



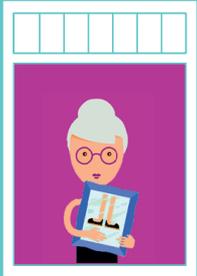
BIEN CHEZ SOI



MÉMOIRE



NUMÉRIQUE



LE PIED



VITALITÉ



BIENVENUE
À LA RETRAITE



NUTRITION

RAPPORT D'ACTIVITÉ 2020 ASEPT PACA



ETRE BIEN DÉPISTÉ



GESTES DE
1ERS SECOURS



GYM ADAPTÉE



ATELIERS À DISTANCE



BIEN-ÊTRE



SOMMEIL



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



2020, l'année du bouleversement, tous mobilisés



Nous le savons tous, l'année 2020 fut particulière et marquera les esprits. Tout fut bouleversé. D'emblée, pourtant, l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires Paca s'est mobilisée pour faire face, et, tout au long de cette année incroyable, a poursuivi son activité avec ténacité et enthousiasme pour rester aux côtés des retraités durement touchés par la crise.

La pandémie a autant affecté l'activité de l'association qu'interrogé sa capacité à y faire face. Nous avons dû modifier nos méthodes de travail pour proposer, avec nos partenaires une offre alternative d'ateliers à distance, en audio ou visio, adaptée à la situation : programmes d'activité physiques, accompagnement numérique, conférences et ateliers sur le Bien-être, sur le vécu du confinement etc...

C'est ainsi que, grâce à la motivation collective intacte de l'équipe Asept et des partenaires professionnels et territoriaux¹, 284 ateliers ou conférences en audio/visio et 448 ateliers/conférences présentiels ont été réalisés, soit au total, 732 actions, représentant une hausse de plus de 19% d'activité par rapport à 2019.

Notre site www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr a bien entendu joué un rôle essentiel pendant toute cette année imprévisible. La page d'accueil a été adaptée pour proposer, outre les ateliers en ligne, des conseils, adresses et numéros utiles ainsi qu'une hot line pour répondre aux problèmes de connexion informatique.

La crise sanitaire a aussi mis en évidence l'importance de l'inclusion numérique qui, bien qu'elle soit déjà inscrite au sein du parcours de prévention de l'Asept Paca, devient un des enjeux importants à venir : faire émerger une accélération de l'utilisation du numérique par nos retraités.

1 - Partenaires territoriaux : communes, CCAS, centres sociaux, Clic, maisons du bel âge, maisons de quartier, associations de seniors, etc.

Accompagner « le bien vivre sa retraite » est un enjeu sociétal de santé publique, fondamental. C'est pourquoi, notre vigilance, durant cette période difficile, a été de maintenir la qualité de nos messages de prévention en continuant de favoriser, même en distanciel, une forme de lien social, de convivialité et d'échanges.

Avec le soutien des Conférences des financeurs et de l'ARS, l'Asept Paca repose aujourd'hui sur des fondations solides lui permettant de demeurer un acteur clé de la prévention de la perte d'autonomie et de la sensibilisation aux dépistages organisés des cancers en région Sud.

Le Président

Antoine Pastorelli

- **L'édito du Président** P. 3

- **L'Asept Paca, acteur régional de la Santé Publique**
 - o La gouvernance 2020 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 2020**
 - o Le déploiement des ateliers à distance P. 20
 - o L'adaptation du site web régional P. 20

- **Les perspectives 2021**
 - o Renforcer la présence du parcours Asept sur la région sud P. 21
 - o L'aisance numérique au service de l'autonomie, une accélération nécessaire P. 21
 - o Pérennité du distancié dans l'offre de prévention P. 22
 - o Les ateliers en extérieur et ceux issus de la Carsat P. 22
 - o Le site web régional plus attractif P. 23

La gouvernance

Composition du Conseil d'Administration pour l'année 2020

Président

M. Thierry PATTOU

Vice-présidents

Mme Sylvie BARTHEE-BARJOT

M. Antoine PASTORELLI

Trésorier

M. Jean-Yves CONSTANTIN

Administrateurs

Mme Gisèle ADOUE

M. Alain ANGLES

M. Philippe GUY

M. Jean-Pierre KOLLER

Mme Aline MOULIN

Mme Michèle PELISSIER

M. Alain QUENET

Mme Marie-Claude SALIGNON

Composition du Comité Directeur

Responsable d'antenne CAMIEG ————— ■ Fanny BOUBRIK

Directrice adjointe MSA Provence Azur ————— ■ Marie France DELMAS

Directrice déléguée CARSAT ————— ■ Sophie DE NICOLAI

Directrice ARCMSA ————— ■ Corinne GARREAU

Sous directrice CARSAT ————— ■ Alice LAVANDERA

Directeur adjoint MSA Alpes Vaucluse ————— ■ Christophe VAILLE

Historique, missions et valeurs

Les ASEPT (Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires) existent depuis plus de 10 ans. Ce sont des structures inter-régimes qui rassemblent les caisses de retraite de base qui s'engagent avec d'autres partenaires dans la prévention santé et de la perte d'autonomie. Elles déploient sur les territoires des actions collectives notamment à destination des seniors.

Les structures inter-régimes



L'ASEPT PACA est une structure associative, loi 1901, fonctionnant grâce à la mobilisation des personnels de ses membres et depuis 2019 de ses propres salariés. Créée en juin 2012, elle a regroupé la Mutualité Sociale Agricole (MSA), le Régime des Indépendants (RSI) et la Caisse d'Assurance Maladie des Industries Electriques et Gazières (CAMIEG) puis en 2014 la Caisse de Retraite et de Santé au Travail (CARSAT SUD EST).

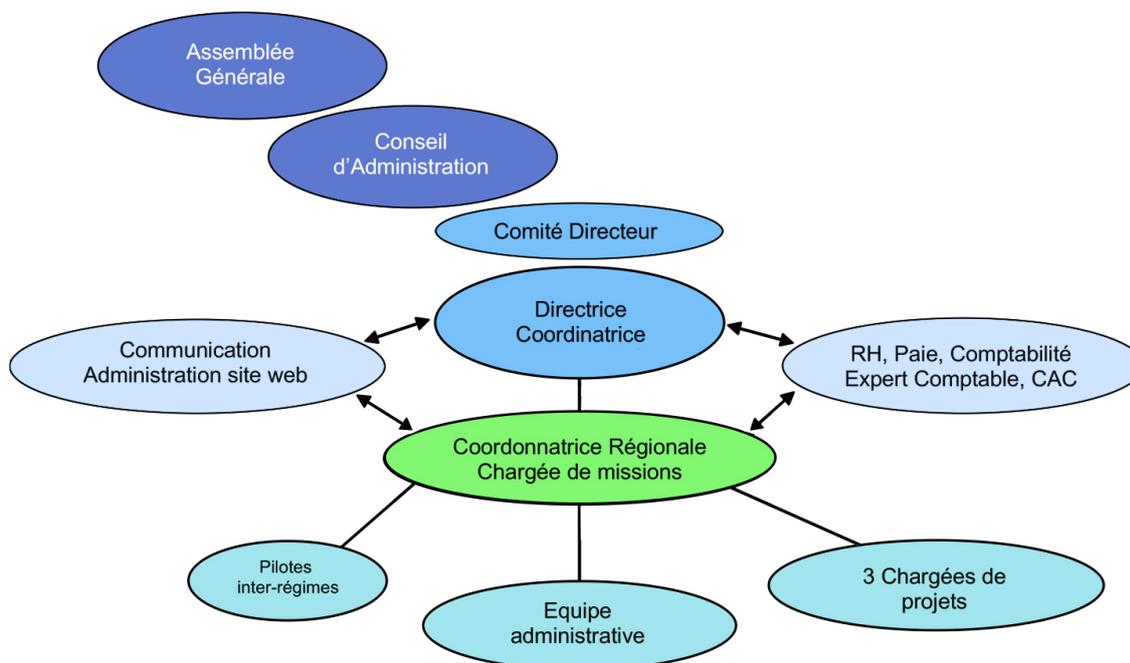
Les actions de prévention mises en œuvre par l'Asept Paca s'inscrivent dans une démarche de prévention primaire : elles visent à ralentir l'incidence des altérations physiques, psychologiques et/ou sociales liées à l'avancée en âge, au moment de la retraite et ainsi faire évoluer le regard porté sur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

De 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



Le fonctionnement

La gouvernance : une assemblée générale annuelle, qui s'est réunie le 16 septembre 2020 à Manosque ; un conseil d'administration réuni 3 fois en janvier, juin et octobre sous la présidence de M. PATTOU (alternance annuelle).

Au niveau opérationnel : un comité directeur réuni 2 fois, sous la direction de Mme DELMAS, Directrice Coordinatrice, une Coordonnatrice, Mme BOUVIER puis Mme VIRIOT. Une Chargée de mission à temps partiel (Mme BOUVIER depuis le 1^{er} septembre 2020)

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 pilotes inter-régimes pour la mise en œuvre de terrain

Les moyens humains mis à disposition par les caisses en 2020 représentent 2,42 équivalent temps plein (ETP).

La Coordonnatrice, la Chargée de mission, les Chargées de projets et l'Assistante administrative sont salariées de l'Asept.

Le recours aux partenaires opérateurs (50 prestataires différents en 2020) 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 nature très différente ; 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 taille très variable, 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 théâtres forum

> 11 cinés débats

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.

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.

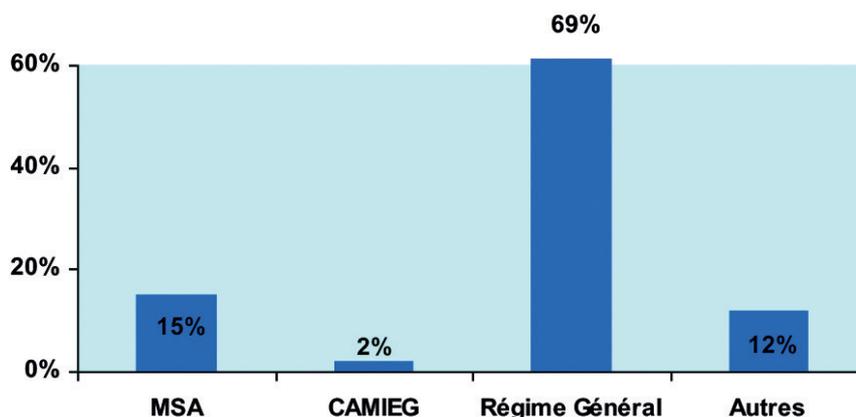
➔ 407 personnes ont participé aux 14 actions organisées



		2017		2018		2019		2020	
Actions	Participants	19	661	26	781	25	644	14	407

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 :



Communes dans lesquelles se sont déroulées les actions 2020

Manosque, St Etienne les Orgues, Gap, Nice, Marseille, Aubagne, Istres, Marignane, Vidauban, La Seyne, Avignon, Vaison, Sault et Carpentras.

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, réunions 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 2020 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'évènementiels fut considérablement réduit.

		2017		2018		2019		2020	
Actions	Participants	104	3 411	181	4 950	207	4 692	104	1558

 **1 558 personnes ont participé aux 104 actions évènementielles réalisées**

LES ATELIERS COLLECTIFS

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

Un ensemble de 10 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)

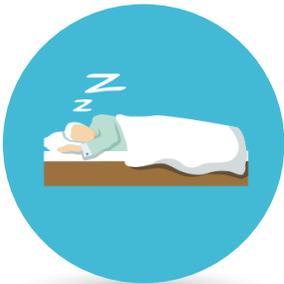


Cet atelier de 12 séances privilégie une approche globale de la personne tout en prenant en compte des spécificités individuelles en s'adaptant au degré de risque de chutes, propre à chaque personne.

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, pour apprendre à connaître et à exécuter les premiers gestes de secours à la personne et 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.

* 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 :

Atelier **Sécurité Routière** : délivre 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).

Atelier **Etre accompagné pendant le deuil** : conférence suivi 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.

Atelier **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.

Atelier **Aidants-aidés** : sensibilise au rôle et à la fonction d'aidant : prise de recul, valorisation de son rôle et de sa place par rapport aux professionnels. Savoir se repérer et mieux se situer au sein de la famille, prendre soin de soi pour prévenir l'épuisement.

* Ateliers à distance



Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir : ces situations du quotidien qui nous interpellent, nous 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.

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.

Alimentation et émotions : comment vos émotions guident vos choix et vos comportements alimentaires ?



Gym-équilibre : cette activité permet de se remobiliser physiquement et d'améliorer son équilibre.

Confiné mais je reste actif : cycle progressif de 10 séances, l'éducateur sportif aide à retrouver mobilité et tonus musculaire.



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

Relâcher les tensions émotionnelles : comment être bien dans sa tête et dans son corps ? Comment vivre aussi les moments plus difficiles.

Gestion du stress : l'atelier est une 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.

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.

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

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 ?

Renforcer son système immunitaire : comment fonctionne notre système immunitaire ? En quoi l'alimentation, le sommeil, l'activité physique et la gestion du stress peuvent améliorer nos défenses immunitaires ?

Le cœur un muscle à câliner : lors de cet atelier vous aurez l'occasion de découvrir les comportements qui favorisent une démarche de prévention cardiovasculaire. Vous comprendrez aussi l'impact des règles hygiéno-diététiques pour réduire les facteurs de risque.

Cap Bien-Etre : la crise Covid 19 entraîne un changement de nos habitudes de vie et peut générer des situations qui favorisent l'anxiété au quotidien. Cet atelier propose de donner quelques clés afin de gérer votre stress face aux aléas de la vie.

Nouveau retraité, un défi à relever : la retraite est parfois vécue comme un moment brutal, une rupture avec son environnement actuel. Elle est surtout une nouvelle étape de la vie, une nouvelle phase de notre développement psychique, avec des défis à relever.



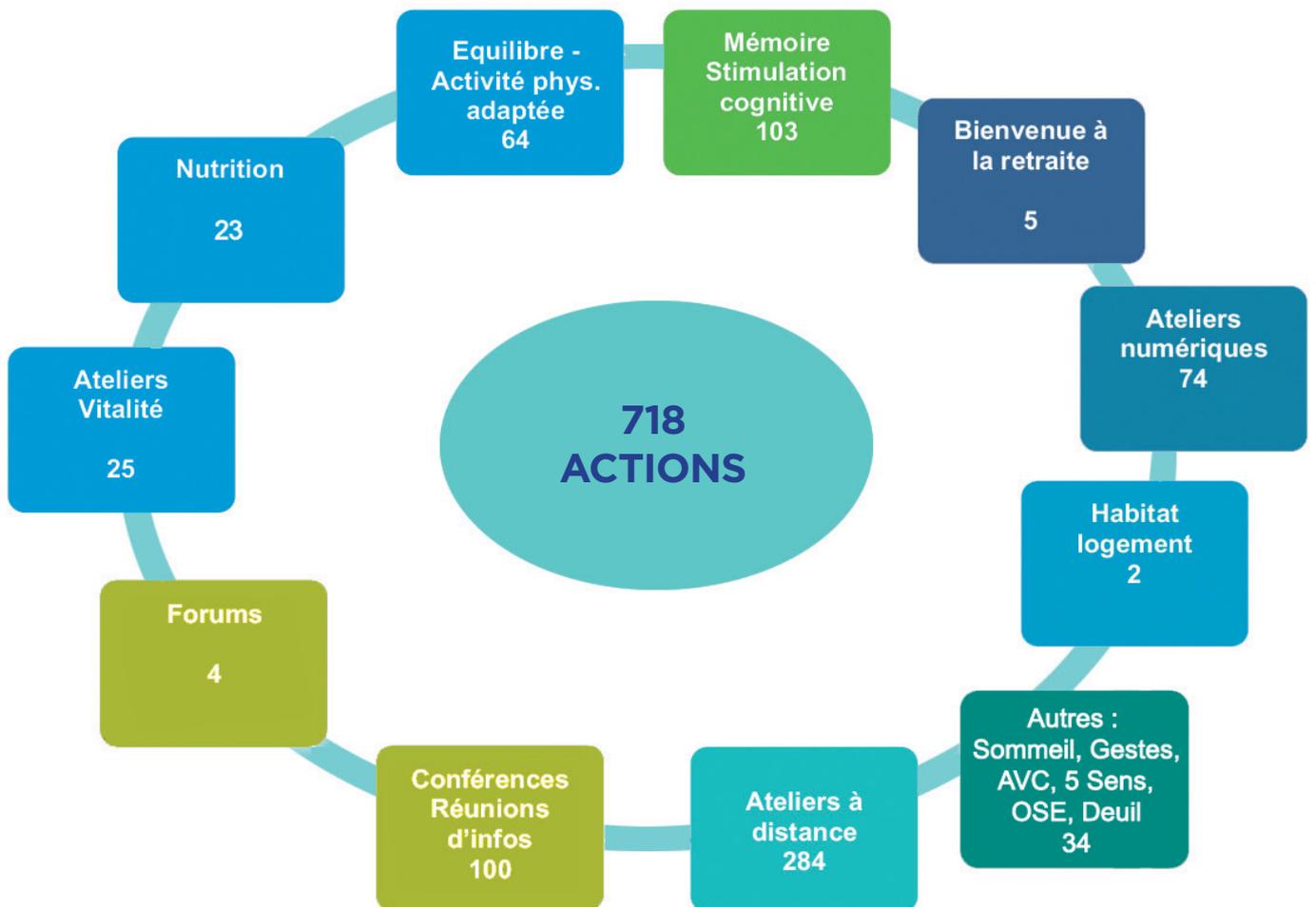
3 056 personnes ont participé aux 330 ateliers mis en œuvre en présentiel.
3 746 personnes ont participé aux 284 ateliers mis en œuvre en distanciel.

		2017		2018		2019		2020	
Actions	Participants	231	2 714	325	3 565	379	4 064	614	6 802

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



Cela représente une hausse de 22% du nombre d'actions

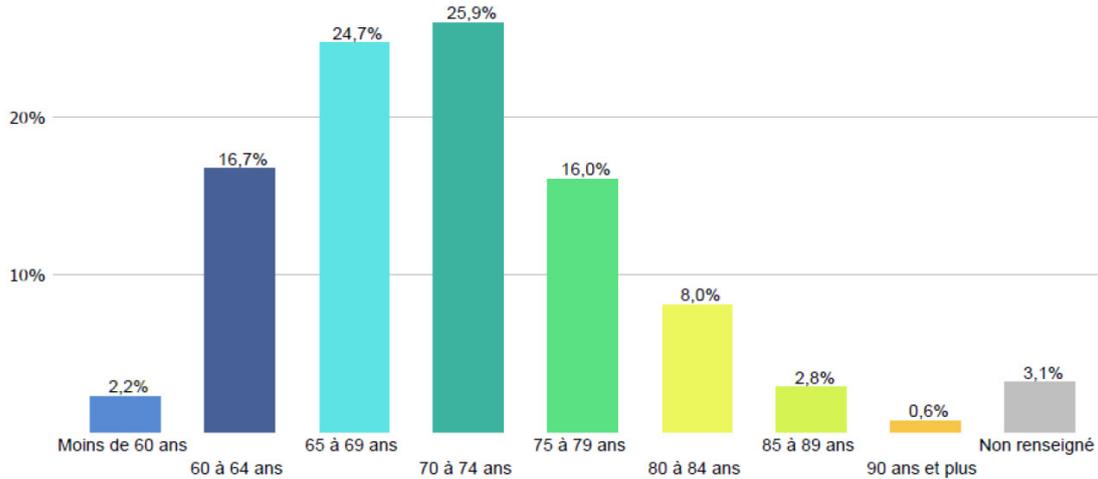


Profil des participants

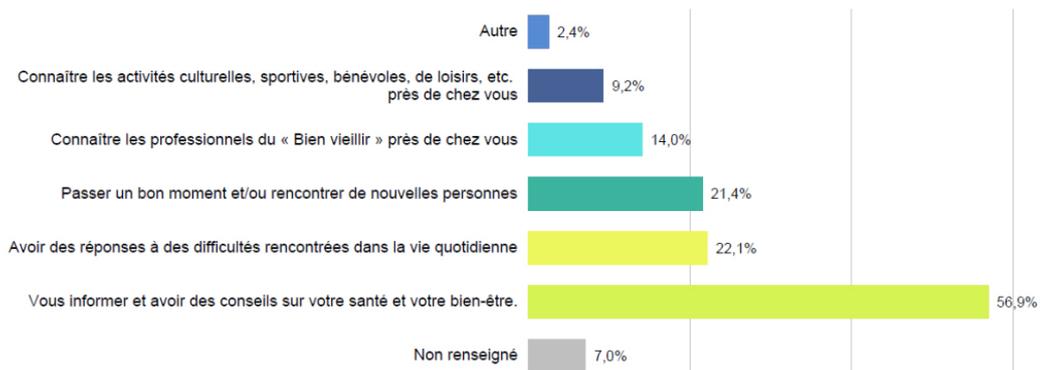
Des questionnaires permettent de connaître le profil des participants aux ateliers. En 2020 avec la crise sanitaire, peu d'atelier en présentiel ont pu avoir lieu ; ainsi seule la Nutrition a été évalué sur 12 actions.

Age des participants

Les participants ont majoritairement moins de 75 ans, la tranche d'âge la plus représentée étant toujours celle des 70-74 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 participants à minima et au plus 15, puis la jauge est descendue à 5 participants.
- Les modes d'inclusion aux ateliers sont multiples :
 - > inscription par les acteurs institutionnels ou locaux lors de conférences ou des réunions d'information.
 - > inscription directe et individuelle des retraités via le site internet de l'Asept Paca.
 - > orientation des retraités par des professionnels (exemple : structures évaluatrices des caisses de retraite assurant la mission d'évaluation globale des besoins des retraités fragilisés).
- Dans le cadre de la contribution des Conférences des financeurs aux actions de l'Asept Paca, l'enveloppe budgétaire supplémentaire a permis une prise en charge intégrale du coût des ateliers.
- Aucune participation financière n'est demandée ni aux retraités, ni aux partenaires territoriaux (en dehors du prêt de salle).

| Le déploiement des ateliers à distance

Pour pallier la situation difficile l'ASEPT PACA a mis en place des ateliers à distance dès le mois d'avril et la programmation s'est poursuivie jusqu'à la fin de l'année.

La programmation distancielle propose des conférences ou des ateliers visio/audio sur une grande variété de thématiques. Les retraités intéressés s'inscrivent sur le site bienvieillir-sudpaca-corse.fr et sont contactés par la plateforme de connexion avant le début de la séance. Les partenaires ont également la possibilité de faire inscrire leurs adhérents en nous communiquant des listes de participants.

284 ateliers ont été proposés sur la mémoire, la nutrition, l'équilibre, le numérique et le bien être.

| 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.

Il 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.

Dès le mois d'avril, le site s'est adapté à la situation et outre la possibilité de s'inscrire aux ateliers en ligne, propose des conseils, adresses et numéros utiles. Une hot line est également disponible pour répondre aux problèmes de connexion informatique.

La première newsletter mensuelle a été adressée aux retraités dès mi-avril, puis une deuxième en direction de nos partenaires territoriaux. Tous peuvent ainsi faire un choix d'ateliers parmi ceux programmés.

Renforcer la présence du parcours Asept sur la région Sud

Le parcours prévention proposé par l'Asept Paca s'est implanté dans 140 communes de la région Sud. 37 nouvelles conventions ont été signées avec les CCAS, Centres sociaux, Résidences autonomie etc... Il s'agit en 2021 de renforcer le maillage territorial sur les 6 départements et plus particulièrement sur les départements 84 et 05.

L'OBJECTIF ➡ **Diminuer au maximum les zones blanches en région Sud.**

Cela induit en outre, une recherche d'acteurs professionnels experts pour pouvoir répondre au mieux à la demande avec un réseau solide et dynamique.

L'OBJECTIF ➡ **Enrichir le réseau des prestataires opérateurs tout en fidélisant nos partenaires existants.**

L'aisance numérique au service de l'autonomie, une accélération nécessaire

Depuis 2017, l'Asept Paca avait inscrit la thématique de l'inclusion numérique dans son parcours de prévention.

En 2018, un groupe de travail de réflexion collective sur cette thématique avait été sollicité pour construire un format d'atelier harmonisé : c'est ainsi que l'atelier d'inclusion numérique était passé de 5 à 10 séances soit 20 heures d'apprentissage et était complété des Coups de main et Coups de pouce en 5 séances : une opportunité de sensibilisation et d'accessibilité aux activités par le numérique, source d'inclusion pour tous les retraités.

Dix à quinze séances autour d'enjeux forts : sensibiliser, informer, donner des repères au quotidien (banque en ligne, démarche administratives, météo etc...) ; favoriser et encourager le maintien du lien social. En outre, ce nouveau format d'atelier avait permis à l'Asept d'être sélectionné par la CNAV en 2019 sur leur appel à projets d'inclusion numérique.

L'Asept Paca a des objectifs ambitieux pour mener à bien la stratégie d'inclusion numérique formulée par l'inter-régime : accompagner près de 1800 retraités de la région Sud à devenir un Senior du Web.

Trois forums numériques et près de 180 ateliers répartis sur les six départements étaient programmés en 2020 avec l'objectif de faire du numérique un vecteur du Bien Vivre sa Retraite.

La crise sanitaire a mis à l'arrêt une bonne partie de la programmation. En même temps elle a permis de souligner à quel point le numérique était essentiel.

Le succès de l'offre d'ateliers à distance déployée pendant l'année 2020, nous incite à mettre en œuvre une accélération du déploiement des thématiques du numérique.

Les forums numériques à Avignon, St Raphael et Nice vont être à nouveau programmés.



Les ateliers 10 + 5 séances seront déployés sur les 6 départements. 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 et ceux issus de la Carsat

Les directives nationales autorisant les ateliers en extérieur avec un maximum de 5 personnes, de nouvelles thématiques en extérieur vont voir le jour.

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.

6 nouveaux ateliers présentiels issus de la Carsat intègrent le Parcours de l'Asept :

Bien-être par le mouvement et la relaxation : favoriser un état de bien être corporel grâce à des exercices de mobilisation corporelle, d'étirement et de souplesse (dos, hanche et genou). Renforcer le lien social et l'estime de soi en prenant conscience de son corps.

Bien-être par la sophrologie : réduit les tensions corporelles, émotionnelles, mentales, permet d'acquérir et pratiquer les techniques de la sophrologie rapidement de façon autonome.

Le bon usage du médicament : apporte des solutions concrètes pour favoriser l'adhésion au traitement, réduire les risques iatrogéniques et induire une prise de conscience des risques liés aux médicaments.

5 sens : l'atelier vise à informer sur les principes de fonctionnement de nos sens, à sensibiliser sur les effets du vieillissement et à connaître les signes symptomatiques permettant un autodiagnostic de premier niveau.

Seniors au volant : sensibilise au risque routier, permet d'actualiser les connaissances en sécurité routière, adopter une conduite sécurisée pour le senior et les autres, repérer les premières gênes et y faire face.

Seniors piétons : sensibilise aux dangers d'être piétons seniors, permet d'actualiser les connaissances sur le code de route, de prendre conscience de l'importance de se maintenir en forme et de faire face aux situations complexes et stressantes.



Le site web régional plus attractif

En 2020, le site a reçu 81222 visiteurs et près de 1600 comptes de retraités ont été ouverts. Du côté des publieurs, environ 40 comptes sont actifs.

L'OBJECTIF ➡ Pour 2021 doubler le nombre de visiteurs, de comptes retraités et de comptes publieurs.

La mise au goût du jour de la page d'accueil avec un nouveau graphisme, la création d'une rubrique « derniers jours pour s'inscrire », quatre fenêtres d'actualité et une plateforme d'emailing vont être réalisées.

Des actions de communication sont prévues pour fidéliser les retraités et la conquête de nouveaux retraités se fera par des encarts presse dans les journaux locaux des 6 départements.

Les vidéos de certains ateliers vont être ajoutées sur le site : atelier habitat, atelier numérique et Gym douce. L'Asept étudie la possibilité de proposer en replay certaines visio-conférences.

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

Réalisation Florence Vardon pour l'ASEPT PACA, mai 2021. Crédit photo Gettyimages.



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