



Objectif : Connaître les dépistages et bilans à réaliser pour prendre soin de sa santé, identifier comment prévenir l'apparition de certaines maladies et améliorer l'observance de ses traitements

Séquences	Durée	Objectifs	Déroulement	Méthodes d'animation	Supports participants
Accueil et Présentations	15 min	Présenter le programme du module 2 des Ateliers Vitalité. Relancer la dynamique de groupe.	Accueil des participants. Présentation du module 2. Rappeler les règles de participation. Animation pour relancer la dynamique de groupe.	Diapos 1-4 Animation « Bonjour »	Chevalets
Les bilans de santé	1h15 min	Faire prendre conscience des modifications naturelles liées à l'âge, qu'elles soient normales ou pathologiques. Sensibiliser les participants à l'importance de faire des bilans de santé et des dépistages. Sensibiliser les participants à l'influence des facteurs de risque, en mettant l'accent sur les facteurs modifiables. Présenter les recommandations de santé publique pour les dépistages et bilans de santé.	Exercice en petits groupes avec « Camille » (10 min). Un rapporteur vient écrire sur la silhouette toutes les réponses apportées par les groupes (10 min). Une fois toutes les parties du corps indiquées, l'animateur sollicite les participants : Quels sont les signes du changement d'état ou de maladie ? Connaissons-nous la cause ? Quels sont les facteurs de risques ? Peut-on faire quelque chose pour se protéger ? Pour prévenir la maladie ? Quels dépistages et quels traitements ? Au fur et à mesure, l'animateur présente les diapositives pour compléter les propos des participants et met en avant pour chaque partie du corps ou pathologie ciblées, les facteurs de risques. (50 min) L'animateur présente ensuite les recommandations de santé publique pour les dépistages et bilans de santé, ainsi que les jours de santé programmées dans l'année (20 min).	Animation « Camille » Diapo 5 Diapos 6-26 Cartes « facteurs de risque » Diapos 27-29	Feuille « Camille »
Pause	15 min		Collation optionnelle	Diapo 30	
Introduction « médicaments » et « vaccination »	15 min	Amener les participants à réfléchir sur ces deux thématiques.	L'animateur demande aux participants de se répartir en sous-groupes et d'inventer un message court (slogan) pour interpeller un public senior sur ces deux thématiques.	Diapo 31	Feuilles blanches Feutres



Objectif : Connaître les dépistages et bilans à réaliser pour prendre soin de sa santé, identifier comment prévenir l'apparition de certaines maladies et améliorer l'observance de ses traitements

Séquences	Durée	Objectifs	Déroulement	Méthodes d'animation	Supports participants
Les médicaments	15 min	Sensibiliser les participants aux risques liés à la prise de médicaments.	L'animateur demande aux participants de transmettre leurs slogans sur cette thématique. Echanges. Apports sur la définition du médicament, sa composition, l'efficacité des traitements et les risques liés à la prise. Echanges et apports autour des questions suivantes : Qu'est-ce qu'un médicament ? Quels sont les risques liés aux médicaments ? Avez-vous des astuces, des techniques pour ne pas oublier de prendre un traitement ? Connaissez-vous les règles de bon usage des médicaments ?	Diapos 32-38	
La vaccination	10 min	Sensibiliser les participants au vaccin contre la grippe, contre la Covid-19 et à la vaccination en général.	L'animateur demande aux participants de transmettre leurs slogans sur cette thématique. Echanges. Présenter la définition de la vaccination. Focus sur la vaccination contre la grippe et contre la Covid. Les professionnels de santé sont vos interlocuteurs privilégiés pour répondre à vos questions et vous délivrer une information complète et loyale sur la vaccination (bénéfices attendus et risques d'effets secondaires).	Diapo 39-44	
Synthèse	5 min	Faire une synthèse des éléments clés du module 2.	Terminer les apports du module par les points clés suivants : Importance de faire des bilans de santé réguliers, de participer aux dépistages organisés des cancers et de se faire vacciner. Importance de connaître les facteurs de risque et les facteurs protecteurs sur lesquels on peut agir. Avoir connaissance des risques liés aux médicaments. Connaître les professionnels et spécialistes en santé proches de chez soi.	Diapo 45	
Clôture du module	2 min	Clôturer le module.	Terminer le module 2 en rappelant au groupe la date, l'heure et le lieu du prochain module.	Diapos 46-47	