

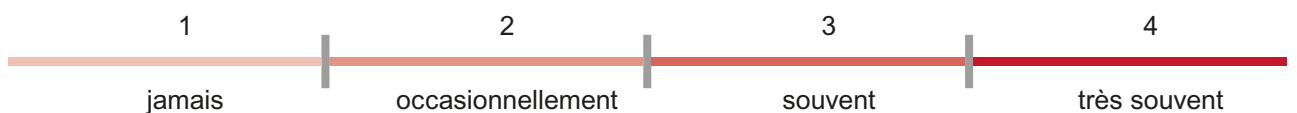
ATELIER

Atelier du au N° de participant : T2Prénom : Nom :

→ Quelques questions sur votre santé et vos habitudes de vie

1 Dans l'ensemble, êtes-vous satisfait(e) de la vie que vous menez ?☐ Très satisfait(e) ☐ Plutôt satisfait(e) ☐ Plutôt insatisfait(e) ☐ Très insatisfait(e)**2** Dans l'ensemble, vous trouvez votre santé :☐ Excellente ☐ Très bonne ☐ Bonne ☐ Médiocre ☐ Mauvaise**3** Dans la vie quotidienne, quelles sont vos occupations ? (Plusieurs réponses sont possibles)

- ☐ Je suis membre d'une association ou d'un club.
- ☐ J'ai des activités à l'extérieur (cinéma, musée, randonnée, etc.).
- ☐ J'ai des activités à domicile (bricolage, jardinage, lecture, etc.).
- ☐ Je n'ai pas d'occupation particulière.

4 Avez-vous peur de chuter ou de rechuter ? Entourez le chiffre qui correspond à ce que vous ressentez.**5** En cas de chute, pensez-vous être capable de vous relever sans difficulté ? ☐ Oui ☐ Non**6** Comment considérez-vous votre niveau d'équilibre ? Entourez le chiffre qui correspond à ce que vous ressentez.

→ Les apports de l'atelier quelques mois après

7 Vos habitudes de vie

Oui

Non

Ne se prononce
pas

Vous avez modifié vos habitudes de vie*.

☐
☐
☐

Si oui, lesquelles: _____

Vous avez des difficultés à changer vos habitudes de vie*.

☐
☐
☐

Si oui, lesquelles: _____

Vous avez enforcé votre équilibre en **adoptant les comportements favorables** (activité physique régulière, alimentation équilibrée, consommation d'alcool modérée, bon usage des médicaments, suivi médical régulier, etc.).

☐
☐
☐

Vous avez évalué la sécurité de votre logement.

☐
☐
☐

Vous avez aménagé/adapté votre logement.

☐
☐
☐

*Par exemple concernant l'alimentation, l'activité physique, la gestion du stress, le sommeil, la stimulation de votre mémoire, la participation à des activités de loisirs, culturelles, etc.

8 Vos activités

Oui

Non

Ne se prononce
pas

Vous avez participé aux **activités de votre caisse de retraite** : ateliers collectifs de prévention, conférences thématiques, forums.

☐
☐
☐

Si oui, lesquelles: _____

Vous avez participé à des **activités sportives, culturelles, de loisirs**, etc.

☐
☐
☐

Si oui, lesquelles: _____

Vous avez **revu les personnes** avec qui vous avez participé à l'atelier.

☐
☐
☐

Vous avez **conseillé cet atelier** à votre entourage.

☐
☐
☐