



Objectif : Faire connaissance et échanger autour des représentations de l'avancée en âge et du « bien vieillir »

Séquences	Durée	Objectifs	Déroulement	Méthodes d'animation	Supports participants
Accueil et Présentations	30 min	Faire prendre connaissance du programme des Ateliers Vitalité et permettre à chacun d'exprimer ses attentes. Faire connaissance avec le groupe. Créer une dynamique de groupe et établir les règles de communication.	Accueil des participants. Présentation des participants. Recueil des attentes des participants. Présentation du programme des Ateliers Vitalité.	Portrait minute Diapos 1-4	Feuilles blanches A4 Feutres Chevalets
Evaluation	15 min	Présenter le protocole d'évaluation. Renseigner si nécessaire le questionnaire T0 pour recueillir les données.	Présentation des 3 temps d'évaluation : T0 et T1 (questionnaires) et le T2 (entretien téléphonique). Faire remplir le T0 si besoin.	Diapo 5 Questionnaire évaluation T0	Questionnaire T0 Stylos
Présentation du module 1	2 min	Présenter le module 1.	Présentation du déroulement et des objectifs du module 1.	Diapos 6-7	
Les représentations sur le vieillissement	40 min	Permettre aux participants d'exprimer leurs représentations de la vieillesse et du « bien vieillir ». Apporter des éléments de réponse avec les profils type des séniors identifiés dans les études marketing et de consommation.	Animation autour d'un photolangage® avec pour consigne pour les participants de choisir une ou deux photos représentant pour eux le vieillissement. Apports sur les profils type des séniors identifiés par les professionnels du marketing.	Diapos 8-10 Photolangage®	
Pause	15 min		Collation optionnelle	Diapo 11	
A quel âge est-on vieux ?	25 min	Amener les participants à réfléchir aux idées reçues sur le vieillissement et à la réalité des faits.	Animation d'un métaplan® amélioré autour de la phrase « On est vieux quand... ». Echanges autour des idées reçues et des réalités du vieillissement.	Métaplan® Diapos 12-15	Post-it®



Objectif : Faire connaissance et échanger autour des représentations de l'avancée en âge et du Bien-vieillir

Séquences	Durée	Objectifs	Déroulement	Méthodes d'animation	Supports participants
Faire face à son propre vieillissement	15 min	Permettre aux participants d'exprimer leurs appréhensions face aux changements liés à l'avancée en âge. Présenter les signes du vieillissement normal et ceux relevant de la maladie.	Apports sur les inquiétudes les plus souvent citées par les seniors face aux changements dans l'avancée en âge. Apports sur les signes du vieillissement « normal ». Echanges.	Diapos 16-20	
Synthèse du module 1	5 min	Faire une synthèse des éléments clés du module 1.	Terminer les apports du module par les points clés suivants : Il n'y a pas de définition commune de la vieillesse et des seniors. Les signes de vieillissement normal sont à différencier des maladies. La vieillesse n'entraîne pas toujours de maladies. On appelle le vieillissement réussi ou le « bien vieillir » une absence ou une usure minimale des fonctions ; cette « aptitude » peut s'acquérir à tout âge.	Diapo 21	
Clôture du module	3 min	Clôturer le module.	Terminer le module 1 en rappelant au groupe la date, l'heure et le lieu du prochain module.	Diapos 22-23	