

# Les Ateliers Vitalité



Module 1



L'essentiel & plus encore

# Faisons connaissance

# A quoi ça sert ?

- ✓ **Etre acteur de son vieillissement**
- ✓ **Partager un moment convivial**

# Les Ateliers Vitalité

## Programme des 6 modules

- **Module 1 : Mon âge face aux idées reçues**
- **Module 2 : Ma santé : agir quand il est temps**
- **Module 3 : Nutrition, la bonne attitude**
- **Module 4 : L'équilibre en bougeant**
- **Module 5 : Bien dans sa tête**
- **Choisissez l'un des 2 thèmes :**
  - **6.1 : Un chez moi adapté, un chez moi adopté !**
  - **6.2 : Vitalité et éclat pour soi !**



# Evaluation des Ateliers Vitalité

## Objectif :

**Mieux vous connaître et évaluer ce que les ateliers vous apportent**

**2 questionnaires : T0 lors de l'inscription ou au premier module + T1 au dernier module**

**1 entretien téléphonique : 3 mois après la fin du programme auprès d'un échantillon représentatif (T2)**

# Les Ateliers Vitalité

Module 1 – Mon âge face aux idées reçues



## **Objectif :**

**Faire connaissance et prendre conscience des représentations de la vieillesse**

## **Programme :**

- ✓ **Les seniors aujourd'hui**
- ✓ **A quel âge est-on vieux ?**
- ✓ **Faire face à son propre vieillissement**

# Quelles sont nos représentations du vieillissement ?



# Les seniors aujourd'hui

5 profils-types :

- L'archétype
- Le patriarche
- L'hédoniste
- L'exalté
- Le fataliste



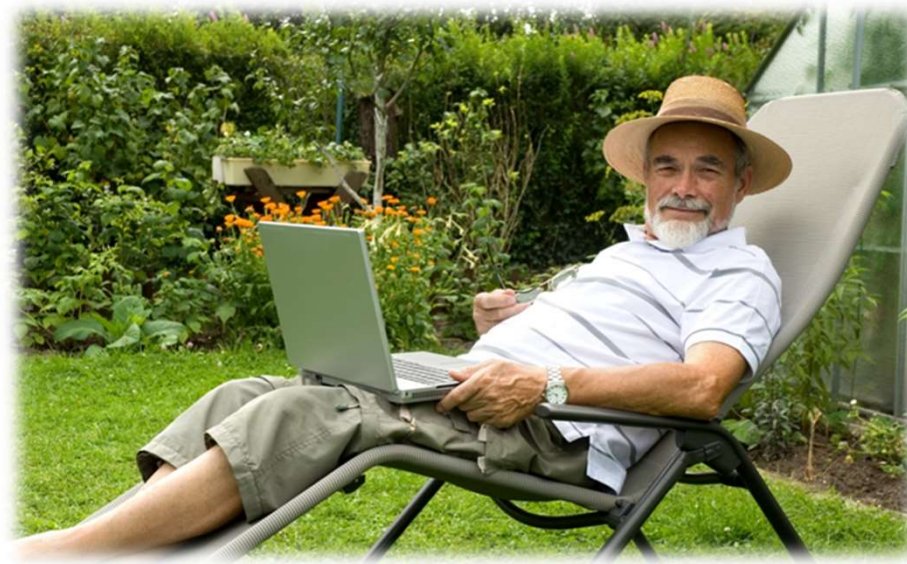
On parle aussi de :

- Happy boomers
- Papy boomers
- Sexygénéaires
- Boobos (boomers bohêmes)
- Pléniers

# Les seniors aujourd'hui

**Et vous, comment aimez-vous  
vous définir ?**

**C'est la pause !**



**A quel âge est-on vieux ?**



## Idées reçues ou Réalités ?

### Idées reçues

- Être vieux, c'est être malade, dépendant et sénile.
- Les gènes contrôlent la vie et influent majoritairement sur le bon ou mauvais vieillissement.
- Après un certain âge, on ne peut plus apprendre.
- Être vieux signifie ne plus diriger sa vie, ni être productif, mais être une charge.
- Il est trop tard pour agir.



### Réalités

- Les seniors sont en bonne santé en général.
- 30 % hérédité/70 % comportement et habitudes de vie. L'acquis, la culture, l'expérience augmentent.
- Développement tout au long de la vie : on peut apprendre à tout âge.
- Le vieillissement réussi (sans incapacité) progresse encore en France.
- Prévention et changements de comportements efficaces même au grand âge.

# A quel âge est-on vieux ?

## ***Cet âge varie selon les pays***

Les français estiment que l'on est considéré comme « vieux » à partir de 69 ans.

## ***Cet âge varie selon l'âge de la personne interrogée***

Les enfants considèrent que nous sommes vieux en moyenne à partir de 46 ans.

## ***Cet âge varie selon les domaines***

Pour l'Insee, on est considéré « senior » à partir de 65 ans.

Dans le monde professionnel, nous sommes « senior » à partir de 50 ans (mais pour la plupart des individus, il reste désormais 1 quart de sa vie professionnelle à réaliser après 50 ans...).

Pour les professionnels de santé, 70 ans est l'âge où l'on devient « senior ».

# A quel âge est-on vieux ?

## **Le vieillissement n'est pas :**

- Une question d'âge
- Le même pour tous
- Synonyme de maladies
- Un déclin

## **Le vieillissement c'est :**

- Une phase du cycle de la vie
- Une action du temps sur la personne :  
physique, psychique, affective, spirituelle
- Une modification d'état

# Faire face à son propre vieillissement

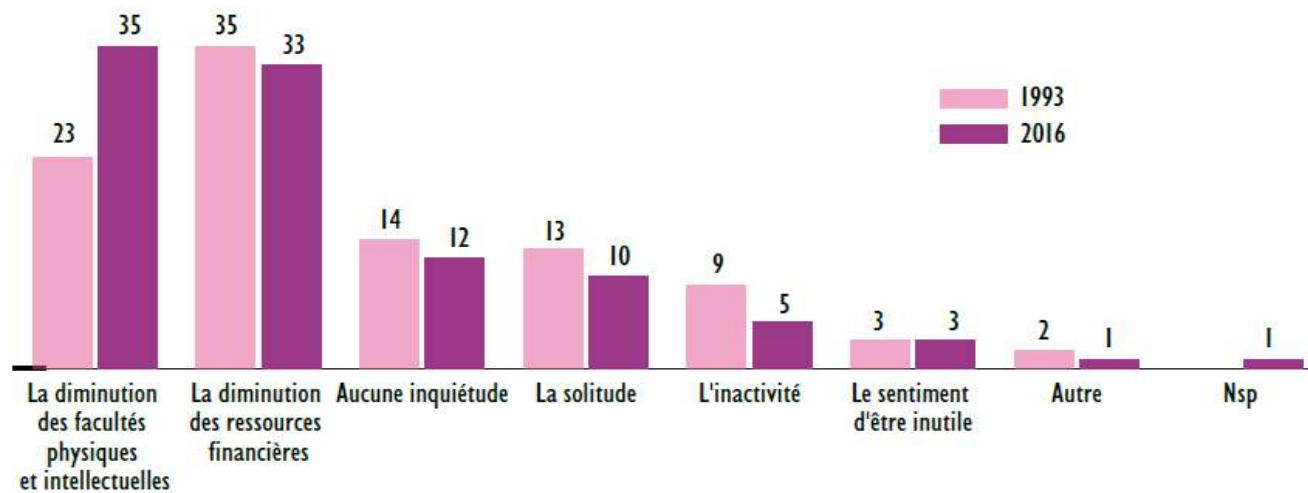




# Faire face à son propre vieillissement

## LES FACULTÉS PHYSIQUES ET INTELLECTUELLES, PREMIERS MOTIFS D'INQUIÉTUDE

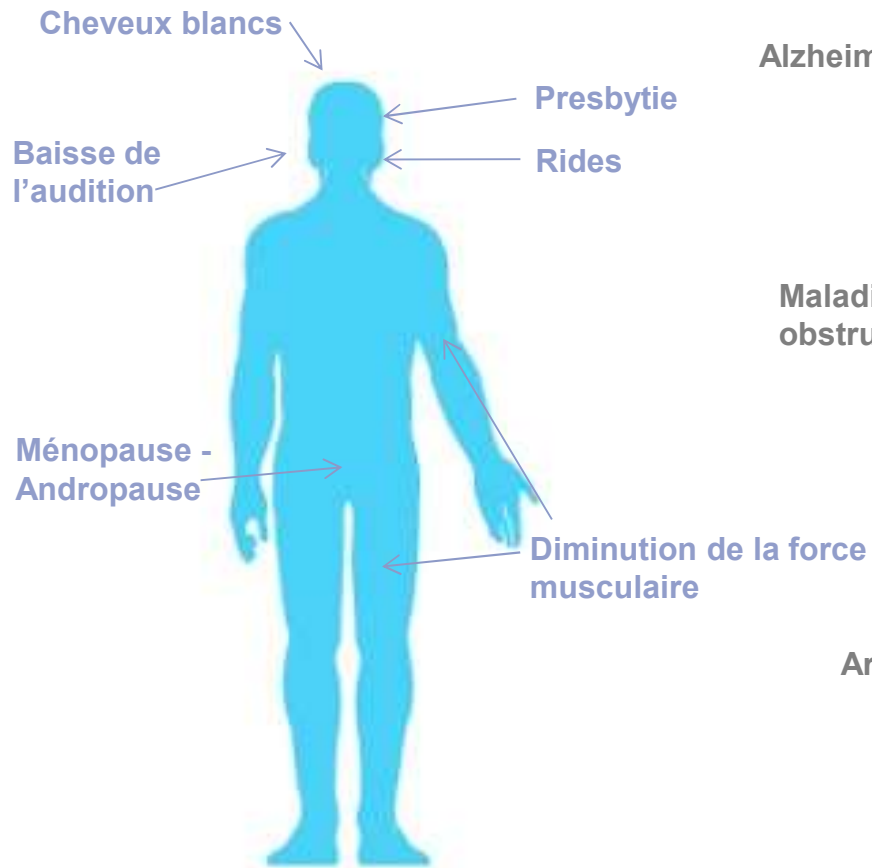
Quel est votre principal motif d'inquiétude en ce qui concerne votre retraite? (en %)



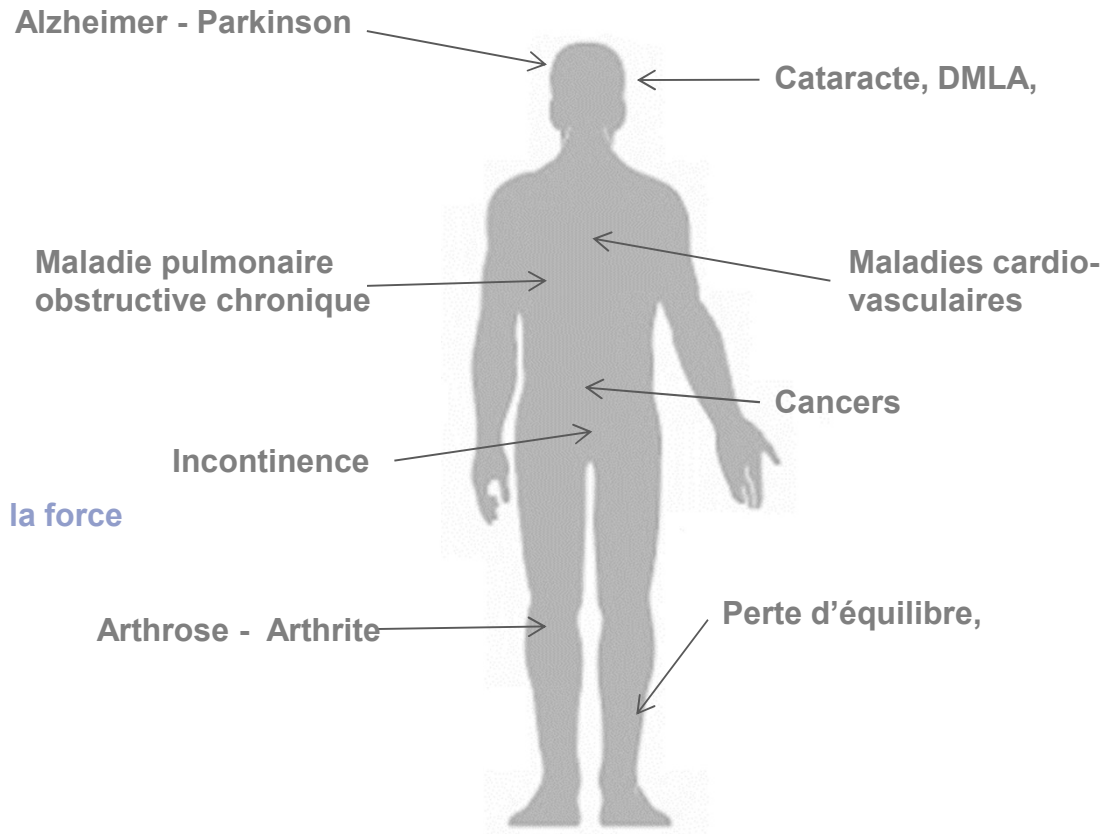
**Champ :** ensemble de la population.

**Source :** CRÉDOC, enquête Conditions de vie et aspirations, début 2016.

**Le vieillissement avec des maladies ne doit pas être la seule représentation de la vieillesse**



**Vieillesse normale**



**Maladies**

# Pour conclure le module 1

**« 3 modes évolutifs du vieillissement :**

- ✓ ***Le vieillissement accompagné de maladies***
- ✓ ***Le vieillissement habituel accompagné d'une usure normale pour l'âge de certaines fonctions, sans maladies définies***
- ✓ ***Le vieillissement réussi qui présente une absence ou une usure minimale des fonctions***

***Ce dernier mode concerne jusqu'à 1/3 des personnes et cette aptitude peut s'acquérir à tout âge »***

*Source : étude de Drs John W. Rowe et Robert L. Kahn*

# Pour conclure le module 1



**Que retenez-vous de ce module?**



# Prochaine rencontre

## Module 2

### Ma santé : agir quand il est temps

- Prendre soin de sa santé : les dépistages et bilans
- Le bon usage du médicament
- La vaccination



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS

