

L'ASEPT PACA, un acteur régional de santé publique et de proximité.

POUR EN SAVOIR PLUS :



ASEPT PACA
152 av de Hambourg
MARSEILLE
04 94 60 39 47



www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr

Les caisses de retraite & leurs partenaires s'engagent



Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées

Réalisation Florence Vardon pour l'ASEPT PACA, juin 2022. Crédit photo Gettyimages.



AIDE AUX AIDANTS



BIEN-ÊTRE



GYM SPORT



NUTRITION



NUMÉRIQUE



SOMMEIL



BIENVENUE À LA RETRAITE

RAPPORT D'ACTIVITÉ 2021 ASEPT PACA



MÉMOIRE



ÊTRE BIEN DÉPISTÉ



SANTÉ ET FORME



BIEN CHEZ MOI



BON USAGE DES MÉDICAMENTS



MOBILITÉ



www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr

Les caisses de retraite & leurs partenaires s'engagent



2021, la prévention de la perte d'autonomie et de la promotion de la santé au coeur de nos territoires



Marquée par la pandémie de la COVID 19, l'année 2021 fut encore soumise aux contraintes sanitaires et par un retour des actions au plus près des territoires et des retraités. L'**Association Santé Education et Prévention sur les Territoires Paca** s'est mobilisée pour répondre aux attentes fortes de ses partenaires locaux avec une reprogrammation des actions suspendues en 2020 et elle a ainsi proposé des parcours prévention de la perte d'autonomie et promotion de la santé, aux retraités durement touchés par la crise.

L'association a su rebondir en proposant et en consolidant son offre d'ateliers à distance avec des programmes d'activité physique, d'accompagnement numérique, des conférences et ateliers sur le Bien-être, sur le vécu du confinement et des ateliers en présentiel avec son offre socle de prévention (ateliers nutrition, équilibre, mémoire, sommeil, vitalité, numérique).

L'équipe de l'Asept et ses partenaires ont ainsi mis en place **606** ateliers et actions collectives en présentiel et **601** ateliers/conférences en distanciel, soit au total, **1207** actions, représentant une hausse de près de 65% d'activité par rapport à 2020.

La plateforme Web régionale de l'ASEPT www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr a joué pleinement son rôle d'information et de diffusion des activités auprès des retraités et des partenaires. La page d'accueil a été rénovée et modernisée pour faciliter la navigation, la recherche des actions et inscriptions en ligne.

La crise sanitaire a mis en évidence l'importance de maîtriser les outils du numérique par tous et a fortiori par les seniors, afin d'accéder aux démarches administratives indispensables à la vie quotidienne : impôts, droits divers... L'Asept Paca par ses ateliers du numérique participe à l'inclusion de ceux qui en sont éloignés faute de matériel requis, de savoirs informatiques ou de proches aidants.

Accompagner « le bien vivre sa retraite » est un enjeu sociétal de santé publique fondamental. C'est pourquoi, tout au long de l'année 2021, l'Asept Paca, au nom de l'inter régimes des caisses de retraite, a poursuivi son ambition de promotion des messages de prévention santé et de dépistages organisés des cancers lors des campagnes de Mars Bleu et Octobre Rose.

Avec le soutien des Conférences des financeurs, de l'Agence Régionale de Santé, des caisses de retraite membres de l'association et ses partenaires, l'Asept Paca s'affirme encore comme un acteur clé de la prévention de la perte d'autonomie et de la promotion de la santé en région Sud.

Le Président



Jean-Pierre KOLLER

- **L'édito du Président** P. 3

- **L'Asept Paca, acteur régional de la Santé Publique**
 - o La gouvernance 2021 P. 5
 - o Historique, missions et valeurs P. 6
 - o L'équipe et les partenaires P. 7

- **L'offre de prévention**
 - o Sensibilisation au dépistage organisé des cancers P. 10
 - o De bien vivre la retraite à la prévention de la perte d'autonomie P. 11
 - o La participation aux ateliers P. 19

- **Les faits marquants 2021**
 - o Les ateliers à distance P. 20
 - o L'adaptation du site web régional P. 20

- **Les perspectives 2022**
 - o Ancrer la présence de l'Asept sur la région sud P. 21
 - o L'inclusion numérique au service de l'autonomie P. 21
 - o Pérennité du distanciel dans l'offre de prévention P. 22
 - o Les ateliers en extérieur P. 23
 - o Le site web régional plus attractif pour les publiateurs P. 23

La gouvernance

Composition du Conseil d'Administration pour l'année 2021

Président M. Antoine PASTORELLI

Vice-présidents M. Thierry PATTOU

Trésorier M. Jean-Yves CONSTANTIN

Administrateurs

Mme Gisèle ADOUE
M. Alain ANGLES
M. Philippe GUY
M. Jean-Pierre KOLLER
Mme Aline MOULIN
Mme Sylvie BARTHEE-BARJOT
Mme Michèle PELISSIER
M. Alain QUENET
Mme Marie-Claude SALIGNON

Composition du Comité Directeur

Directrice ASEPT PACA

Directrice adjointe MSA Provence Azur — Marie France DELMAS

Directrice déléguée Carsat Sud-Est — Sophie DENICOLAI

Béatrice GUERRINI

Sous directrice Carsat Sud-Est — Alice LAVANDERA

Directrice ARCMSA — Corinne GARREAU

Directeur adjoint MSA Alpes Vaucluse — Christophe VAILLE

Responsable d'antenne CAMIEG — Fanny BOUBRIK

Historique, missions et valeurs

Les ASEPT (Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires) existent depuis plus de 10 ans. Ce sont des associations loi 1901 à but non lucratif, placées sous l'égide de l'inter-régimes qui unit les caisses de retraite de base et leurs partenaires dans la prévention santé et la promotion du bien vieillir. Elles déploient sur les territoires des actions collectives à destination des seniors et des publics prioritaires en prévention santé.

Les structures inter-régimes



L'ASEPT PACA fonctionne grâce à la mobilisation des personnels de ses membres et depuis 2019 de ses propres salariés. Créée en juin 2012, elle regroupait la Mutualité Sociale Agricole (MSA), le Régime des Indépendants (RSI) et la Caisse d'Assurance Maladie des Industries Électriques et Gazières (CAMIEG), puis en 2014, la Caisse de Retraite et de Santé au Travail (Carsat Sud-Est).

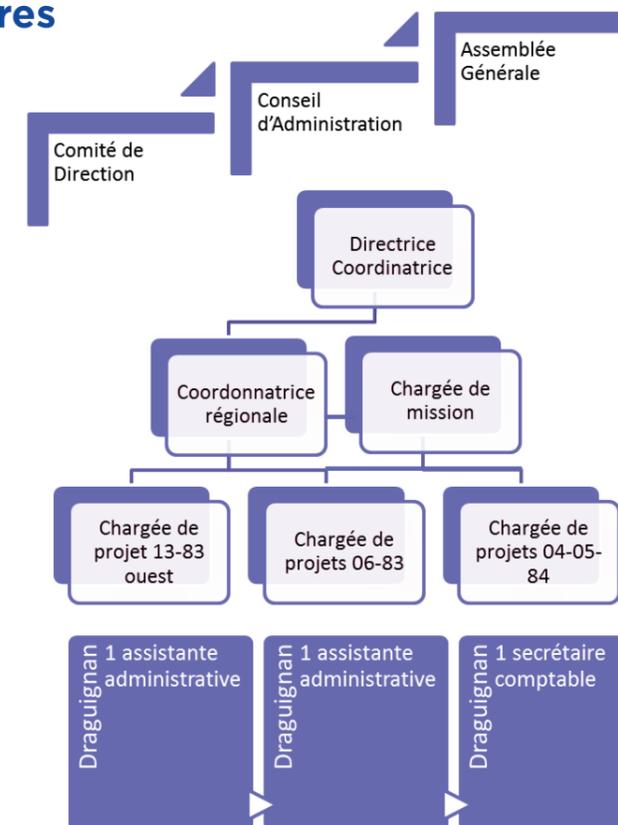
Les actions de prévention mises en œuvre par l'Asept Paca s'inscrivent dans une démarche de prévention primaire : elles visent à ralentir l'incidence des altérations physiques, psychologiques et/ou sociales liées à l'avancée en âge, au moment de la retraite et ainsi faire évoluer le regard porté sur le public retraité en renforçant leur rôle social et leur estime de soi.

Par leur statut, les membres fondateurs confèrent à l'Asept Paca des valeurs spécifiques de mission de service public, d'égal accès à ses actions pour l'ensemble des retraités et notamment les plus fragiles, de développement et de maintien du lien social de proximité.

En outre, le partenariat est un mode de fonctionnement privilégié permettant de travailler avec l'ensemble des acteurs, dans une logique de partage d'expérience et de respect des valeurs de chacun.

L'équipe et les partenaires

L'organisation de l'ASEPT PACA



Le fonctionnement

La gouvernance : une assemblée générale annuelle, qui s'est réunie le 06 juin 2021 à Manosque ; un conseil d'administration réuni 3 fois en janvier, juin et novembre, sous la présidence de M. PASTORELLI (alternance annuelle).

Au niveau opérationnel : un comité directeur réuni 3 fois, sous la direction de Mme DELMAS, Directrice Coordinatrice, une Coordonnatrice Mme VIRIOT et une Chargée de mission à temps partiel Mme BOUVIER.

Les moyens humains

L'Asept Paca fonctionne en partie par une mise à disposition des personnels des caisses de retraite pour :

- > les agents de direction des caisses, en charge du domaine concerné, dont la Directrice Coordinatrice
- > une pilote inter-régime pour la communication et l'administration du site web

Les moyens humains mis à disposition par les caisses en 2021 représentent 1,33 équivalent temps plein (ETP).

La Coordonnatrice, la Chargée de mission, les Chargées de projets, les Assistantes administratives et la Secrétaire comptable sont salariées de l'Asept.

Le recours aux partenaires opérateurs (60 prestataires différents en 2021) permet de décliner un nombre croissant d'actions sur l'ensemble de la région Paca.

Les partenaires

Depuis sa création, l'Asept Paca a collaboré avec de nombreux partenaires. Les partenariats entrepris sont de natures très différentes ; ils portent aussi bien sur la conception, le cofinancement des ateliers, la réalisation ou la mise en place des actions sur les territoires.

* Les partenaires institutionnels

Le partenariat initié en 2013 avec l'Agence Régionale de Santé de la région Paca (ARS) porte sur la définition des axes stratégiques des actions de prévention et sur leur mise en œuvre de manière coordonnée et cohérente. Depuis 2017, la collaboration s'organise avec la signature d'un contrat pluriannuel d'objectifs, et également dans le cadre des Conférences des Financeurs des 6 départements de la région Paca.

Les caisses de retraite de base et caisses de retraite complémentaires partagent un objectif : informer et sensibiliser les retraités sur le vieillissement en santé et promouvoir une culture commune du bien-vieillir.

* Les partenaires territoriaux

En 2016, le partenariat avec les Conseils Départementaux a pris un nouveau tournant avec la mise en place des Conférences Départementales des Financeurs. Ces instances ont pour objectif de coordonner les actions des différents acteurs locaux afin de développer et d'améliorer l'accès du public aux actions collectives de prévention de la perte d'autonomie, et d'assurer une meilleure couverture des besoins sur le territoire.

Ainsi, depuis 2016, les ateliers de prévention ont été mis en place avec des partenaires locaux dans plus de 500 communes, au sein des CCAS, CLIC, Centres Sociaux, Associations de seniors, Pôle Info Seniors, maisons de quartier, maisons du Bel Age etc...

Les communes partenaires sont de tailles très variables, du village aux villes de plus de 100 000 habitants, reflétant la diversité du territoire de la région Paca.

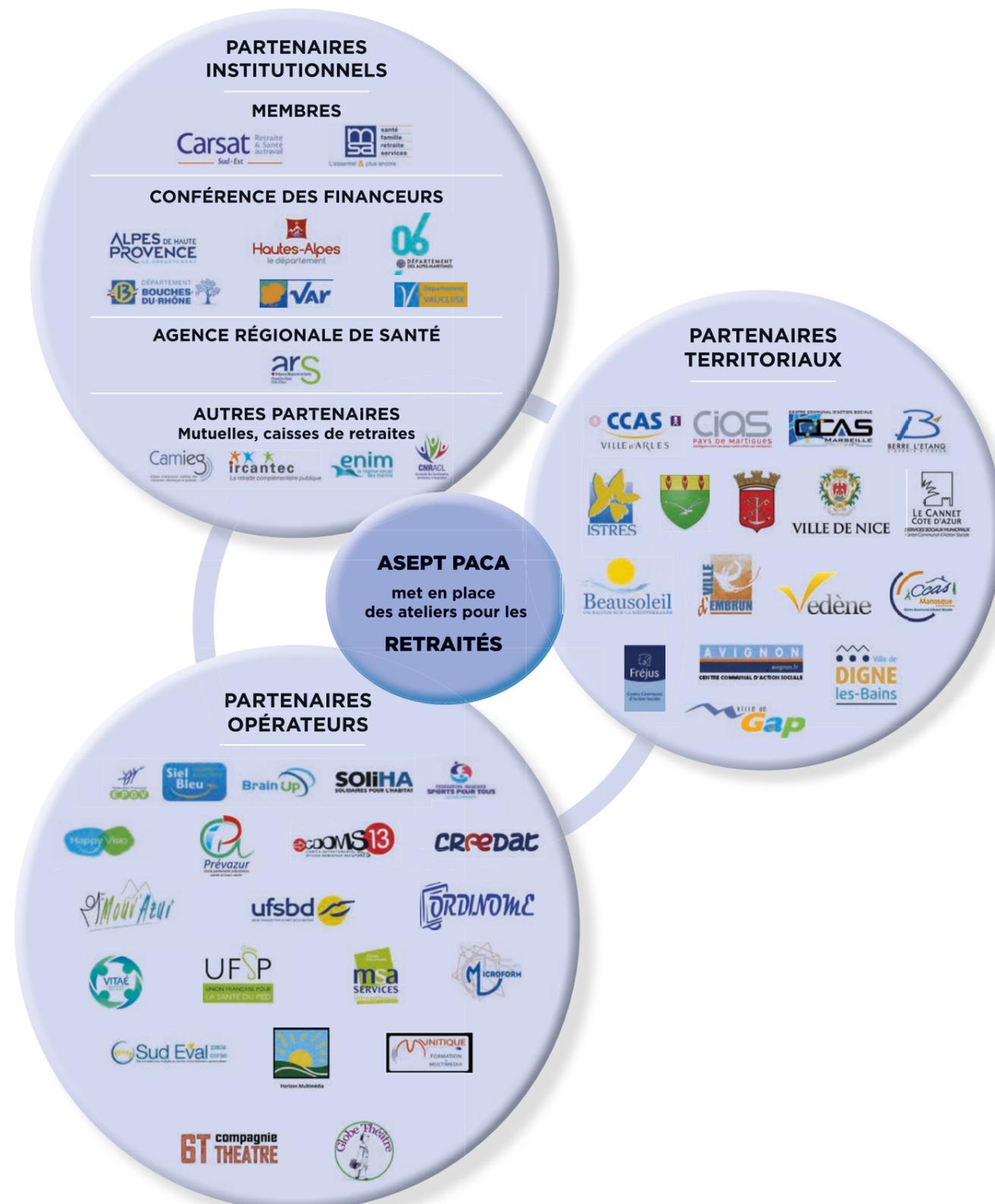
Ces partenariats permettent une organisation conjointe des ateliers. Les acteurs locaux assurent la communication et la mobilisation des habitants afin de constituer les groupes de participants aux ateliers et s'assurent de la possibilité d'accueil dans des locaux adaptés ; l'Asept Paca coordonne les différents acteurs, met à disposition son ingénierie et s'assure de la qualité des animations délivrées en lien avec ses opérateurs.

* Les partenaires opérateurs

L'Asept Paca fait appel aux acteurs professionnels experts dans les thématiques qu'elle déploie pour la mise en place des ateliers. Ceux-ci possèdent les compétences et les diplômes requis pour une animation de qualité dans le cadre d'un cahier des charges spécifique à chaque atelier.

Les partenaires opérateurs choisis peuvent être des prestataires nationaux comme Brain Up, Siel Bleu, Epmm, Admr, Soliha, la Croix rouge, Happy Visio, UFSP, UFSBD ou régionaux et locaux comme Prévazur, Educal, Cdoms13, Présence à soi, Msa Services Alpes Vaucluse, Trax Art, Epgv, Ordinome, Mouv'azur, Munitique, Sud Eval, Creedat13, Vitaé Sport Santé ou bien des professionnels libéraux comme les podologues, sophrologues, diététiciens et psychologues, éducateurs sportifs, ainsi que les compagnies de théâtre : 6T Théâtre - Globe théâtre- Compagnie Entrée de jeu.

L'Asept Paca assure un rôle de coordination et de suivi des actions ; pour tisser les partenariats avec les acteurs professionnels, elle réalise des appels à candidatures sur la base de cahiers des charges correspondants.



Sensibilisation au dépistage organisé des cancers



En appui des campagnes nationales de communication Mars Bleu (cancer colorectal) et Octobre Rose (cancer du sein), des actions de sensibilisation population aux dépistages organisés des cancers ont été réalisées par l'Asept Paca.

L'objectif de ces manifestations est d'augmenter le taux de participation au dépistage organisé des cancers.

Différents types d'action ont été organisés, pour un public cible de 50 à 74 ans :

- > 3 cafés santé
- > 4 théâtres forum
- > 7 cinés débats
- > 1 stand d'information

Le théâtre forum propose une pièce en un acte et plusieurs scènes qui sont jouées une première fois par les comédiens professionnels puis rejouées ensuite avec la participation du public appelé par le médiateur à monter sur scène. Le spectacle a été élaboré en collaboration avec les médecins : il explore avec humour les réticences et les idées reçues ; il instaure un climat de confiance pour faciliter l'expression des résistances, informer sur le cancer et sur les enjeux du dépistage organisé, inciter les hommes et les femmes à effectuer le dépistage. Des médecins présents répondent aux questions du public. La manifestation est suivie d'un moment de convivialité.

Le ciné débat : une séance de cinéma suivie d'un débat et d'une collation est proposée la plupart de temps, dans une salle de cinéma ou une salle municipale en faisant appel à un projectionniste. Le film permet d'introduire un débat au cours duquel le modérateur questionne les différents intervenants sur le cancer et sur les enjeux du dépistage organisé. Les personnes dans l'assistance posent des questions aux médecins, témoignent de leurs expériences. La manifestation se termine par une collation pour prolonger les échanges.

Le café santé : les participants sont réunis autour d'un petit déjeuner ou goûter ; une vidéo (10 mn) est proposée ; la structure de gestion informe sur les enjeux du dépistage, répond aux questions.

Les partenaires associés (structure de gestion, professionnels de santé, La Ligue contre le cancer, associations de patients...) apportent les éléments de réponse permettant de convaincre les plus réticents au dépistage.

Un plan de communication est élaboré en commun : affichage, dossier de presse, zoom de la manifestation sur le site internet des caisses membres.

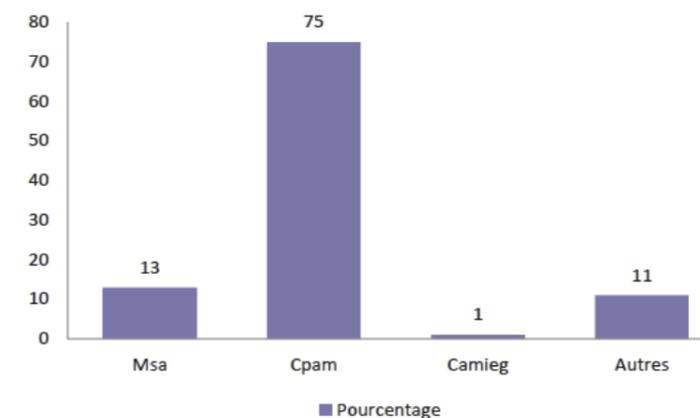
362 personnes ont participé aux 15 actions organisées



Actions	Participants	2018		2019		2020		2021	
		26	781	25	644	14	407	15	362

Un questionnaire de satisfaction remis en fin d'action permet de connaître le profil des participants et leur appréciation de l'action ; 308 questionnaires ont été analysés :

Régime d'assurance maladie des participants



Les manifestations ont été appréciées par les participants puisque la note moyenne attribuée en fin de séance est de 8.9 / 10.

* Communes dans lesquelles se sont déroulées les actions 2021

Beausoleil, Fréjus, Digne, Castellane, Briançon, Nice, St-Jeannet, Mandelieu, Vitrolles, Garéoult, La Valette, Puget-sur-Argens, Lavandou, Avignon, Valréas.

Du bien vivre la retraite à la prévention de la perte d'autonomie

Le parcours prévention s'articule autour de plusieurs axes, du bien vivre la retraite à la prévention de la perte d'autonomie.

Depuis 2014, l'Asept Paca propose à ses partenaires institutionnels et territoriaux la mise en place d'un *Parcours Prévention* qui a pour objectif principal d'améliorer ou de renforcer la qualité de vie des retraités en leur permettant :

- > de favoriser l'adoption de comportements protecteurs en santé
- > d'acquérir des connaissances ou de les approfondir
- > d'acquérir des compétences psychosociales.

Ces actions conçues sous forme de cycle de plusieurs séances, précédées d'une conférence ou d'une réunion de présentation, sont dynamiques et répondent à des exigences de qualité et d'expertise.

Cette offre d'actions collectives de prévention est développée sous le label commun composé du logo **Pour Bien Vieillir** et de la signature commune **Ensemble, les caisses de retraite et leurs partenaires s'engagent.**



Avec le concours de la CNSA et des conseils départementaux 04, 05, 06, 13, 83, 84.

Les caisses de retraite et leurs partenaires s'engagent



LES ÉVÈNEMENTIELS

Des actions événementielles sont organisées sous forme de conférence-débat, théâtre-débat, réunion d'information ou bien, forum, journée des seniors, semaine bleue etc... Elles apportent une information générale et une sensibilisation du plus grand nombre aux éléments clés du Bien-Vieillir, et présentent l'offre de l'Asept Paca sur le territoire.

Ces diverses actions d'informations sont le point de départ d'une dynamique qui pourra se poursuivre sous forme d'ateliers (Bien vivre sa retraite, équilibre, nutrition, mémoire...) ou d'autres manifestations locales.

Pour les forums, semaine bleue, l'Asept Paca met en place un stand d'information et/ou un stand sur une thématique spécifique ; une conférence peut être réalisée, des inscriptions pour un atelier programmé sur la commune peuvent être prises à ce moment là.

L'Asept Paca participe aux forums initiés par la Mutualité Française dans plusieurs communes des départements Paca.

Le contexte particulier de l'année 2021 n'a pas permis l'organisation des 3 forums d'inclusion numérique programmés à Avignon, Nice et St-Raphaël ; les Semaines Bleues ont été annulées ; le nombre d'événementiels fut donc réduit.

679 personnes ont participé aux 49 actions événementielles réalisées

		2018		2019		2020		2021	
Actions	Participants	181	4 950	207	4 692	104	1 558	49	679

LES ATELIERS COLLECTIFS

Les ateliers collectifs de prévention sont construits par thématique et sont complémentaires, dans la perspective de proposer aux seniors un parcours abordant l'ensemble des dimensions du bien-vieillir.

11 thématiques essentielles sont développées ; plusieurs thématiques complémentaires sont proposées ; régulièrement des thématiques innovantes sont expérimentées.

* Atelier Vitalité



Cet atelier est organisé en 6 séances sur les thèmes suivants :

- Mon âge face aux idées reçues
- Ma santé : agir quand il est temps
- Nutrition : la bonne attitude
- L'équilibre en bougeant
- Bien dans sa tête
- Un chez moi adapté, un chez moi adopté

Il est déployé en préalable au parcours de prévention car il aborde différentes notions du Bien-Vieillir et il a pour objectifs de :

- > Prévenir les troubles liés au vieillissement.
- > Favoriser les bons comportements pour un vieillissement réussi.

* Atelier Mémoire



Cet atelier comporte 10 séances et prend en compte les difficultés de mémoire rencontrées au quotidien par les retraités. L'atelier met en évidence les comportements favorables à la stimulation et à l'entretien des fonctions cognitives afin de rassurer et redonner confiance.

Objectifs :

- > Fournir des explications simples sur le fonctionnement normal de la mémoire et tous les facteurs qui l'influencent.
- > Apprendre les stratégies de mémorisation.
- > Dédramatiser les pertes courantes de mémoire liées à l'âge.

* Atelier Nutrition



L'atelier propose en 5 séances, avec une conférence en préalable, d'aborder la thématique sous un aspect plus sensoriel visant à réintroduire la notion de goût et de plaisir ; il met en évidence le rôle important d'une alimentation variée et équilibrée pour la santé d'un point de vue global.

L'atelier comprend des conseils et des techniques quant à une alimentation saine, équilibrée et économique

Objectifs :

- > Promouvoir une alimentation appétissante et satisfaisante pour la santé.
- > Comprendre le rôle de l'alimentation dans la prévention santé.
- > Informer sur l'équilibre alimentaire.
- > Sensibiliser sur l'évolution des comportements alimentaires.
- > Aborder la dimension économique pour cuisiner à moindre coût.
- > Favoriser l'importance du goût et de la convivialité.

* Atelier Bien chez soi, les clés d'un logement confortable



L'atelier vise, en une conférence et 3 séances, à prévenir les accidents domestiques et à améliorer la sécurité et la qualité de vie des seniors à leur domicile. Il s'agit d'inciter les retraités à entamer une démarche permettant d'aboutir à une amélioration de l'aménagement et du confort du domicile.

Objectifs :

- > Susciter la réflexion des personnes retraitées sur leur logement.
- > Alerter sur les installations risquées ou dangereuses.
- > Proposer des solutions d'aménagement, (concrètes et finançables) susceptibles d'éviter les chutes et permettre le maintien à domicile le plus longtemps possible.
- > Informer sur les dispositifs d'aide et sur les acteurs susceptibles d'accompagner les retraités dans leurs démarches d'aménagement.

* Atelier Numérique



L'atelier permet, en 5 séances, de susciter et développer l'appétence des seniors pour le numérique afin qu'ils se sentent mieux intégrés dans le monde d'aujourd'hui. C'est un moyen de développer le lien social, de lutter contre l'isolement et de prévenir ainsi la perte d'autonomie.

Objectifs :

- > Acquérir de l'autonomie dans l'utilisation de l'outil informatique.
- > Savoir se repérer dans l'univers de l'internet et éviter les pièges.
- > Etre en capacité de rechercher des informations utiles dans sa vie quotidienne : trouver un médecin, regarder ses remboursements sur le site de l'assurance maladie etc...
- > Découvrir de nouveaux loisirs, faciliter de nouvelles rencontres.
- > Garder le lien avec sa famille et ses proches.

* Atelier Bienvenue à la Retraite



L'atelier, composé d'une conférence et de 4 séances collectives, propose une approche psycho- sociale de la retraite pour appréhender les changements de statut, d'identité et de mode de vie du jeune retraité.

Plusieurs axes sont abordés : donner du sens à la vie de retraité, savoir évaluer ses besoins, ses envies et ses capacités d'action, élargir le cercle relationnel, adopter une démarche active de prévention santé, revoir l'aménagement de son logement etc...

Objectifs :

- > Accompagner les nouveaux retraités dans la transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie.
- > Donner aux nouveaux retraités des clés pour vivre en bonne santé, préserver leur qualité de vie et maintenir le lien social.

* Atelier Equilibre et Activité Physique Adaptée (APA)



Cet atelier de 12 séances privilégie une approche globale de la personne tout en prenant en compte des spécificités individuelles en s'adaptant au degré de risque de chutes, propre à chaque personne.

Objectifs :

- > Diminuer la fréquence, le risque et la gravité des chutes : améliorer ou maintenir la fonction d'équilibration ; renforcer les capacités physiques.
- > Diminuer l'impact physique et psychologique de la chute.
- > Conserver ou retrouver la confiance en ses capacités et l'estime de soi.
- > Inciter les participants à pratiquer une activité physique régulière adaptée à leur situation et à leur capacité (marche, gymnastique seniors, aquagym...).

* Atelier Sommeil



Cet atelier en 5 séances permet de découvrir les mécanismes du sommeil, ce qui le favorise ou le dérègle et comment faire face à l'insomnie

Objectifs :

- > Comprendre les mécanismes du sommeil
- > Connaître les repères et conseils au quotidien pour favoriser une bonne hygiène du sommeil
- > Expérimenter les techniques de relaxation pour mieux gérer les nuits difficiles.

* Atelier Gestes de 1^{er} secours



Cet atelier de 4 séances, réalisé par un secouriste diplômé, permet de connaître et d'exécuter les premiers gestes de secours et d'acquérir des notions sur les gestes vitaux :

Objectifs :

- > Diminuer le risque de chute chez la personne âgée
- > Connaître et exécuter les premiers gestes en terme de secours à la personne : avoir des notions sur les gestes vitaux
Maîtriser l'alerte - Exécuter une position latérale de sécurité (PLS)
- > Favoriser le maintien à domicile

* Atelier La santé c'est le Pied



Cet atelier vise, en une conférence et un dépistage individuel, à informer et à sensibiliser les participants sur l'importance de la prévention et la nécessité des soins réguliers des pieds qui jouent un rôle essentiel dans le bien être et la santé du retraité.

Objectifs :

- > Inciter le public à prendre soin de leurs pieds.
- > Promouvoir une activité physique telle que la marche.
- > Conseiller sur le chaussage afin de prévenir les chutes.

* Ateliers à distance

Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir : ces situations du quotidien qui interpellent, inquiètent et finissent par nous faire douter de notre mémoire. D'où viennent ces petits trous de mémoire tellement agaçants ?

Brain gym : le Brain Gym aide à améliorer ses capacités d'apprentissage, sa concentration, sa mémoire, sa communication. Il favorise une attitude positive, une clarté d'esprit, la motivation, l'estime de soi.

Stimuler sa mémoire par les jeux : participer à des jeux de groupe pour stimuler sa mémoire, découvrir, apprendre, partager dans une ambiance conviviale et détendue.

Écriture créative : écriture sur soi avec le portrait chinois et le questionnaire de Proust. Evoquer ses souvenirs heureux du quotidien et les expressions imagées. Jouer avec les mots autour d'une image qui touche, et participer au logo-rallye.

Écrire le Roman de ma vie : exercice et entraînement de la mémoire. Apprendre à organiser ses souvenirs. Acquérir les outils techniques et organisationnels, ainsi que la confiance en soi et en son écriture, pour y parvenir.

La santé dans mon assiette : l'alimentation est essentielle pour notre santé. Elle est fortement ancrée dans nos habitudes familiales et culturelles mais elle est d'abord source de plaisir et de convivialité. Tous les aliments trouvent leur place dans nos repas, tout dépend comment ils sont consommés.

Autour du pain : démontrer que le pain est intéressant d'un point de vue nutritionnel et qu'il a sa place dans un régime équilibré. Permettre aux participants de choisir les pains les plus intéressants d'un point de vue santé.

L'Aromathérapie : découvrir les bienfaits des huiles essentielles qui apportent confort physique et moral de façon la plus naturelle possible.

L'Art thérapie / Le Bien-être par l'art : se connecter à soi-même et découvrir son propre pouvoir créatif.

Corps et Mental : l'éducation, les croyances, les émotions, le regard porté sur les faits de la vie, influencent le corps et sa capacité à enclencher un processus d'auto guérison. Il s'agit d'essayer d'appréhender ses maux de façon plus globale pour comprendre et ainsi retrouver son autonomie.

COVID 19 : origines et vecteurs, confinement parlons-en : Des ateliers pour expliquer les origines du virus, prévenir et rassurer.

La sonothérapie : le lien entre la vibration, le son, le rythme et l'équilibre vital : apports théoriques. Équilibrage des centres vitaux grâce à la voix, vers une autonomie du bien-être, quel que soit l'âge et sans prérequis.

Gym-équilibre : pour se remobiliser physiquement et d'améliorer son équilibre.

Les RDV Sophrologie : retrouver détente physique et mentale. Aider à diminuer le stress, harmoniser ses émotions, renforcer sa concentration et retrouver de la vitalité.

Bien être au quotidien : comment être bien dans sa tête et bien dans son corps. Comment vivre aussi les moments plus difficiles.

La Méditation en Pleine Conscience / La Pleine Conscience Corporelle : autour de pratiques guidées, pour écouter et relaxer son corps, calmer son esprit, respirer, mettre en place une routine douce et apaisante et l'intégrer dans son quotidien.

Emotion, dis-moi qui tu es ? / Hypersensible et alors ? : qui sont les hypersensibles ? Ces personnes à « fleur de peau » sensibles, émotives ? Mieux vivre son hypersensibilité grâce à des exercices de respirations de relaxations visualisations positives.

Gestion du stress : approche active et participative des techniques centrées sur la pensée et les comportements, l'objectif étant d'intervenir sur les processus associés aux déséquilibres émotionnels.

Améliorer son sommeil : une sophrologue propose des pratiques pour améliorer son sommeil, son quotidien et sa qualité de vie.

Fatigue, la comprendre pour mieux la gérer : la fatigue est le résultat d'un effort intense, mental ou physique, ayant créé un déséquilibre dans l'organisme. Identifiée efficacement, elle peut rester passagère. Informer et conseiller les participants sur les moyens d'agir sur ces mécanismes pour en limiter les effets.

Devenir autonome en informatique : développer ses connaissances en informatique. Faire des démarches administratives sur Internet, commander un produit, organiser ses fichiers etc... Niveaux débutant et avancé.

Atelier Tablette Android : se repérer dans les menus de la tablette, découvrir des fonctionnalités de base. Gérer les applications, utiliser les réseaux sociaux et envoyer du contenu issu de la tablette.

Atelier Smartphone IOS ou Android : découvrir l'interface et ses paramètres ainsi que les applications et les fonctionnalités de l'appareil photo.

Déjouer les arnaques sur internet : apprendre à réagir et à déjouer les arnaques. Pour ne pas accorder sa confiance facilement avec des exercices de mise en situation et une présentation du dispositif «tranquillité seniors».

Maîtriser sa messagerie sur internet : découvrir les différentes options possibles de la messagerie,

les contacts, calendriers, agendas, tasks. Organiser des dossiers / noms ; Gérer ses mails avec ou sans pièce jointe ; Les signatures et partages de calendrier.

La Retouche Photo : installer un logiciel de retouche photo avec l'animateur qui apprend à l'utiliser et réaliser de beaux albums.

Conserver son capital humour : atelier animé par une sophrologue autour d'échanges, partage astuces pour mieux sourire, rire afin de se sentir mieux, alléger les peines et la routine du quotidien.

La Curiosité, un bien joli défaut ? Comment l'éveiller ? Échanges et partages sur la curiosité, comment l'attiser pour illuminer son quotidien. Des exercices de sophrologie pour permettre d'éveiller la curiosité et pimenter sa vie.

AVC les prévenir c'est vital : Quels sont les comportements favorables à la prévention des AVC ; quels sont les signes d'alerte, pour soi ou pour un tiers. Quels sont les impacts de l'hygiène de vie pour réduire les facteurs de risque ?

Le cerveau au mieux de sa forme : des oublis du quotidien, un mot sur le bout de la langue ou un doute sur le nom d'une personne sont autant de signes bénins et pourtant anxiogènes. Chacun peut encore agir sur son cerveau et l'aider à fonctionner de manière plus efficace.

Mes yeux, j'en prends soin : comprendre les effets du vieillissement sur l'oeil et suivre une démarche de prévention pour pallier ces effets.

Renforcer son système immunitaire : en quoi l'alimentation, le sommeil, l'activité physique et la gestion du stress peuvent améliorer les défenses immunitaires.

Le cœur un muscle à câliner : découvrir les comportements qui favorisent une démarche de prévention cardiovasculaire. L'impact des règles hygiéno-diététiques pour réduire les facteurs de risque.

Les gestes qui sauvent : connaître les bases des gestes de premiers secours au cours d'échanges interactifs. Connaître les traumatismes (plaies, brûlures, entorses, etc...). Quelle conduite à tenir en cas de pertes de connaissance et d'arrêts cardiaques ? Savoir utiliser un défibrillateur. Connaître les gestes qui sauvent.

Cap Bien Etre : donner quelques clés afin de gérer son stress face aux aléas de la vie.

Création de cartes virtuelles : quoi de plus original qu'une carte à faire soi-même.

* Les thématiques complémentaires

Les ateliers collectifs de l'offre de base en prévention ne sont pas exhaustifs et s'accompagnent du développement d'une offre complémentaire d'ateliers parmi lesquels :

Sécurité Routière : délivrer des informations afin que les retraités prennent conscience des éventuelles altérations physiologiques pouvant survenir avec l'avancée en âge et ayant une incidence directe sur l'aptitude à la conduite (vue, audition, motricité).

Etre accompagné pendant le deuil : conférence suivie ou non d'un atelier ; animé par une psychologue, l'approche consiste à conseiller les participants sur la manière de se protéger au niveau psychologique mais aussi au niveau civil et financier : donner des pistes de réflexion pour ouvrir la discussion avec ses proches.

Objectif Santé Environnement (OSE) : améliorer son bien-être et sa qualité de vie par une meilleure connaissance de l'impact de l'environnement sur la santé et l'adoption de comportements adaptés.

Marche active et Longe Côte : une marche en extérieur, physique et dynamique pour travailler ses muscles en profondeur et son endurance.

Bien-Être par la Sophrologie et Bien-Être par le Mouvement et la Relaxation : libérer le stress et la tension par la sophrologie et ainsi retrouver une détente physique et un apaisement mental. S'étirer, s'assouplir, maintenir le sens de l'équilibre pour savoir mieux gérer les émotions et le stress.

Le bon usage du médicament : des informations scientifiques et des conseils utiles permettront de comprendre son traitement, la place que les médicaments prennent dans son quotidien et connaître les risques de l'automédication

Les 5 sens en éveil : les 5 sens (vision, toucher, goût, odorat et audition) évoluent tout au long de la vie, ces ateliers donnent des informations précieuses pour mieux les protéger.

Gym Douce : cette activité génère de nombreux bénéfices comme l'amélioration de la posture, le renforcement musculaire mais aussi l'amélioration de la santé mentale.

➔ **4 640 personnes ont participé aux 557 ateliers mis en oeuvre en présentiel**
5 760 personnes ont participé aux 601 ateliers mis en oeuvre en distanciel

		2018		2019		2020		2021	
Actions	Participants	325	3 565	379	4 064	614	6 802	1 158	10 400

Finalement, les conférences, réunions d'information, forums et ateliers totalisent un nombre croissant d'actions du Bien Vieillir :

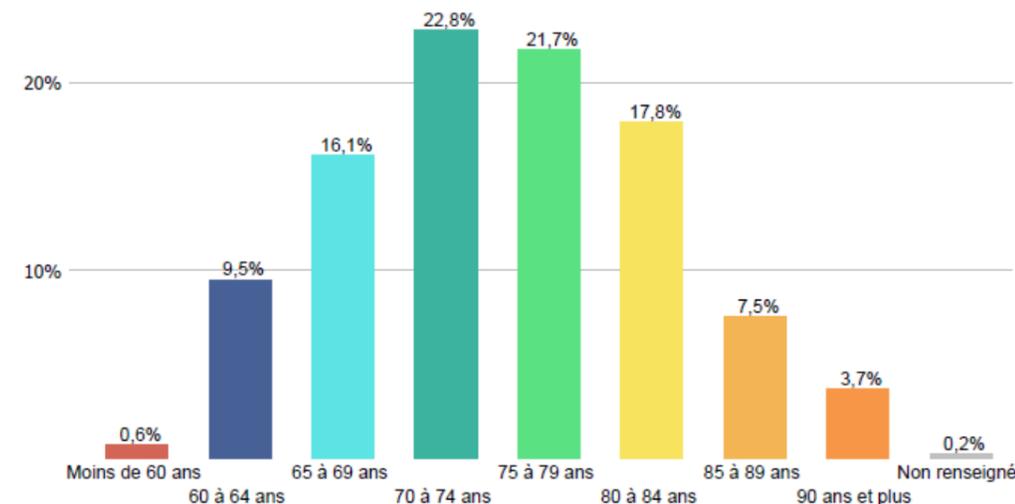


>> **Une progression de 68 % du nombre global d'actions**

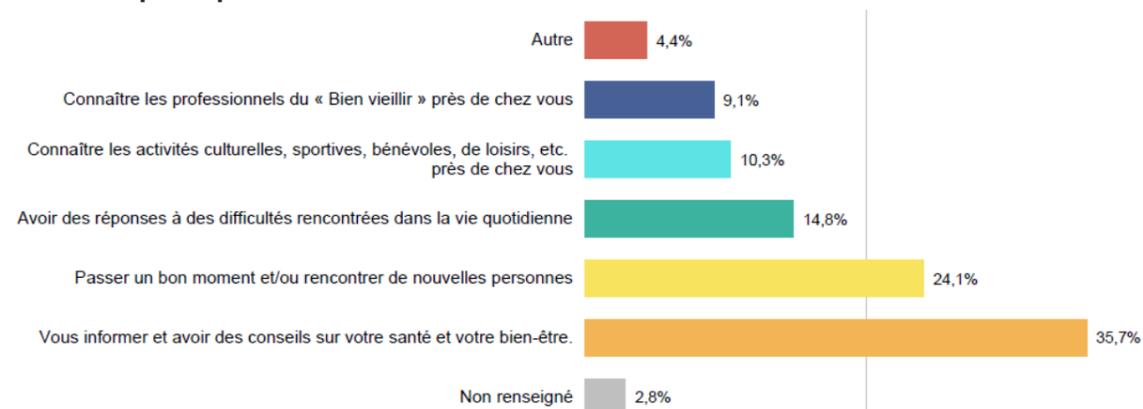


Profil des participants : des questionnaires permettent de connaître le profil des participants aux ateliers. En 2020 avec la crise sanitaire, peu d'atelier en présentiel ont pu avoir lieu ; ainsi seule la Nutrition a été évalué sur 12 actions.

Age des participants : en 2021, l'âge médiant est compris entre 70 et 75 ans : la moitié des participants a moins de 75 ans et l'autre moitié a plus de 75 ans. Les autres années, la majorité des retraités avait moins de 75 ans.



Raisons de participer à l'atelier :



La participation aux ateliers

Afin de favoriser le lien social et d'individualiser au maximum le suivi des bénéficiaires, les groupes de retraités participant aux ateliers sont composés de 8 personnes à minima et 15 au plus. Aucune participation financière n'est demandée aux retraités.

Les modes d'inclusion aux ateliers sont multiples :

- inscription par les partenaires locaux (CCAS, CLIC, associations, Centres Sociaux...),
- inscription directe et individuelle des retraités via le site internet de l'Asept Paca,
- orientation des retraités par des professionnels comme les structures évaluatrices des caisses de retraite assurant la mission d'évaluation globale des besoins des retraités fragilisés.

Les ateliers à distance

Pour pallier la situation sanitaire encore incertaine, l'ASEPT PACA a conservé la mise en œuvre d'ateliers à distance avec une programmation dense jusqu'à la fin de l'année.

La programmation à distance propose des conférences ou des ateliers visio/audio sur une grande variété de thématiques. Les retraités intéressés s'inscrivent sur le site **bienvieillirsudpaca-corse.fr** et sont contactés par l'animateur avant le début de la séance. Les partenaires ont également la possibilité de faire inscrire leurs adhérents en communiquant à l'Asept des listes de participants.



Avec 601 ateliers proposés contre 284 en 2020, l'offre a plus que doublé en 2021.

L'adaptation du site web régional :

www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr

Financé par les conférences des financeurs des 6 départements et d'autres partenaires, le site est entré en fonctionnement le 13 mai 2019.

Le site s'adresse aux retraités de tous régimes et aux professionnels du médico-social qui travaillent pour la prévention de la perte d'autonomie et la promotion de la santé en régions Paca et Corse.

La page d'accueil du site a fait peau neuve en 2021 pour proposer des accès aux actions simplifiées, une inscription rapide par une ouverture de son compte retraité et ainsi retrouver toutes les actions à venir en distanciel et en présentiel.

112 624 visiteurs depuis sa création et 2 731 comptes retraités créés

1 056 évènements publiés en 2021



Ancrer la présence de l'Asept sur la région Sud

Le parcours prévention proposé par l'Asept Paca s'est implanté dans plus de 200 communes de la région Sud. Les conventions de partenariat signées avec les CCAS, Centres sociaux, les Maisons du Bel Âge et Maisons des Seniors ainsi que les Résidences Autonomie ont permis de renforcer le maillage territorial sur les 6 départements et plus particulièrement sur les départements 84, 13 et 05.

L'OBJECTIF 1 → **Diminuer au maximum les zones blanches en région Sud en développant des partenariats de proximité avec les structures locales.**

Cela induit une recherche accrue de professionnels experts pour pouvoir répondre au mieux à la demande avec un réseau solide et dynamique.

L'OBJECTIF 2 → **Enrichir notre réseau de prestataires au plus près des actions dans une logique de développement social local.**

L'inclusion numérique au service de l'autonomie

En 2017, l'Asept Paca avait inscrit la thématique de l'inclusion numérique dans son parcours de prévention avec un atelier en 10 séances soit 20 heures d'apprentissage complété en fonction des besoins par des Coups de main et Coups de pouce en 5 séances chacun : une opportunité de sensibilisation et d'accessibilité aux activités par le numérique, source d'inclusion pour tous les retraités.

En 2019, à la suite de l'appel à projets sur l'inclusion numérique, la CNAV a retenu le projet de l'ASEPT PACA autour des objectifs ambitieux de l'inter-régimes : accompagner près de 1800 retraités de la région Sud à devenir être des « Seniors du Web ».

Ainsi, trois forums numériques et près de 180 ateliers répartis sur les six départements programmés en 2020, puis décalés en 2021 du fait de la crise sanitaire, ont été organisés avec l'objectif de faire du numérique un vecteur du Bien Vivre sa Retraite.

Les forums numériques d'Avignon, St-Raphael et Salon-de-Provence vont être à nouveau programmés avec les partenaires de proximité puis accompagnés d'actions de suite via des ateliers collectifs.

Des ateliers smartphones/tablettes, les risques sur internet, connaître les réseaux sociaux, utiliser le tableur pour gérer son budget, faire des retouches photos etc vont être développés.

Des outils de communication dédiés, de nouveaux opérateurs experts, des évaluations spécifiques soutiendront le projet.

| Pérennité du distanciel dans l'offre de prévention

Pendant les confinements, l'ingénierie de l'Asept a su s'adapter et proposer une offre d'ateliers à distance permettant aux retraités de rester connectés aux messages de prévention.

Afin de continuer d'être au plus près des besoins et des attentes des seniors de la région, l'Asept Paca pérennise son offre d'ateliers à distance et propose des thématiques innovantes.

L'OBJECTIF ➔ **Élargir la visibilité de l'Asept au plus grand nombre de retraités de la région Sud.**

Jeux de Mémoire sur ordinateur :

améliorer sa mémoire en jouant avec la forme et le sens des mots (anagrammes, chercher les intrus etc.), le repérage spatial et géographique (damiers, jeux avec les nombres, drapeaux etc...) en travaillant la perception visuelle (mosaïques, puzzles etc..).

L'intestin fait ton destin :

connaître les clés de notre deuxième cerveau : l'intestin. Comment maintenir durablement équilibre et harmonie par des moyens simples et accessibles à tous.

A la découverte des protéines végétales :

comprendre le rôle des protéines sur notre corps, quelles sont les différentes sources ; connaître les risques de surconsommation de viande et savoir la réduire ; connaître les sources de protéines végétales et savoir comment les utiliser.

Pilâtes – Yin yoga :

développe la force musculaire profonde, la stabilité, la mobilité de la colonne vertébrale et rétablit l'équilibre musculaire. Yoga doux, adapté à tous, permet de détendre le corps et relaxer le mental.

Bien chez soi :

sensibilisation à l'importance d'aménager son domicile, connaître les gestes et postures à adopter dans la vie quotidienne, identifier les financements existants, les professionnels en mesure de conseiller et d'accompagner la démarche d'adaptation.

Facebook smartphone/tablette :

découvrir Facebook, comprendre le fonctionnement du fil d'actualité et créer une publication. Utiliser Messenger. Protéger son compte. Savoir se repérer dans les menus de la tablette/smartphone, connaître les fonctionnalités de base.

| Les Ateliers en extérieur

Les ateliers en extérieur mis en œuvre lors de la crise sanitaire ont vu le jour et vont être pérennisés :

Marche Santé Active : mobilise les articulations en particulier hanches/genoux/cheville et renforce la masse musculaire. Améliore la proprioception, les déplacements dans l'espace et l'équilibre ; développe les amplitudes de marche et l'endurance (50 ateliers sont déjà en cours en 2021).

Longe-côte : marche en immersion, physique et dynamique pour travailler les muscles en profondeur ! Activité complète et peu traumatisante grâce à la portance de l'eau.

Gym-douce : idéale pour prévenir ou limiter ses différentes douleurs chroniques. Mélange d'exercices de renforcement musculaire, de mobilité, d'équilibre et de stretching, elle fait travailler l'ensemble du corps en douceur, pour entretenir ses capacités physiques.

| Le site web régional plus attractif pour les publieurs

Les partenaires habilités peuvent mettre en ligne sur le site les actions de prévention Bien-Vieillir menées avec l'ASEPT et peuvent aussi y inscrire les actions qu'ils mènent en leur nom.

Les services du site pour les partenaires habilités « les publieurs » :

- Formulaire avec interface intuitive permettant de publier les actions,
- Suivi de l'évolution des inscriptions en ligne,
- Pouvoir inscrire un retraité à une activité (Nouveauté 2022),
- Les partenaires avec le profil de « publieurs » sont habilités de fait.

Des actions de communication sont prévues pour fidéliser les retraités. La conquête de nouveaux retraités se fera via des encarts presse dans les journaux locaux des six départements.

Des vidéos vont être intégrées sur le site : atelier Habitat, atelier Numérique et Gym douce.

L'Asept étudie également la possibilité de proposer en replay certaines visio-conférences.