

RAPPORT D'ACTIVITÉ 2018 ASEPT PACA



MÉMOIRE



NUMÉRIQUE



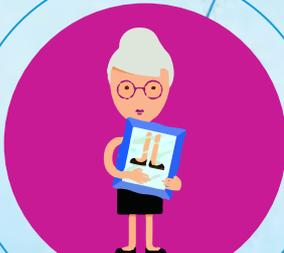
VITALITÉ



SOMMEIL



RETRAITE



SANTÉ



NUTRITION



BIEN CHEZ SOI



www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr

Les caisses de retraite
& leurs partenaires s'engagent

MA SANTÉ,



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
PACA

PARLONS-EN !

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

LE MOT DE LA PRESIDENTE

Mme BARTHEE- BARJOT a été élue Présidente de l'ASEPT PACA au titre de l'exercice 2019



En 2018, l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires Paca conforte sa place d'acteur régional dans le déploiement d'actions collectives de prévention de la perte d'autonomie et de sensibilisation au dépistage organisé des cancers répondant aux enjeux de santé publique.

Ainsi, plus de 500 actions (ateliers, forums, conférences...) ont été mises en place en 2018, soit une hausse de 51% d'activité par rapport à 2017.

L'Asept Paca s'attache à développer son offre en faveur de tous et particulièrement des publics éloignés des messages de prévention ainsi que des territoires fragilisés par l'absence ou l'insuffisance de services. Le développement de l'activité est rendu possible par l'ingénierie de l'Asept Paca qui coordonne les actions des opérateurs de terrain et des partenaires locaux¹.

Depuis 2016², la Conférence des Financeurs constitue un levier incontestable du développement de l'Asept Paca en favorisant la multiplication des actions de prévention par la signature de conventions départementales de partenariat.

En accompagnement de cette hausse importante d'activité, l'Asept Paca met l'accent sur l'évaluation des actions qu'elle coordonne dans toute la région. En effet, les questionnaires complétés par les retraités en première et dernière séance permettent de mieux connaître les participants et de mesurer ainsi les changements de comportements à la suite des ateliers de prévention. En outre, un questionnaire d'évaluation qualitative à l'intention des animateurs a été élaboré pour rendre compte du déroulement de l'ensemble de l'atelier. Ces différentes approches complémentaires rendent compte de la qualité des actions proposées par l'Asept.

1 - Partenaires locaux : communes, CCAS, centres sociaux, Clic, foyers logements, associations de seniors, etc.

2 - Depuis 2015 pour les Alpes de Haute Provence département préfigurateur de la mise en place des Conférences

Enfin, l'Asept Paca a engagé en 2018 la construction d'un site Web. Ce site permettra en 2019 l'inscription en ligne du senior sur toutes les actions de prévention proposées à proximité de son domicile.

Pour l'ASEPT PACA



La Présidente
Mme Sylvie BARTHEE - BARJOT

COMPOSITION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Année 2018

Président : M. Antoine PASTORELLI

Vice-présidents : Mme Sylvie BARTHEE-BARJOT
M. François FANTAUZZO
M. Thierry PATTOU
M. Henri WALBERT

Trésorier : M. Jean-Yves CONSTANTIN

Administrateurs : M. Alain ANGLES
Mme. Jocelyne CAPRILE
M. Guy CHIABRANDO
M. Paul André GAY
M. Frédéric GUENOU
M. Jean-Pierre KOLLER
M. Jean-Michel MAZET
Mme Marie-Claude SALIGNON
M. Pierre SINISCALCO

INTRODUCTION

Les ASEPT (Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires) existent depuis plus de 10 ans et sont devenues au fil des ans un réel acteur de prévention santé en France.

Elles ont pour vocation de déployer des actions collectives, notamment à destination des seniors, et donc de prévenir la perte d'autonomie.

Ces associations permettent de rassembler de nombreux partenaires, et en premier lieu les caisses de retraite.

Les structures inter régimes



Présentation de l'ASEPT PACA

L'Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires de PACA (ASEPT PACA) a été créée en juin 2012.

Elle regroupe la Mutualité Sociale Agricole (MSA), la Sécurité Sociale des Indépendants (SSI), la Caisse de Retraite et de Santé au Travail (CARSAT) et la Caisse d'Assurance Maladie des Industries Electriques et Gazières (CAMIEG).

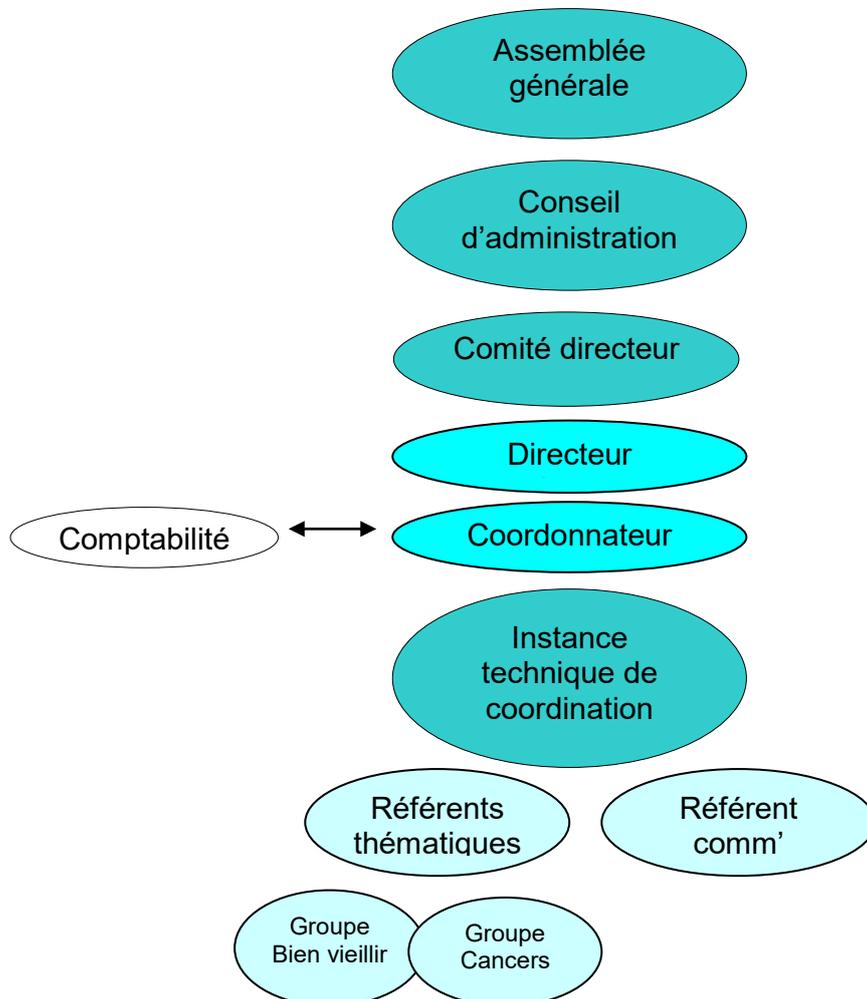
L'ASEPT PACA est chargée d'assurer la promotion et la réalisation d'actions de prévention santé ainsi que la mise en place de différents ateliers adaptés aux besoins de la population et des territoires.

Elle propose des actions dans deux thématiques :

1. la promotion des dépistages organisés des cancers
2. la promotion d'un vieillissement réussi et la prévention de la perte d'autonomie

L'ASEPT PACA est une structure associative, loi 1901, fonctionnant grâce à la mobilisation des personnels de ses membres.

L'organisation



Le fonctionnement

La gouvernance :

- Une assemblée générale annuelle, qui s'est réunie le 23 mai 2018 à Manosque
- Un conseil d'administration, qui s'est réuni 3 fois (en février, mai et novembre), sous la présidence de Mr PASTORELLI (alternance annuelle).

Au niveau opérationnel :

- Un comité directeur, qui s'est réuni 4 fois, sous la direction de la Directrice Coordinatrice, Mme DELMAS.
- Une coordonnatrice, Mme BOUVIER.
- Des référents thématiques animant des comités techniques :
 - Promotion du dépistage organisé des cancers
 - Prévention de la perte d'autonomie.

Les moyens humains

L'ASEPT PACA fonctionne par mise à disposition des personnels des caisses pour :

- le pilotage de l'association :
 - les agents de direction des caisses, en charge du domaine concerné, dont la Directrice Coordinatrice ;
 - la Coordonnatrice technique
- la mise en œuvre des actions :

Les actions sont déployées par le personnel des caisses (mise en œuvre de terrain, logistique, communication et parfois animation) et de deux collaboratrices sur la Coordination.

Le recours aux prestataires de service (35 prestataires différents en 2018) permet de décliner un nombre croissant d'actions sur l'ensemble de la région.

Au total, les moyens humains mis à disposition par les caisses représentent environ 6 équivalent temps plein (ETP).

La promotion du 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 de la population aux dépistages organisés ont été réalisées par l'ASEPT PACA.

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

- 3 théâtres-forum
- 21 cinés-débats
- 2 cafés santé

Ces manifestations se veulent conviviales, elles permettent de s'exprimer, de revenir sur les idées reçues en terme de dépistage du cancer, d'aborder les craintes de chacun. Le public peut partager ses expériences et poser des questions aux professionnels présents.

Les partenaires associés (structure départementale de gestion, professionnels de santé, Ligue contre le cancer, associations de patients...) apportent les éléments de réponse permettant de convaincre les plus réticents au dépistage. Chaque participant aura ainsi les arguments pour en parler à son tour autour de lui !

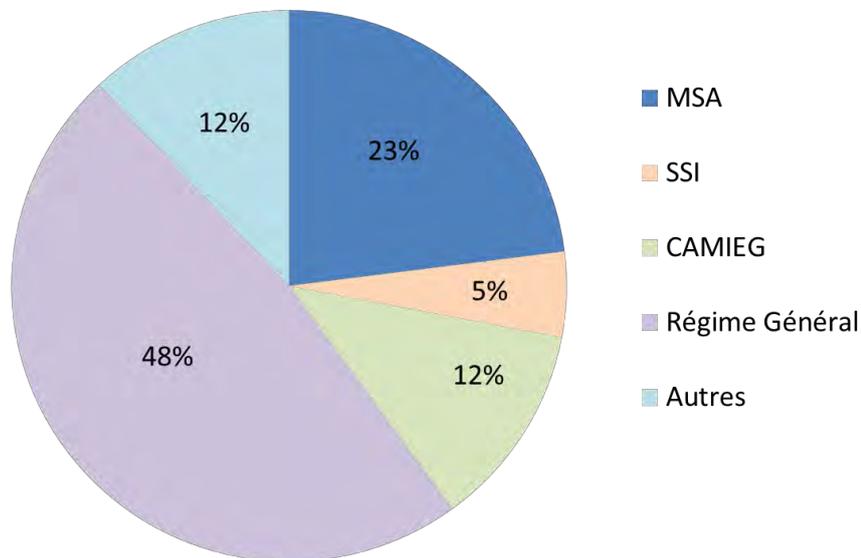
781 personnes ont participé aux 26 actions organisées, soit une moyenne de 30 participants par action (18,15 % de participants en plus par rapport à 2017).

2015		2016		2017		2018	
actions	participants	actions	participants	actions	participants	actions	participants
12	391	15	548	19	661	26	781



Un questionnaire de satisfaction remis lors des actions permet de connaître le profil des participants et leur appréciation de l'action (611 questionnaires analysés) :

➤ Régime d'assurance maladie des participants :



➤ Tranche d'âge :

Le dépistage organisé des cancers s'adresse aux personnes de 50 à 74 ans. Le choix est cependant fait d'ouvrir les actions à tous, afin que le message puisse être entendu et partagé, notamment par les personnes prochainement en âge de se faire dépister.

➤ Apport de connaissances :

Les participants aux actions déclarent avoir acquis des connaissances à 78 %.

➤ Appréciation :

Les manifestations ont été appréciées par les participants puisque la note moyenne attribuée en fin de séance est de 8,9 / 10.

La prévention du vieillissement

Au niveau national, une convention de partenariat inter régimes « vieillesse » a été signée en 2011 afin notamment d'adopter une position commune sur la prévention de la perte d'autonomie dans la perspective du débat sur la dépendance.

Depuis juin 2016, cette convention intègre la CNRACL.

Le renforcement des synergies entre les politiques de prévention des effets du vieillissement des caisses se décline sur les territoires autour de trois champs d'intervention :

>> les informations et conseils pour bien vivre sa retraite sur des thématiques telles que la nutrition, l'activité cognitive/mémoire, l'équilibre, le sommeil, l'activité physique, le logement, etc. Il est proposé aux personnes retraitées des supports d'information et des conférences de sensibilisation ;

>> les programmes d'actions et d'ateliers collectifs de prévention sur les mêmes thématiques en proposant aux retraités des ateliers en groupe restreint pour des conseils personnalisés ;

>> les actions individuelles à destination des retraités les plus fragiles en les accompagnant dans des situations difficiles où survient un risque de perte d'autonomie.

Cette offre socle en 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 ».



Les caisses de retraite et leurs partenaires s'engagent

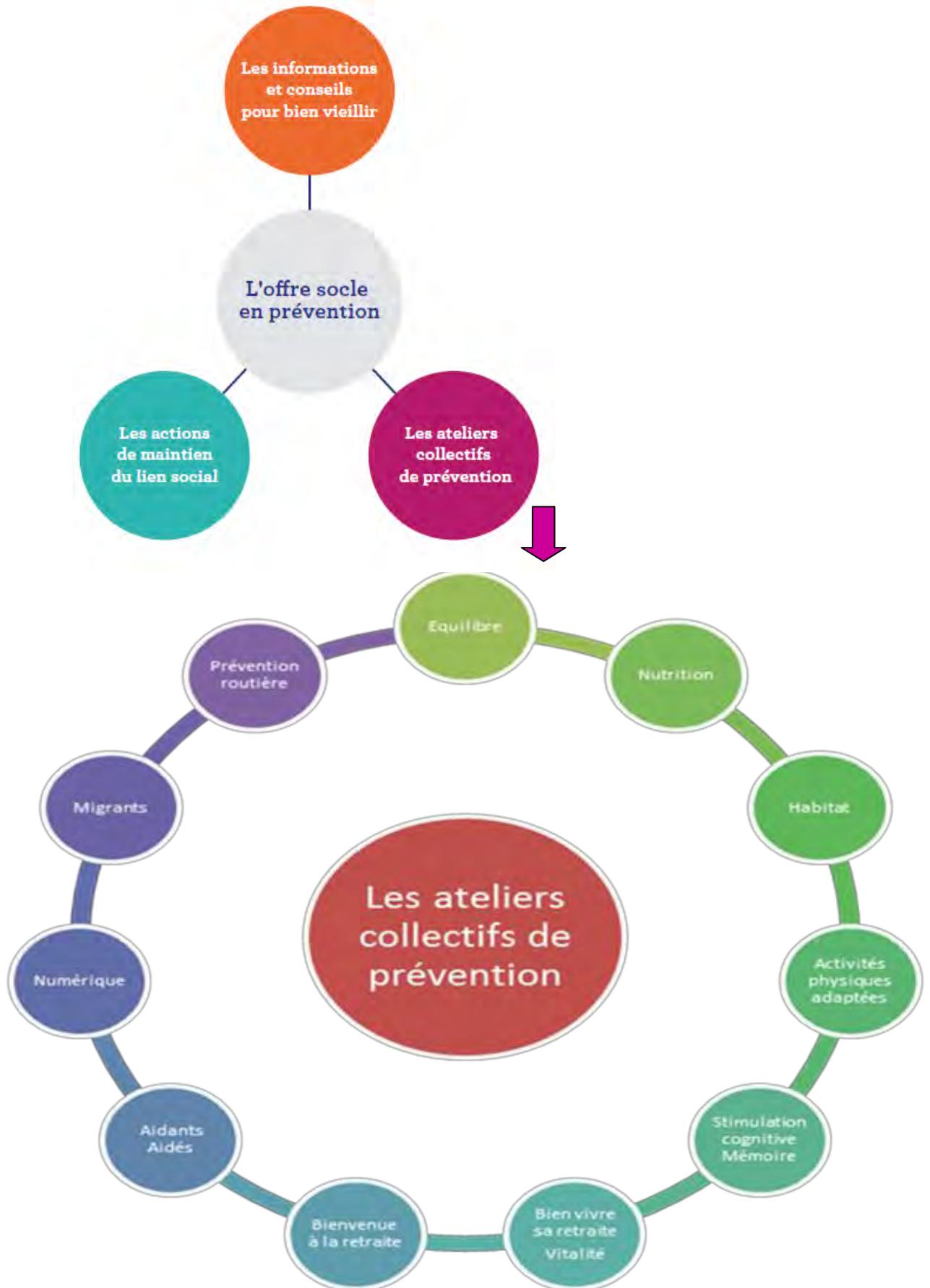


Avec le concours de la CNSA et des conseils départementaux 04, 05, 06, 13, 83, 84.



Un référentiel national décline l'offre inter régimes en actions collectives de prévention santé.

L'offre socle inter régimes



1. les actions événementielles

Des actions événementielles sont organisées sous forme de conférence-débat, théâtre-débat, ciné-débat, forum ... Elles sont l'occasion d'apporter sur un territoire ciblé une information générale et une sensibilisation du plus grand nombre aux éléments clés du Bien Vieillir, mais également de présenter l'offre de l'Asept Paca sur le territoire.

Ces diverses actions d'informations sont donc 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.

En 2018 :

- 146 conférences ou réunions d'information
- 35 forums



4950 personnes ont participé aux 181 actions événementielles organisées, soit une moyenne de 27 participants par action (45,1 % de participants en plus par rapport à 2017).

2015		2016		2017		2018	
actions	participants	actions	participants	actions	participants	actions	participants
23	791	30	2 208	104	3 411	181	4 950

2. les ateliers collectifs

Les ateliers collectifs de prévention, tout en favorisant le maintien du lien social, ont pour optique principale d'améliorer ou de renforcer la qualité de vie des retraités en leur permettant :

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

Ils sont construits par thématique afin d'être complémentaires les uns des autres et dans la perspective de proposer aux seniors un « Parcours de prévention » abordant l'ensemble des dimensions du bien vieillir.

Ces actions sont dynamiques, conçues sous forme de cycle de plusieurs séances, et répondent à des exigences de qualité et d'expertise.

Les Ateliers Vitalité

Ces ateliers sont organisés en 6 séances et abordent les thématiques :

- 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



Ils permettent ainsi d'aborder différentes notions sur le bien vieillir. Ils sont souvent une porte d'entrée pour les retraités, qui peuvent ensuite s'inscrire dans un « Parcours de prévention » en participant à des ateliers dont la thématique est plus précise.

Objectifs :

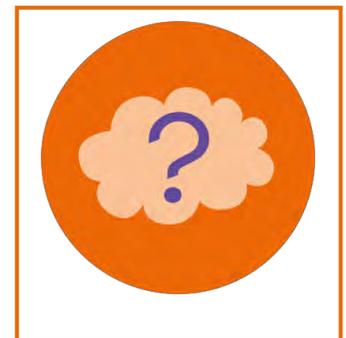
- > Mieux responsabiliser les seniors vis-à-vis de leur capital santé.
- > Prévenir les troubles liés au vieillissement.
- > Favoriser les comportements pour un vieillissement réussi.

Les Ateliers Mémoire.

Souvent abordés avec crainte, les troubles de la mémoire constituent une problématique prégnante chez les seniors. L'atelier prend en compte des difficultés de mémoire rencontrées au quotidien et permet de faire prendre conscience aux retraités des comportements favorables à la stimulation et à l'entretien des fonctions cognitives afin de les rassurer et de leur redonner confiance.

Objectifs :

- > Permettre aux personnes de réduire leurs plaintes mnésiques.
- > 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.
- > Détecter les premiers signaux d'alerte.



Les Ateliers Nutrition

Sous le signe du plaisir et de la convivialité, l'atelier nutrition a pour but de prévenir les risques de dénutrition et de pathologies chroniques accompagnant l'avancée de l'âge.

L'objectif est de promouvoir auprès des retraités le rôle de l'alimentation dans la santé d'un point de vue global et sur l'importance d'une alimentation variée et équilibrée. L'atelier comprend des conseils et techniques concernant l'alimentation saine et équilibrée ainsi que sur l'aspect économique d'une bonne alimentation.

Enfin, l'atelier peut permettre d'aborder la thématique sous un aspect plus sensoriel, visant à réintroduire une notion de plaisir.

Objectifs :

- > Promouvoir l'accessibilité à 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 acheter et cuisiner à moindre coût.
- > Favoriser l'importance du plaisir (goût et convivialité).

Les Ateliers Bien chez soi, les clés d'un logement confortable

L'atelier vise 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 du domicile et ce dans une perspective préventive.

Objectifs :

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

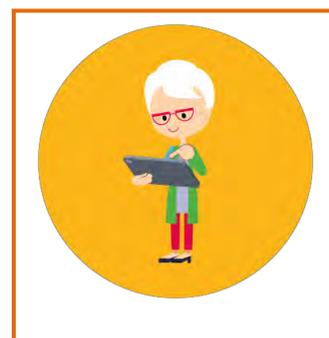


Les Ateliers Numériques

L'atelier permet de développer et d'encourager les innovations qui vont accompagner l'avancée en âge de la population et faire reculer la perte d'autonomie. C'est un moyen pour développer le lien social et pour lutter contre l'isolement.

Objectifs :

- > Acquérir de l'autonomie dans l'utilisation d'un appareil informatique
- > Savoir se repérer dans l'univers de l'internet et éviter les pièges.
- > Découvrir de nouveaux loisirs, faciliter de nouvelles rencontres.
- > Garder un lien avec sa famille et ses proches.



Les Ateliers Bienvenue à la Retraite

Le passage à la retraite est un tournant de la vie qui implique une transformation de la personne dans son identité. Un certain nombre d'éléments structurants comme le cadre de travail, la reconnaissance sociale, le lieu de socialisation est modifié. C'est un changement de plus, un bouleversement des habitudes, des repères et des rythmes de vie.

L'objectif est d'accompagner les nouveaux retraités, les rassurer, leur donner les moyens et les clés pour vivre en bonne santé et de façon autonome le plus longtemps possible, faire émerger chez eux de nouvelles idées, de nouvelles envies.

Objectifs :

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



Les Ateliers Equilibre et Activité physique adapté (APA)

Ces ateliers privilégient une approche globale de la personne tout en tenant compte des spécificités individuelles de chacun. Ils proposent une approche individuelle 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 ; réduire l'appréhension de la chute.
- > Diminuer l'impact physique et psychologique de la chute.
- > Garder 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...).



L'offre complémentaire

Les ateliers constitutifs de l'offre socle en prévention ne sont pas exhaustifs et s'accompagnent du développement d'offres complémentaires innovantes parmi lesquels :

Ateliers **Prévention Routière** : délivrent 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).

Ateliers **Bien-être et Estime de soi** : abordent les notions de confiance, de respect de soi, de reconnaissance et d'appréciation des autres. Ils permettent d'ouvrir une réflexion sur le bien vieillir, la gestion du stress, et d'apprendre à savoir prendre du temps pour soi.

Ateliers **Sommeil** : permettent de sensibiliser sur l'importance d'une bonne gestion de son sommeil, qui fait partie des besoins physiologiques socles.

Ateliers **La santé c'est le Pied** : informent et sensibilisent les participants sur le rôle du pied, les conséquences des problèmes de pied. Exposent le bénéfice d'un dépistage précoce des problèmes de pied ainsi que les moyens à mettre en œuvre pour préserver une bonne hygiène.

Ateliers **Parcours du travailleur migrant** : proposent un parcours prévention spécifique, sensibilisent les seniors migrants aux bonnes pratiques de santé.

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



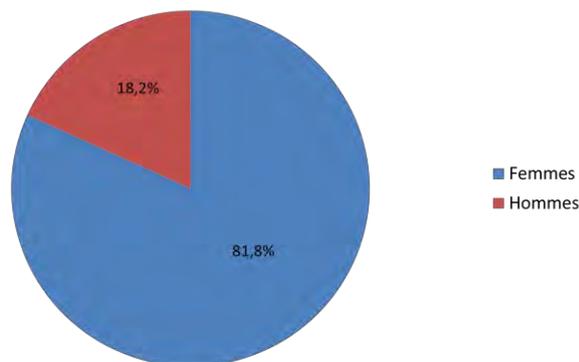
3 565 personnes ont assisté aux 325 ateliers, soit une moyenne de 11 participants par atelier. Cela représente une progression de la participation de 31,4 % par rapport à 2017.

2015		2016		2017		2018	
actions	participants	actions	participants	actions	participants	actions	participants
37	485	58	738	231	2714	325	3565

Des questionnaires permettent de connaître le profil des participants aux ateliers :

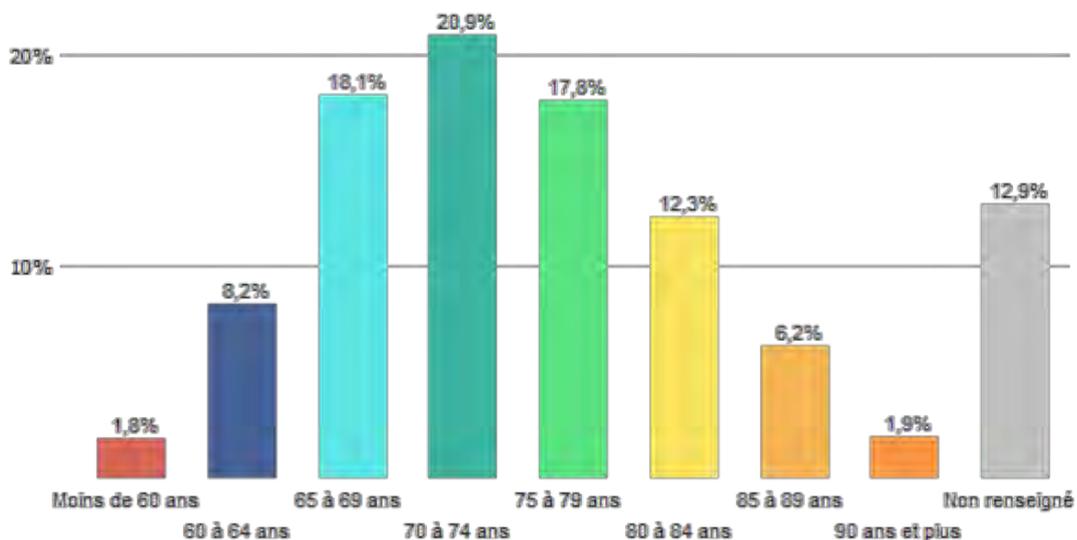
- Une grande majorité des participants sont des femmes (81,80%)

*81,80 % de femmes / 18,20 % d'hommes

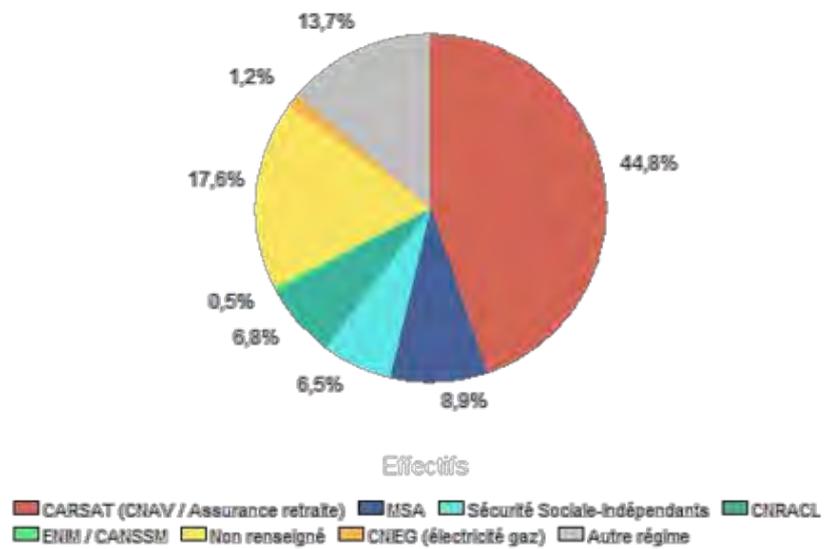


- Age des participants

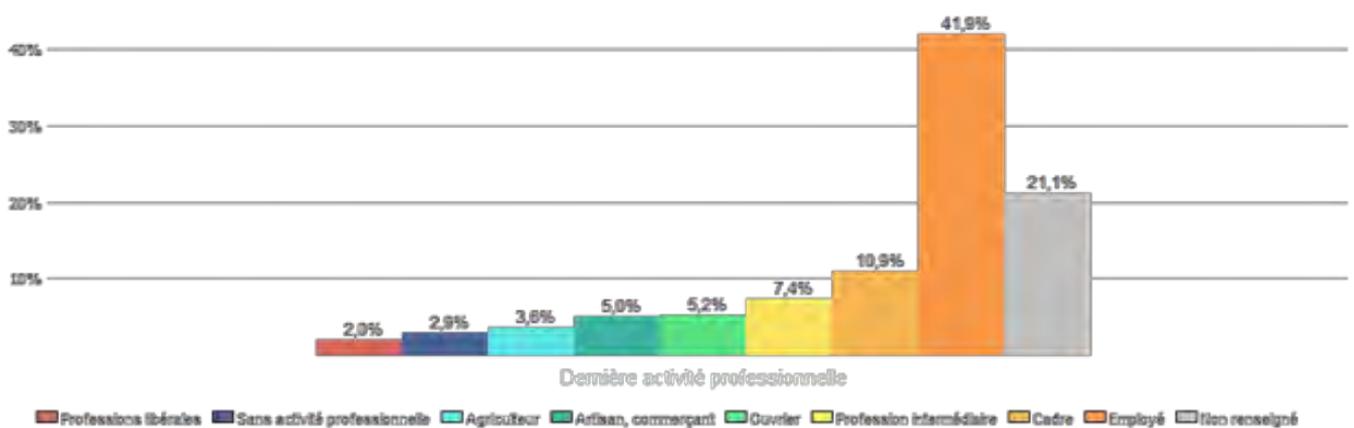
Les participants aux ateliers ont majoritairement moins de 75 ans, la tranche d'âge la plus représentée étant celle des 70-74 ans.



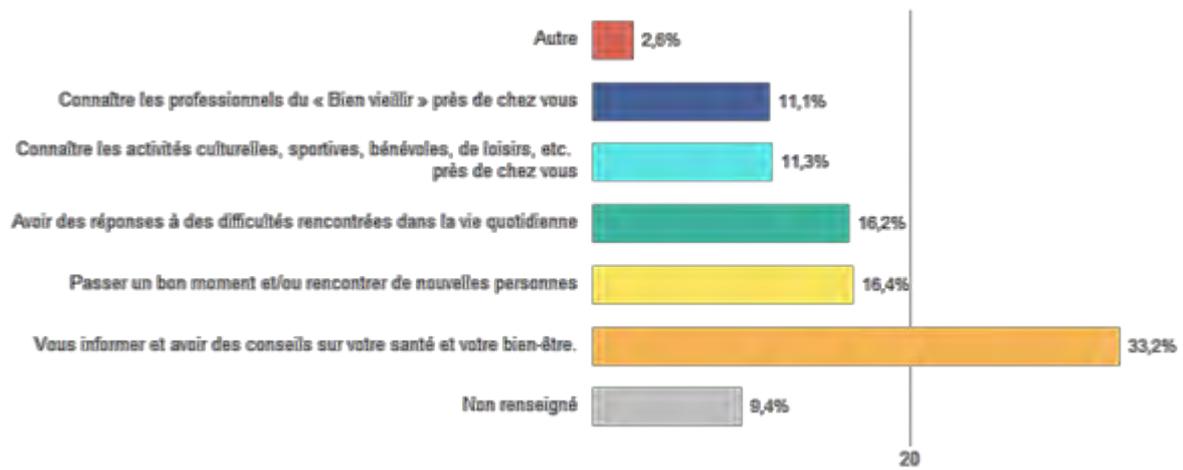
➤ Caisse de retraite



➤ Catégorie socio professionnelle de la dernière activité :

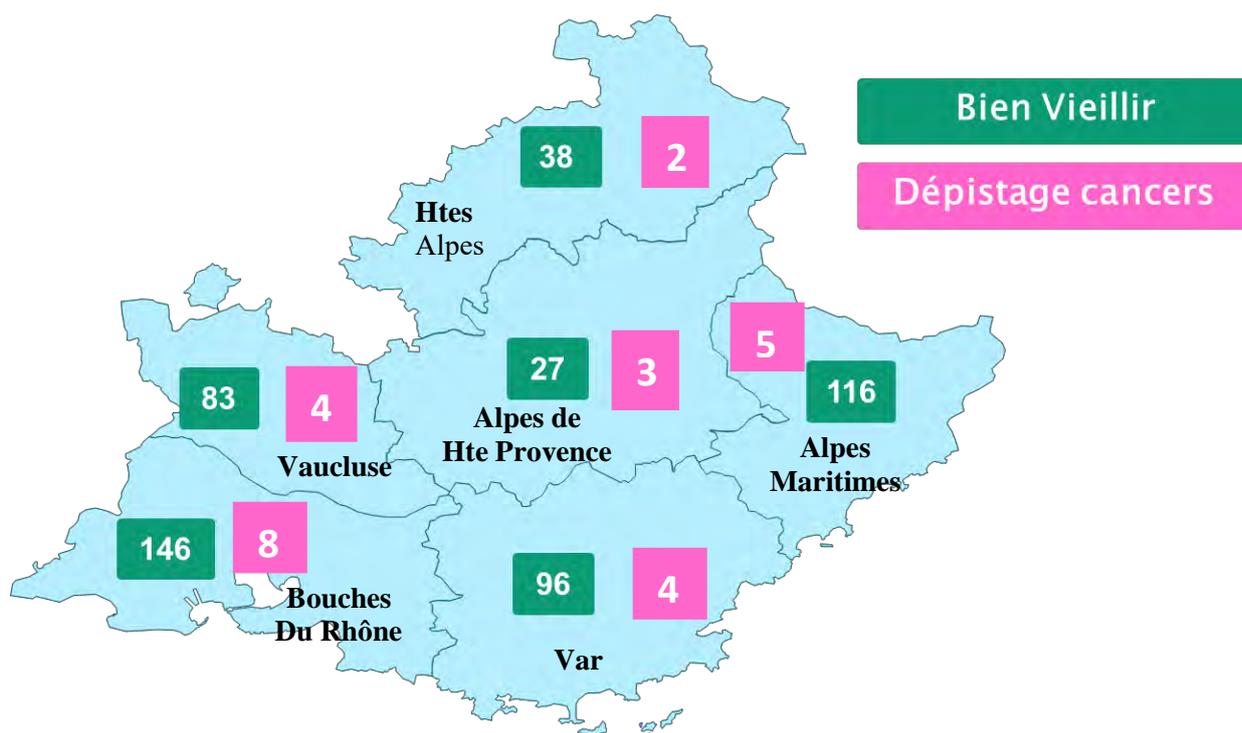


➤ Raisons de participer à l'atelier :



La présence sur le territoire régional

Nombre d'actions réalisées en 2018



26 actions de sensibilisation aux dépistages des cancers, pour 781 participants

506 actions pour le bien vieillir, pour 8515 participants

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

