfiques de l'atelier mais aussi sur son impact sur le lien social. <p>Cette évaluation a lieu par l'échange au sein du groupe, et la complétion d'un questionnaire par chaque participant.</p>
--	---

2. Modalités de programmation de l'atelier

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.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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.
À + 3 mois	<p>Mode de diffusion du questionnaire final :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Si l'adresse e-mail du participant est renseigné, le questionnaire leur sera envoyé de manière automatique + 3 mois après la date de la dernière séance 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.

3. 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.

Concernant la programmation des ateliers vitalité en distanciel, l'animation des séances s'effectue sur les classes virtuelles proposées par la CCMSA. La réservation des classes virtuelles s'effectue auprès du PRIF, en fonction des calendriers de réservations de la CCMSA.

4. Formation préconisée pour les animateurs de l'atelier Vitalité

Outre la formation prévue dans le cadre général, une formation spécifique, conçue par la CCMSA, est un pré-requis pour chaque intervenant qui souhaite animer les ateliers Vitalité.

Cette formation peut être s'inscrire dans le cadre de la formation professionnelle continue. Elle s'organise en quatre temps :

a. Echange préparatoire

Durée : 1 heure en présentiel

Objectif : Identifier les futurs animateurs en fonction de leurs compétences existantes et au regard des compétences requises pour l'animation des Ateliers Vitalité.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



Ce test permet au candidat de comprendre que la mission d'animateur Vitalité repose sur une posture d'animateur plutôt que sur une posture de transmetteur de savoir.

- b. Formation individuelle en distanciel grâce à divers outils mis à disposition de l'animateur

Durée : 7 séquences de 2h30 chacune (réparties sur une durée d'environ 1 mois)

Objectif : Mettre à disposition une méthode d'assimilation des connaissances et d'apprentissage des contenus du programme des Ateliers Vitalité, de manière rapide et condensée.

À l'issue de cette formation en distanciel, l'animateur doit maîtriser les contenus du programme des Ateliers Vitalité.

- c. Formation de groupe en présentiel

Durée : 3 jours

La formation en présentiel s'attache principalement à la transmission des savoirs relationnels, d'adaptation et d'organisation aux animateurs. Elle s'intéresse également aux connaissances restant à acquérir à l'issue de la réalisation du module distanciel par les animateurs.

A l'issue de la formation, l'animateur doit être capable d'animer le programme.

Le coût de la formation en présentiel est pris en charge par la CCMSA.

Les frais de restauration, et de déplacement sont à la charge de la structure d'appartenance de l'animateur.

- d. Formation continue au travers d'un accompagnement individuel

A travers l'accompagnement de l'animateur mis en place par le coordonnateur, le Prif garantit la qualité du programme aussi bien auprès des bénéficiaires, que des partenaires, ou des financeurs. Cet accompagnement se traduit notamment par des observations d'ateliers.

- e. Formation sur l'animation des classes virtuelles

La CCMSA propose régulièrement des formations en distanciel pour présenter l'ensemble de possibilités de leur classe virtuelle. Le Prif communique les calendriers de formations aux opérateurs. L'inscription se fait par l'intermédiaire du Prif.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans

