

Questionnaire T1

Équilibre - numéro invariant :

L'objectif de ce questionnaire est d'améliorer nos actions de prévention et de promotion de la santé pour mieux vous accompagner. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Merci de choisir celles qui correspondent le plus possible à votre situation ou à votre ressenti.

En tant que responsable de traitement, la CCMSA traite les données recueillies pour mesurer l'impact des ateliers dédiés à la prévention du bien vieillir sur les comportements en santé et communiquer sur les actions de prévention des caisses de retraite. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles et pour exercer vos droits, vous pouvez vous reporter à la dernière page du questionnaire.

Sur une échelle de 1 à 10, où se situe votre motivation à mettre en application les conseils de prévention fournis lors des séances auxquelles vous avez participé ?

1. *Consigne : 1 équivaut à « Pas motivé-e pour mettre en application les conseils de prévention » et 10 à « très motivé-e pour mettre en application les conseils de prévention fournis lors des séances ». Les autres chiffres servent à nuancer l'appréciation de votre avis.*
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

[1 seule réponse possible]

Vous êtes-vous déjà renseigné-e sur le sujet en dehors de l'atelier ?

2. *Exemples : lectures, rendez-vous avec un-e professionnel-le de santé, autre action de prévention...*
- Oui
Non

[1 seule réponse possible]

A quelles autres activités ou consultations de prévention avez-vous participé sur cette même thématique ?

3. *[Plusieurs réponses possibles]*
- Conférence débat ; théâtre forum
Autres ateliers de prévention
Médecine douce : sophro, ostéo...
Je n'ai pas participé à d'autres activités ou consultations de prévention
Autres, précisez :

A l'issue de l'atelier, connaissez-vous les conséquences positives ou négatives de vos habitudes sur votre santé et votre autonomie ?

4. *Exemples : risque de diabète ou de maladie cardiovasculaire sur la nutrition, de fracture et de perte d'autonomie sur l'équilibre*
- Oui, tout à fait
Oui, plutôt
Non, pas vraiment
Non, pas du tout
Ne se prononce pas

[1 seule réponse possible]

Avez-vous identifié comment adapter vos habitudes pour améliorer votre santé ?

5. *Exemples : alimentation variée, adaptation de certaines activités physiques, bien s'hydrater...*
- Oui, tout à fait
Oui, plutôt
Non, pas vraiment
Non, pas du tout
Ne se prononce pas

[1 seule réponse possible]

Questionnaire T1

Équilibre - numéro invariant :

6. **Êtes-vous suivi-e par au moins un-e professionnel-le de santé qui vous encourage à modifier certaines de vos habitudes /pratiques ?**
Exemples : médecin traitant, infirmier-ère libéral-e...
[1 seule réponse possible]
- Oui, je suis suivi-e par au moins un-e professionnel-le de santé qui m'encourage
Oui, je suis suivi-e par au moins un-e professionnel-le de santé mais nous n'évoquons pas le sujet
Non, je ne suis pas suivi-e par un-e professionnel-le de santé
Ne se prononce pas
7. **Votre entourage vous soutient-il pour modifier ou conserver certains de vos comportements favorables à la santé ?**
Exemples : activité physique régulière, équilibre alimentaire, vaccination...
[1 seule réponse possible]
- Oui, tout à fait
Oui, plutôt
Non, pas vraiment
Non, pas du tout
Ne se prononce pas
8. **Suite à l'atelier, êtes-vous en mesure d'adopter et/ou de maintenir de nouvelles pratiques favorables à votre santé en fonction de votre budget ?**
Exemples : cuisiner à partir de produits frais et de saison, utiliser des objets du quotidien pour son activité physique, mieux connaître les aides auxquelles vous pouvez avoir accès...
[1 seule réponse possible]
- Oui, tout à fait
Oui, plutôt
Non, pas vraiment
Non, pas du tout
Ne se prononce pas
9. **Avez-vous facilement accès aux services de proximité depuis votre domicile (à moins de 20 minutes, quel que soit le mode de transport) ?**
[Plusieurs réponses possibles]
- Oui, pour les services médicaux
Oui, pour les services administratifs
Oui, pour les services de première nécessité
Non, ces services ne sont pas à proximité de mon domicile
Ne se prononce pas
10. **Réalisez-vous seul-e tous les actes de la vie quotidienne ?**
Exemples : se déplacer, faire des démarches administratives, se préparer à manger...
[1 seule réponse possible]
- Oui, tout à fait
Oui, plutôt
Non, pas vraiment
Non, pas du tout
Ne se prononce pas
11. **Ce que vous avez appris en atelier va-t-il vous aider à adopter ou à maintenir des comportements/pratiques de prévention ?**
Consigne : Cochez la case dans laquelle vous vous situez sachant que 1 équivaut à « ce que j'ai appris en atelier ne va pas m'aider davantage » et 10 à « l'atelier va beaucoup m'aider ». Les autres chiffres servent à nuancer l'appréciation de votre avis.
[1 seule réponse possible]
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Questionnaire T1

Équilibre - numéro invariant :

12. **Souhaitez-vous revoir les personnes que vous avez rencontrées durant l'atelier ?**
[1 seule réponse possible]
- Oui, tout à fait
Oui, plutôt
Non, pas vraiment
Non, pas du tout
Ne se prononce pas
13. **Avez-vous envie de rencontrer de nouvelles personnes ?**
Exemples : rencontrer ses voisin-es, les membres du club de la commune, participer à une activité...
[1 seule réponse possible]
- Oui, tout à fait
Oui, plutôt
Non, pas vraiment
Non, j'ai déjà un bon cercle de connaissances
Non, je n'en ai pas envie
Ne se prononce pas
14. **Au terme de cet atelier, comment considérez-vous votre niveau d'équilibre ?**
[1 seule réponse possible]
- Il est meilleur qu'avant l'atelier
Il n'a pas vraiment changé
Il est moins bon qu'avant l'atelier
Je n'arrive pas à l'évaluer
15. **Au terme de l'atelier, vous sentez-vous plus confiant-e dans vos gestes et dans vos déplacements quotidiens ?**
[1 seule réponse possible]
- Oui, tout à fait
Oui, plutôt
Non, pas vraiment
Non, pas du tout
Ne se prononce pas
16. **Vous êtes au sol [par exemple, vous jouez avec vos petits-enfants ; vous jardinez ; en cas de chute bénigne, ...] : vous sentez-vous capable de vous relever ?**
[1 seule réponse possible]
- Oui, sans difficulté
Oui, avec difficulté et seul-e (et/ou en prenant appui sur une table/chaise,...)
Oui, avec difficulté et l'aide d'une personne
Non
17. **Envisagez-vous de pratiquer une activité physique / de bouger dans les activités de la vie quotidienne au moins 30 minutes chaque jour ?**
Exemples : marche, vélo, bricolage, jardinage, ménage, exercice physique ...
[1 seule réponse possible]
- Oui, tout à fait
Oui, plutôt
Oui, je le fais déjà
Non, je ne peux pas
Non, je ne veux pas
18. **Envisagez-vous de pratiquer régulièrement une activité physique et/ou sportive dans une association ?**
Exemples : gymnastique d'entretien, marche active, yoga, tai chi, randonnée...
[1 seule réponse possible]
- Oui, tout à fait
Oui, plutôt
Oui, je le fais déjà
Non, je ne peux pas
Non, je ne veux pas
Ne se prononce pas

Questionnaire T1

Équilibre - numéro invariant :

19.	Quels sont les autres aspects de votre vie quotidienne sur lesquels vous pensez agir ? [Plusieurs réponses possibles]	<p>Vous entrainer à refaire des exercices adaptés régulièrement</p> <p>Aménager votre domicile pour éviter les chutes (enlever les tapis, modifier l'éclairage, ajout de barre d'appui, changer la baignoire en douche, etc.)</p> <p>Mettre en place les moyens de prévenir la/les personnes en cas de chute (téléphone portable/portatif, téléassistance, pré-enregistrement du numéro de téléphone...)</p> <p>D'autres aspects</p> <p>Aucun</p>
-----	---	---

20.	Seriez-vous intéressé·e pour participer à d'autres actions collectives de prévention au sein de la structure ? [1 seule réponse possible]	<p>Oui</p> <p>Non</p> <p>Je ne sais pas</p>
-----	---	---

21.	Si oui, parmi les thématiques suivantes, quelles sont les trois qui vous intéresseraient le plus ? [Plusieurs réponses possibles]	<p>Activités physiques adaptées (APA)</p> <p>Bien vivre sa retraite</p> <p>Bien-être</p> <p>Bienvenue à la retraite</p> <p>Équilibre</p> <p>Habitat</p> <p>Nutrition</p> <p>Sommeil</p> <p>Stimulation cognitive/mémoire</p> <p>Substances psychoactives</p>
-----	---	--

22.	Selon vous, l'organisation des séances de l'atelier (lieu, conditions matérielles, accessibilité, horaire...) a été globalement : [1 seule réponse possible]	<p>Très satisfaisante</p> <p>Satisfaisante</p> <p>Assez satisfaisante</p> <p>Insatisfaisante, Préciser :</p>
-----	--	--

23.	Sur une échelle de 1 à 10, quelle note attribuez-vous à l'animation des séances ? <i>1 équivaut à « l'animation n'a pas été de qualité » et 10 à « l'animation a été d'excellente qualité »</i> [1 seule réponse possible]	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
-----	---	----------------------

24.	Les échanges au sein du groupe (facilité à vous exprimer, écoute des uns et des autres, ...) ont été selon vous : [1 seule réponse possible]	<p>Très satisfaisants</p> <p>Satisfaisants</p> <p>Assez satisfaisants</p> <p>Insatisfaisants</p>
-----	--	--

Questionnaire T1

Équilibre - numéro invariant :

25. **Les différents supports utilisés et les contenus présentés et/ou remis en séances étaient selon vous :**
- [1 seule réponse possible]
- Très adaptés à vos besoins
Adaptés à vos besoins
Peu adaptés à vos besoins
Pas du tout adaptés à vos besoins

26. **Le rythme des activités proposées durant les séances vous-a-t-il convenu ?**
- [1 seule réponse possible]
- Oui, tout à fait
Oui, plutôt
Non, pas vraiment
Non, pas du tout

27. **Quels adjectifs proposez-vous pour qualifier l'animateur des séances ?**

Exemple : Dynamique, super, patient, pédagogue, ennuyeux, impatient...

28. **Recommanderiez-vous ce type d'atelier à vos ami-es/proches ?**

- 1 équivaut à "Non, je ne recommanderai pas ce type de d'ateliers à mes amis/proches " et 10 à " Oui, je recommanderai très certainement ce type d'ateliers à mes amis/proches ".
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

[1 seule réponse possible]

Nous vous remercions du temps que vous avez dédié au remplissage de ce questionnaire.

Mention d'information

1. **Finalité du traitement.** En tant que responsable de traitement, la CCMSA met en œuvre un traitement de données vous concernant ayant pour finalité de mesurer l'impact des ateliers dédiés à la prévention du bien vieillir sur les comportements en santé et de communiquer sur les actions de prévention des caisses de retraite.

2. **Base juridique du traitement.** Le fondement juridique de ce traitement est l'exécution d'une mission de service publique.

3. **Destinataires des données.** Les données collectées sont destinées aux membres du personnel habilités de la CCMSA et des structures organisant les ateliers ainsi qu'à des partenaires externes.

4. **Durée de conservation des données.** Les données sont conservées 2 ans.

5. **Vos droits sur les données.** Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, à la portabilité de vos données ainsi que d'un droit à la limitation du traitement.

6. **Vous disposez également d'un droit de vous opposer à tout moment, pour des raisons tenant à votre situation particulière, à un traitement des données à caractère personnel ayant comme base juridique l'intérêt légitime, l'exécution d'une mission d'intérêt public ou relevant de l'exercice de l'autorité publique.**

7. Lorsque votre consentement est recueilli, vous pouvez le retirer à tout moment, sans que ceci ne porte atteinte à la légitimité du traitement fondé sur le consentement effectué avant le retrait de celui-ci.

8. Vous disposez du droit de formuler des directives générales ou particulières concernant la conservation, l'effacement et la communication des données post-mortem vous concernant.

9. Les demandes relatives à l'exercice de vos droits s'effectuent à l'adresse postale suivante : Caisse Centrale de la MSA, A l'attention de la déléguée à la protection des données (DPO), 19 rue de Paris 93000 BOBIGNY ou à l'adresse mail suivante : dpo@ccmsa.msa.fr

10. Vous disposez du droit d'introduire une réclamation auprès de la Commission nationale de l'informatique et des libertés.

11. **Notre Délégué à la protection des données.** Le Délégué à la protection des données de la CCMSA est Caisse Centrale de la MSA, A l'attention de la déléguée à la protection des données (DPO), 19 rue de Paris 93000 BOBIGNY dont l'adresse de courrier électronique est : dpo@ccmsa.msa.fr. Vous pouvez le contacter pour de plus amples informations sur notre politique de protection des données.