



Les Ateliers
du Prif

Uriopss

10 avril 2018

Bien vieillir

Ou l'enjeu d'un vieillissement en bonne santé !

Prif, Camille Mairesse



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS



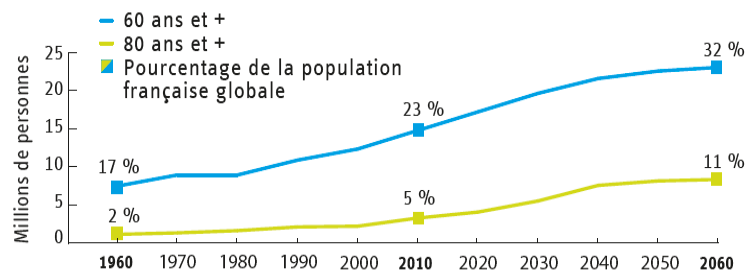
On vit plus vieux ? Bonne nouvelle !

> L'enjeu est de vivre en bonne santé

★ Vieillessement de la population française

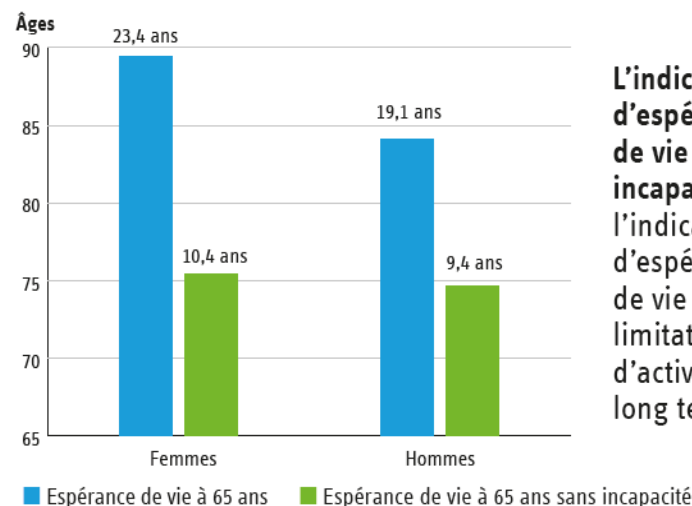
Source : INSEE, 2010, projections de population 2007-2060, scénario central.

Champ : France métropolitaine.



★ Espérance de vie à 65 ans, en 2012

Source : Eurostat 2014.



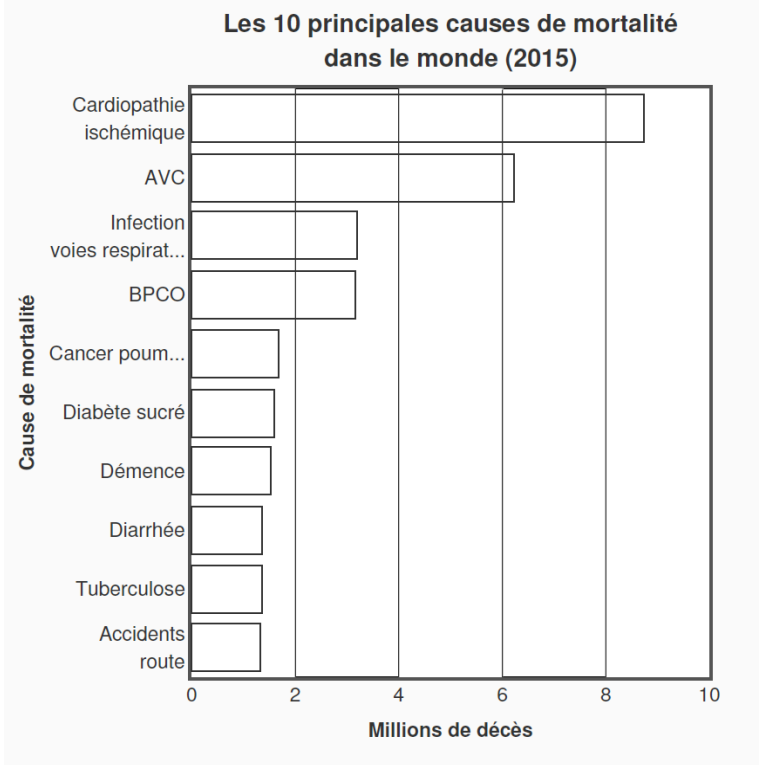
L'indicateur d'espérance de vie sans incapacité est l'indicateur d'espérance de vie sans limitations d'activité à long terme.

2

Les maladies ... à éviter

> OMS :

-Un tiers au moins de l'ensemble des cas de cancer sont évitables. La prévention constitue la stratégie à long terme la plus rentable pour lutter contre le cancer.



Source : Site OMS – nov 2017

3

**Comment éviter
une crise cardiaque
ou un accident
vasculaire cérébral**

Protégez-vous avant
qu'il soit trop tard



**BIEN
VIEILLIR**

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Principaux facteurs protecteurs...

> Que nous pouvons mobiliser ...

- Activité physique régulière
- Alimentation équilibrée
- Relations sociales
- Tabac Stop
- Alcool modéré

> ... et qui ont un impact réel pour diminuer l'incidence ou la décompensation des maladies les plus invalidantes, chroniques ou mortelle

- Cancers
- Cardiovasculaires
- AVC
- ...

*Des centaines d'études ... **Maladies cardio-vasculaires** : Morris et coll., 1980 ; Powell et coll., 1987 ; Berlin et Colditz, 1990 ; Morris et coll., 1990 ; Haapanen et coll., 1997 ; Lee et coll., 1997 ; Lee et Paffenbarger, 2000 ; Blair et Jackson, 2001 ; Noda et coll., 2005 ; Sundquist et coll., 2005). Cela a été retrouvé pour les femmes (Lee et coll., 2001 ; Manson et coll., 2002 ; Oguma et Shinoda-Tagava, 2004) comme pour les hommes (Sesso et coll., 2000). La sédentarité fait partie des facteurs de risque des maladies cardiovasculaires (Lakka et coll., 1994). Le niveau de capacité physique est un facteur prédictif indépendant de mortalité cardiovasculaire, même chez le sujet âgé (Ekelund et coll., 1988 ; Myers et coll., 2002 ; Spin et coll., 2002). **Cancer du colon** : Lee I MSSE 35: 1823-27, 2003 Roberts et Barnard J Appl Physiol 98: 3-30, 2005 Kruk et Aboul-Enein Asian Pac J cancer Prev 7: 11-21, 2006 Wolin et al. Br J cancer 100: 611, 2009 Spence et al. Scand J Med Sci Sports 2009 Friedenreich et al. Eur J Cancer 46: 2593, 2010 - **Alzheimer** : Norton S. Potential for primary prevention of Alzheimer's disease: an analysis of population-based data. The Lancet Neurology 2014 ; 8 : 788-94*

- > Un organisme **interrégimes**
- > Une **mission de service public**
- > Un enjeu : s'adresser à **l'ensemble des retraité franciliens** y compris les plus isolés/fragiles → déployer **une culture de la prévention**

Les ateliers du Prif en quelques chiffres*

*Sources: Rapport d'activité 2016 et rapport d'évaluation 2017 - Prif



Une proposition Multifactorielle et positive

- > OMS : « vieillir en bonne santé », Europe, France ...
- > Un ensemble d'actions sur les différents axes du bien vivre l'avancée en âge (facteurs protecteurs !) : activité physique, nutrition, habitat, fonctions cognitives et lien social
- > Le vieillissement, un projet positif !
- > Une attention portée à tous et plus particulièrement aux plus fragiles



Le Parcours prévention

> Un ensemble cohérent d'activités

> destinées aux retraités

> en Île-de-France

Publics spécifiques

> 2 ateliers

- Tremplin : 6 séances
- Prévention Universelle : conférence et 6 séances

1



Habitat Environnement

> 1 atelier

- Bien chez Soi : 1 conférence et 5 séances

> 1 site internet

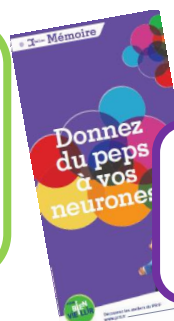
MIEUX VIVRE SON LOGEMENT



Activité physique

> 2 ateliers

- Équilibre en mouvement : 1 conférence et 12 séances
- D-Marche : 1 conférence et 5 séances



Fonctions cognitives

> 1 atelier

- Mémoire : 1 conférence et 11 séances

Santé Bien être

> 2 ateliers

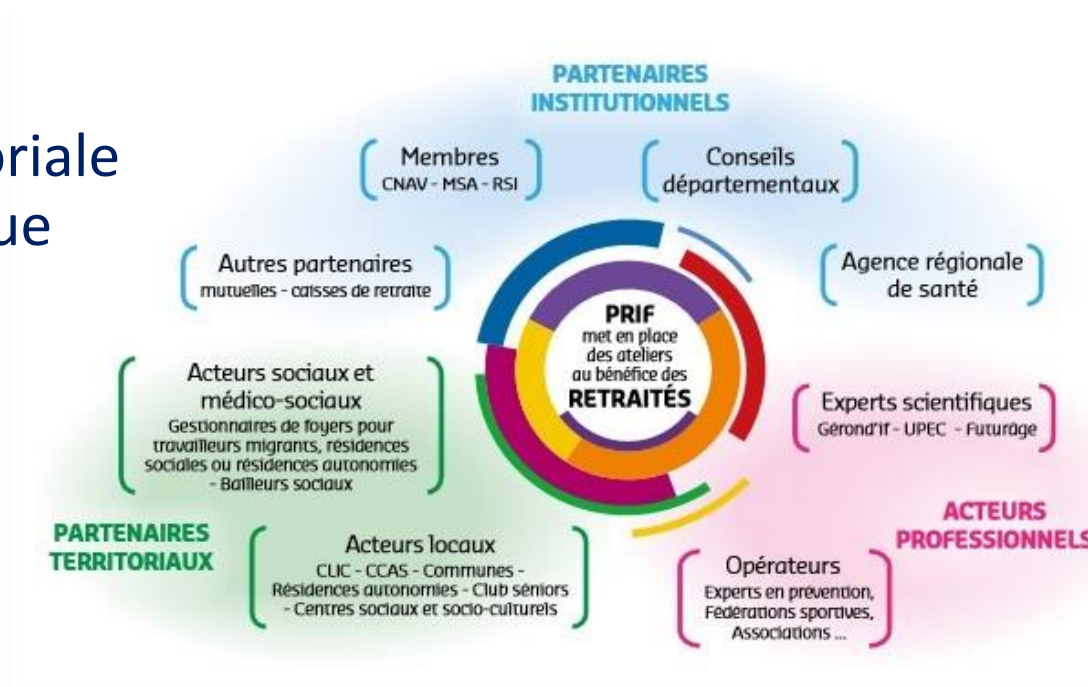
- Bien vieillir : 1 conférence et 7 séances
- Bien dans son assiette : 1 conférence et 5 séances



7

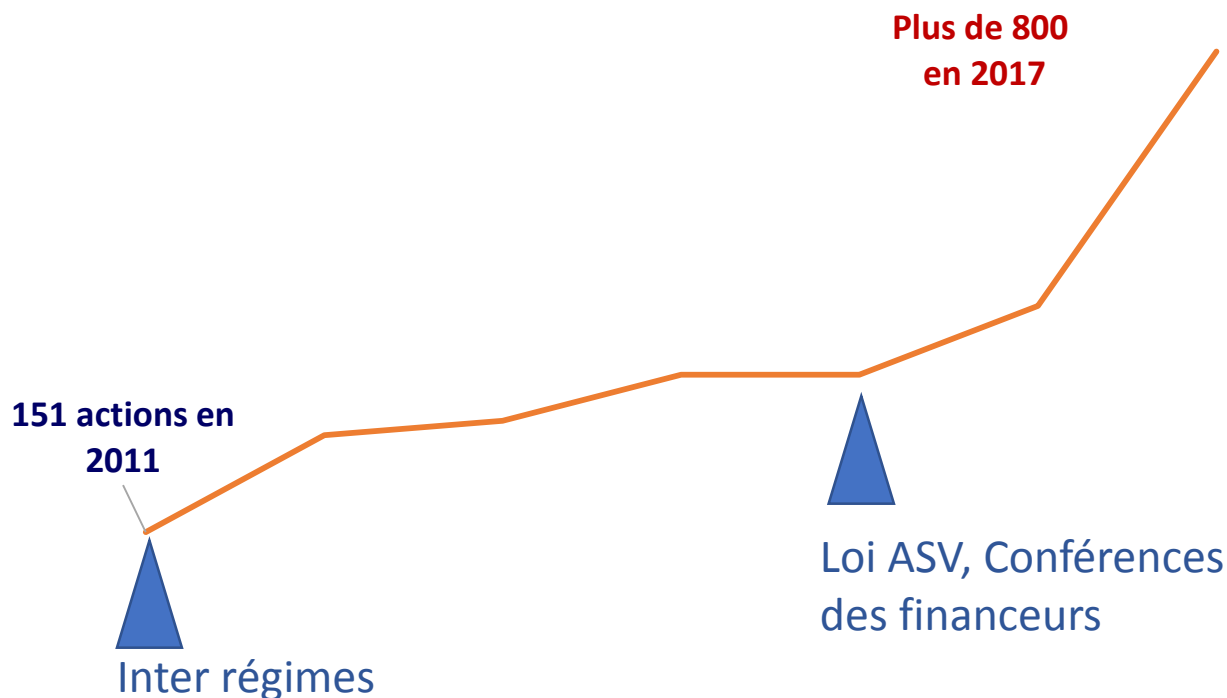
Plus d'info sur www.prif.fr

- > Plus de 600 partenaires en Ile-de-France
- > Financement, conception, coordination, promotion, évaluation
 - Mutualisation
 - Accessibilité territoriale et socio-économique
 - Qualité des actions



Un message de plus en plus porté et partagé

> Une activité multipliée par 5 en 6 ans au Prif



9

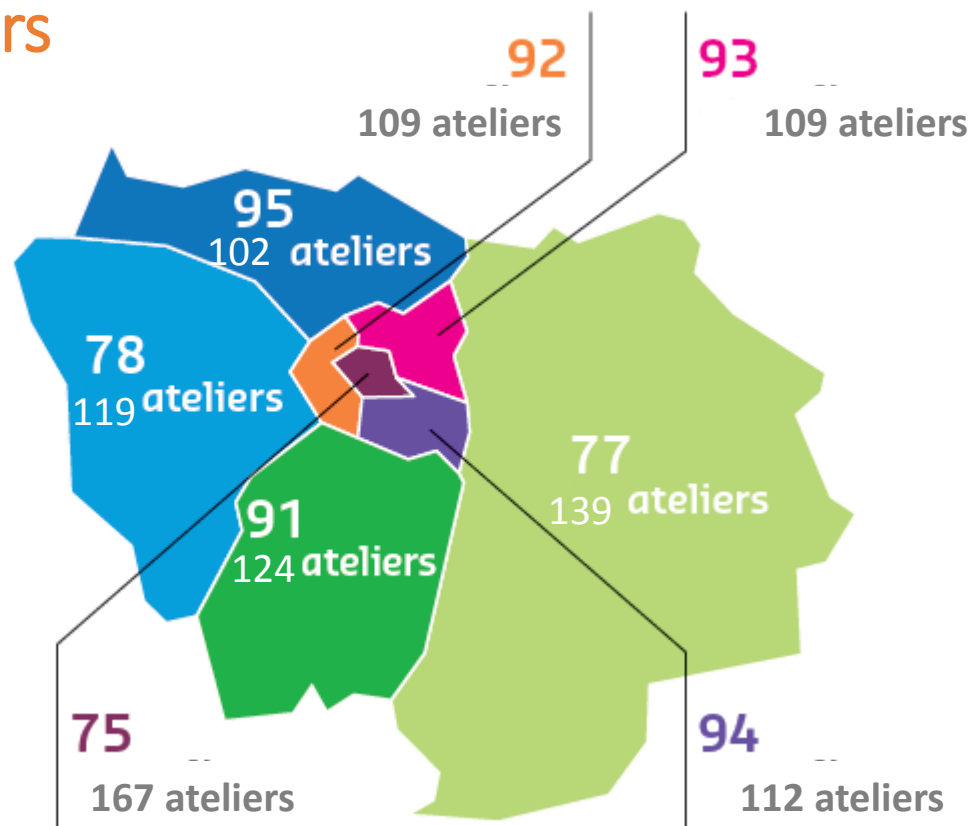
www.mbs.com

- > Les actions sont financés par le Prif et les budgets des conférences de financeurs depuis 2016 ;
- > Deux modes de prise en charge des actions :
 - Forfait autonomie : certains départements souhaitent que les actions qui se déroulent en résidence autonomie soient incluses dans le Cpom
Dans ce cas, le Prif facture l'action (montant moyen 3 050 € par atelier) et le montant est pris en charge par le forfait autonomie.
→ le Val d'Oise.
 - Autres actions collectives : d'autres départements co-finance une partie des actions – les actions sont intégralement prises en charges par le Prif et le département.
→ en 2017, tous les départements sauf le 95
→ en 2018, le 94

Attente des confirmations des départements.

Perspectives 2018

Un objectif de 981 ateliers



atelier	2018	75	77	78	91	92	93	94	95
ateliers 2018 programmés et en cours		157	116	86	94	80	51	95	80

12

Mettre en place le Parcours prévention

Anticiper

- > afin d'avoir le temps d'organiser ces actions avec les partenaires de votre territoire
- > afin de mobiliser largement les retraités de vos organismes et de votre territoire

TEMPS 1

Définition du plan d'action et initiation du partenariat

1	2	3	4
Identification par l'acteur local des souhaits d'ateliers et prise de contact avec le Prif	Définition avec le Prif du plan d'actions des ateliers	Établissement de la convention entre le Prif et le partenaire local	Définition du calendrier d'actions avec les opérateurs

TEMPS 2

Organisation de l'atelier (conférence et séances)

5	6
Préparation de l'atelier : • communication • constitution du groupe • logistique	Récapitulatif de l'organisation quelques jours avant l'atelier

TEMPS 3

Réalisation de l'atelier

7	8	9
Conférence d'information	Séances de l'atelier	Bilan partagé de l'atelier, paiement sur facture et réflexion pour un nouveau plan d'action

13

Ces actions sont intégralement financées par le PRIF et les Conférences des financeurs

Menu « Les clés du Bien vieillir »



L'Équilibre en Mouvement
1 conférence (large public) +
12 séances (calendrier sur 3 mois)

Renforcement musculaire, équilibre dans les situations de vie quotidienne, confiance



Atelier du Bien Vieillir
1 conférence (large public) +
7 séances (calendrier sur 1.5 mois)

Moral et santé, alimentation, activité physique, 5 sens, sommeil, os, médicaments, hygiène dentaire



Bien chez Soi
1 conférence (large public) +
5 séances (calendrier sur 1 mois)

Sensibilisation à l'aménagement du domicile, gestes et postures, aides technique, énergie et sécurité

Menu « En forme ! »



L'Équilibre en Mouvement
1 conférence (large public) +
12 séances (calendrier sur 3 mois)

Renforcement musculaire, équilibre dans les situations de vie quotidienne, confiance



Mémoire
1 conférence (large public) +
11 séances (calendrier sur 3 mois)

Faire le point sur sa mémoire, comprendre les mécanismes, apprendre les stratégies



Atelier du Bien Vieillir
1 conférence (large public) +
7 séances (calendrier sur 1.5 mois)

Moral et santé, alimentation, activité physique, 5 sens, sommeil, os, médicaments, hygiène dentaire

Menu « Cocktail Bien être »



Bien dans son assiette
1 conférence (large public) +
5 séances (calendrier sur 1 mois)

Santé et alimentation, alimentation équilibrée, budget, dégustation et cuisine



D-marche
1 conférence (large public) +
5 séances (calendrier sur 2 mois)

Sensibilisation à l'importance de la marche et motivation via différents outils et méthodes



Mémoire
1 conférence (large public) +
11 séances (calendrier sur 3 mois)

Faire le point sur sa mémoire, comprendre les mécanismes, apprendre les stratégies

Pensez aussi aux ateliers Tremplin et de Prévention Universelle



L'atelier Tremplin, pour les nouveaux retraités (1 an à 1 an 1/2 de retraite), vous permet d'accompagner votre public dans son passage à la retraite



Exemple de calendrier de programmation du Menu « Les clés du Bien vieillir » :

Vous pouvez choisir un ordre différent de programmation, mais gardez à l'esprit que chaque atelier dure entre 1 et 3 mois.



Comment cela se passe ?

Actions collectives

- > Conférence auprès d'un large public (50 personnes) puis plusieurs séances (5 à 12 personnes)
- > Un contenu scientifique mais accessible
- > Des experts en prévention du réseau Prif
- > Animation participative, non verticale,
- > Bienveillance, convivialité
- > Plaisir et bien être !



15

> La mobilisation des retraités

- Et tous les retraités (hommes, jeunes, isolés, migrants, fragiles ...)

> Mesurer l'impact des actions

- À l'issue des formations,
- À moyen et long terme

Mobiliser : les outils à votre disposition

Un site internet pour accéder à l'ensemble des outils

Les affiches repiquables, les dépliants des ateliers, le guide Clé en main, les films du Parcours Prévention, les rapports d'activité et d'évaluation, la chaîne Youtube...



17

L'évaluation au cœur de l'Adn du Prif

> Constitutif de l'ingénierie

Comprendre qui
sont les
bénéficiaires et
quels sont les
impacts

Les réponses de plus de 3 000 participants analysés ; près d'une centaine d'observations dans les ateliers

- Les résultats permettent de connaître les bénéficiaires et de réajuster, si besoin, le ciblage
- De s'assurer des impacts positifs, perçus par les participants ou mesurés par des tests scientifiques

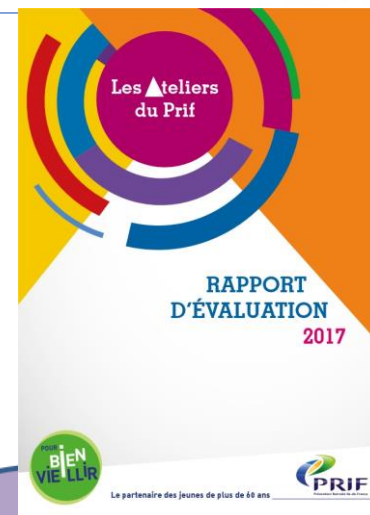
Evaluation
interne et avec
les partenaires
scientifiques

Des partenariats développés pour accompagner cette évaluation de manière scientifique

- GéronD'if : une action en cours (Emmap, Equilibre en mouvement, muscle, activité physique)
- L'Upec : une recherche qualitative « Lien sociale et avancé en âge »
- Mensia : une étude sur la tarification des opérateurs

Faire évoluer les
contenus et les
pratiques

Déployer une action en santé publique pertinente face aux besoins identifiés et cohérente dans le cadre des conférences de financeurs
Accompagner les acteurs locaux et les opérateurs du Prif dans cette démarche



Le participant à un atelier est généralement

- une femme (83%),
- employée (64,3%),
- de 72 ans (âge médian),
- qui vit seule,
- et se sent en bonne santé ;
- Elle est plutôt bien entourée et insérée dans la vie sociale,
- a entendu parler des ateliers par le CCAS et la mairie et/ou par le Prif et/ou par son entourage
- a assisté aux conférences de présentation des ateliers suivis



Attentes initiales

- 74 %** Acquérir de nouveaux réflexes
- 65 %** Faire le point sur mes capacités
- 32 %** Rencontrer de nouvelles personnes
- 27 %** Reprendre confiance en soi
- 23 %** Sortir davantage

« Je ne souhaite qu'une chose, c'est de faire d'autres ateliers. »

Andrée, participante à l'atelier D-Marche

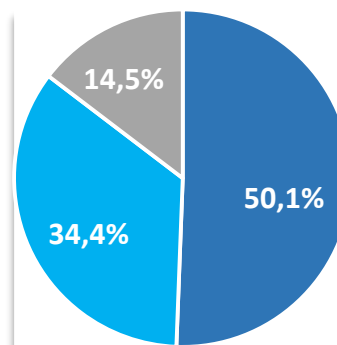
D-Marche

21

Réponses aux attentes



Avez-vous revu des personnes ?



- Oui
- Non, mais j'en ai l'intention
- Non, et je ne l'envisage pas

Bénéfices : l'Équilibre en mouvement

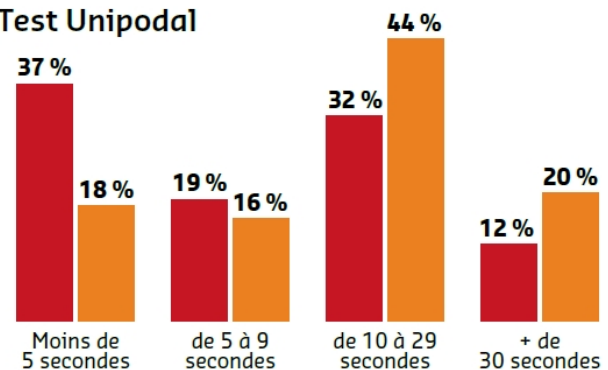


Tous les indicateurs (tests ou ressentis) sont très nettement en amélioration au terme du programme

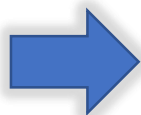
En repensant au début de l'atelier,



Test Unipodal



- Activité physique : le taux de pratiquants de plus d'une heure par jour passe de 18 à 42 %, tandis que les moins assidus (- de 15 minutes par jour) passent de 16 % à 7 %.

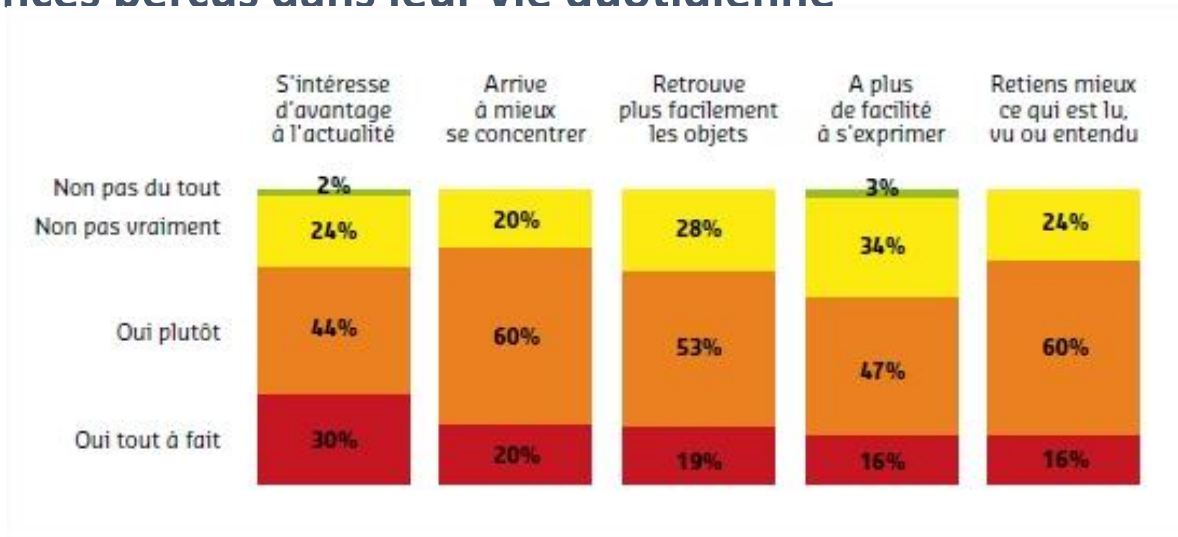


95 % souhaitent poursuivre une activité physique régulière

22



Des bénéfices perçus dans leur vie quotidienne



En pratique : les participants ont compris et ont envie de continuer à faire travailler leurs neurones

- 61 % ont déjà mis en place des techniques de mémorisation vues dans l'atelier ou veulent le faire dans un avenir proche (38 %)

Pour continuer ...

> Une vidéo pour promouvoir les formations Prif



3 minutes pour découvrir les bénéfices des ateliers du parcours prévention.

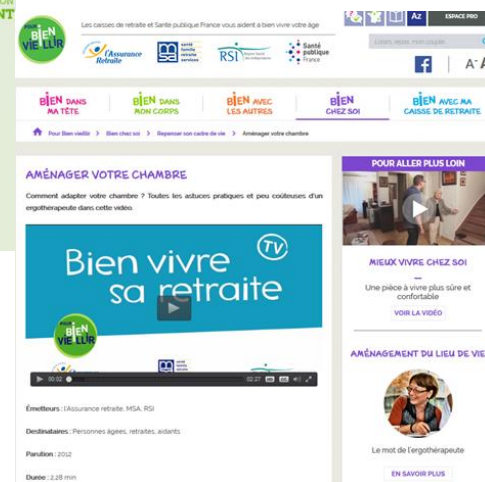
Ce sont les participants qui en parlent le mieux !

Je visionne la vidéo ▶

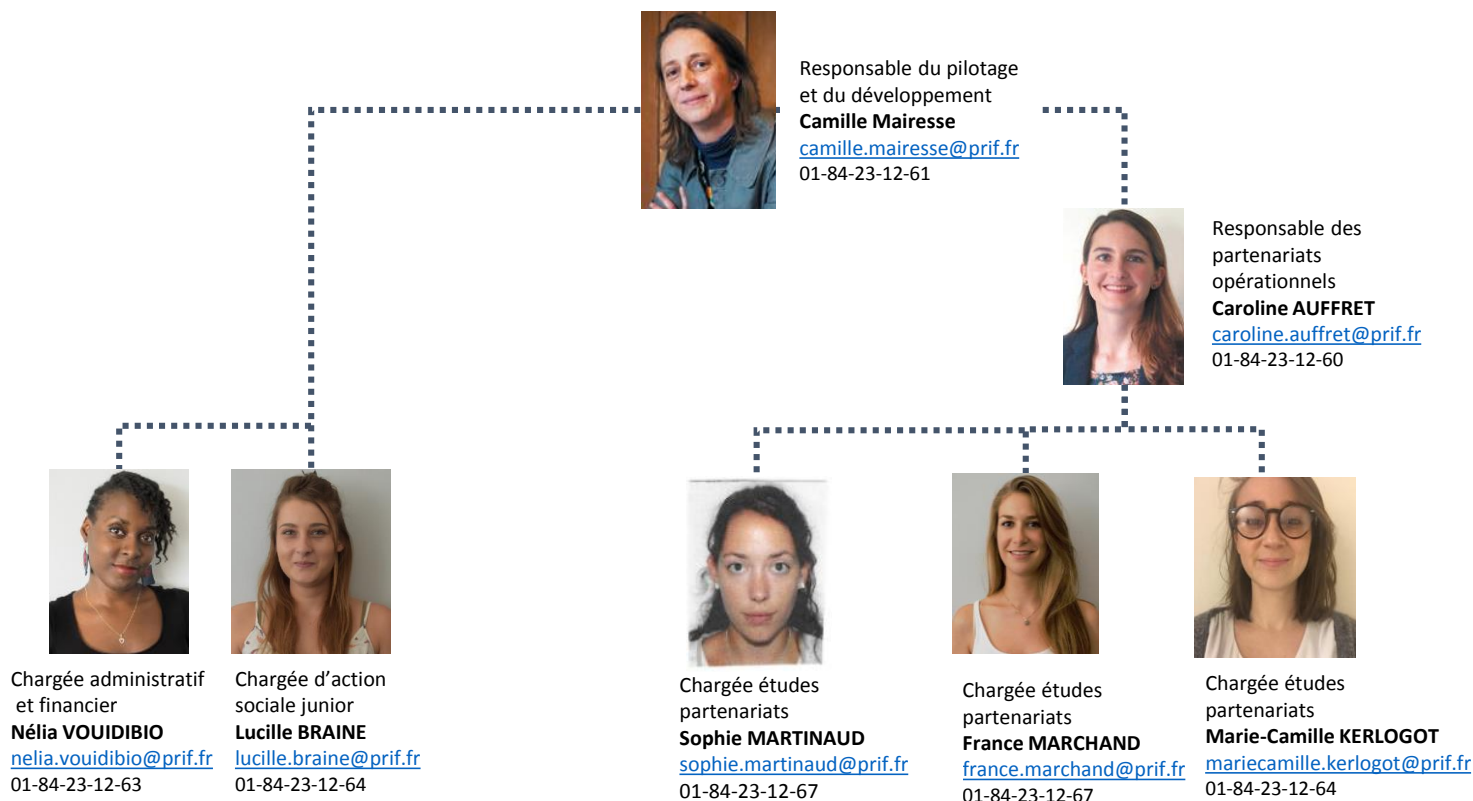
Le Prif, le partenaire des jeunes de plus de 60 ans

> Les sites internet

- du Prif : www.prif.fr
- Mieux vivre son logement
- Pour bien vieillir



Vos contacts au Prif



Merci de votre attention

26