



# Rapport d'activité

## ASEPT PACA

# LE sommaire

## L'édito de la Présidente 4

## L'ASEPT PACA, acteur clé de la «Prévention Santé»

- La gouvernance de l'Asept Paca 6
- Les enjeux de l'Asept Paca 7
- Qu'est-ce que le programme de prévention ? 8

## Les actions de «Prévention Santé Seniors» et de Promotion des «Dépistages Organisés des Cancers»

- Les chiffres clés 2025 : en faveur du bien-vieillir 10
- Les chiffres clés 2025 : pour la promotion des « Dépistages Organisés des Cancers » 14
- Les chiffres clés 2025 : les visioconférences 15

## Les temps forts 2025

- Le projet régional « Bienvenue à la retraite » 17
- Le projet régional « Autonomie numérique » 17
- La « Santé mentale », Grande cause nationale 2025 18
- Bilan du « Parcours Activ'âge » 2025 18
- 1<sup>er</sup> Forum Nutri'Santé et conférence interactive 19
- Focus sur nos partenaires prestataires et locaux en 2025 20
- Focus sur les résultats de notre démarche qualité en 2025 21
- Photothèque de l'année 2025 22

## Les perspectives 2026

- Poursuite des programmes d'inclusion numérique, parcours Activ'âge et santé mentale 25
- Lancement du Brain Ball® 25
- Nouvelle pièce de théâtre forum « Retraite et Châtiments » 26

## Les chiffres clés par département

- Département 04 – Les Alpes-de-Haute-Provence 28
- Département 05 – Les Hautes-Alpes 32
- Département 06 – Les Alpes-Maritimes 36
- Département 13 – Les Bouches-du-Rhône 40
- Département 83 – Le Var 44
- Département 84 – Le Vaucluse 48

## L'ÉDITO de la Présidente



L'année 2025 marque le passage de relais du mandat de présidence de deux ans, assuré par la MSA Provence-Azur, à l'Agirc-Arrco, à la suite du vote à l'unanimité du conseil d'administration du 22 octobre.

En ma qualité de présidente de l'Asept Paca pour les deux prochaines années, je souhaite poursuivre les ambitions portées par les membres du conseil d'administration, profondément attachés à leurs missions de promotion du bien-vieillir à destination des seniors, ainsi qu'au développement des dépistages organisés des cancers.

**Ambition 1** – Valoriser l'expertise et la solidité de l'Asept Paca comme partenaire de référence en prévention santé.

Les CCAS, clubs seniors, résidences autonomie et services, centres sociaux, centres de prévention et bien d'autres structures jouent un rôle essentiel dans la détection des besoins sociaux et de santé.

Les conventions qui nous lient aux acteurs de proximité sécurisent les modalités de mise en œuvre des parcours annuels. Les chargées de projets veillent en continu à la qualité et à la cohérence du déploiement des parcours de prévention sur l'ensemble des territoires.

Avec 447 parcours de prévention et le déploiement de 1288 actions en faveur du bien-vieillir sur les territoires de Paca, l'Asept consolide sa présence, ainsi que celle de l'interrégime, au plus près des publics. À cela s'ajoutent 17 actions de promotion des dépistages organisés des cancers, coordonnées avec le CRCDC Paca.

**Ambition 2** – Adapter les parcours de prévention aux besoins de tous les retraités.

En lien avec les commissions des financeurs et leurs programmes coordonnés, l'Asept Paca s'attache à diffuser largement les messages de prévention, en amont du passage à la retraite comme auprès des nouveaux retraités, dans une logique de prévention active la plus précoce possible.

La détection des publics fragiles renforce également l'action de l'association, notamment grâce à des partenariats spécifiques (quartiers prioritaires de la politique de la ville, résidences sociales, parc social...) et à la création d'ateliers dédiés au bien-être psychologique.

### LA PRÉVENTION en faveur du bien-vieillir ET LA PROMOTION du dépistage des cancers

**Ambition 3** – Démontrer l'impact des parcours de prévention.

La démarche d'évaluation et la qualité des actions menées confèrent une réelle crédibilité aux projets portés par l'Asept Paca.

Nous veillons à ce que les bénéficiaires trouvent, d'une part, les réponses à leurs attentes en participant aux actions, et, d'autre part, que les bénéficiaires à plus long terme puissent être intégrés dans leur quotidien.

Cette orientation constitue un axe majeur de notre stratégie de pilotage, en cohérence avec les politiques publiques de santé.

**Un bilan 2025 positif et des perspectives ambitieuses.**

Le bilan 2025 s'avère très positif : les objectifs fixés ont été atteints en adéquation avec les besoins et attentes des publics identifiés par nos partenaires.

Nous avons renforcé nos actions de communication directe, notamment via l'emailing, en lien avec la Carsat Sud-Est et les MSA. Les parcours modélisés de l'Agirc-Arrco (coordination régionale et centres de prévention) ainsi que ceux de la Carsat Sud-Est contribuent pleinement à la coordination des actions de prévention, tant individuelles que collectives.

Je remercie tout particulièrement le président Antoine Pastorelli pour ses conseils avisés lors de cette passation de relais.

Sous la houlette de notre comité de direction, les perspectives pour les années à venir demeurent constructives et ambitieuses.

Enfin, alors que la santé mentale a été érigée en grande cause nationale pour 2025-2026, je souhaite rappeler la place essentielle des seniors et des personnes les plus fragiles dans notre société, à la fois comme ressources, repères et acteurs du lien social.

La Présidente de l'ASEPT PACA  
Laurence FRANCESCHINI

“ La santé mentale n'est pas l'absence de traumatismes, mais la capacité à leur donner sens. ”

Boris Cyrulnik «Les vilains petits canards»

L'ASEPT PACA,  
acteur clé de la  
« Prévention Santé »

# LA GOUVERNANCE de l'Asept Paca (au 1<sup>er</sup> janvier 2026)

## LE CONSEIL D'ADMINISTRATION



Mme Laurence FRANCESCHINI  
**Présidente**  
Administratrice AGIRC ARRCO



M. Jean-Pierre KOLLER  
**Vice-président**  
Administrateur Carsat Sud-Est



M. Antoine PASTORELLI  
**Vice-président**  
Administrateur MSA Provence-Azur



M. Jean-Yves CONSTANTIN  
**Trésorier**  
Administrateur MSA Provence-Azur

## ADMINISTRATEURS TITULAIRES



M. Jean-Vincent ACHARD



Mme Gisèle ADOUE



Mme Sylvie BARJOT



Mme Geneviève BÛLHER



M. Bruno HUSS



M. Bernard JAMMES



Mme Mireille GOUIRAND



Mme Nathalie MICHEL



Mme Marie-Claude SALIGNON



M. Richard TAGARIAN

## LE COMITÉ DIRECTEUR



Mme Marie-France DELMAS  
**Directrice** ASEPT PACA  
& **Directrice adjointe** MSA  
Provence-Azur



M. Sylvain HUTAIN  
**Directeur**  
MSA Provence-Azur



Mme Béatrice GUERRINI  
**Directrice** des Risques Professionnels  
& Accompagnement Social  
Carsat Sud-Est



Mme Samira BLALI  
**Responsable territoriale**  
Action sociale Agirc-Arrco



Mme Céline ARGENTI-DUBOURGET  
**Directrice**  
MSA Alpes Vaucluse & de l'Association  
Régionale des Caisses de Mutualité  
Sociale Agricole Paca (ARCMSA)  
Provence-Alpes-Côte-d'Azur



M. Christophe VAILLE  
**Directeur adjoint**  
MSA Alpes Vaucluse



Mme Fanny BOUBRIK  
**Responsable d'antenne**  
Caisse d'Assurance Maladie des Industries  
Électriques et Gazières (CAMIEG)  
Provence-Alpes-Côte-d'Azur

# LES ENJEUX de l'Asept Paca

## L'enjeu du « Bien-vieillir » des seniors

### Priorités et missions

Informier et sensibiliser les seniors & futurs retraités, promouvoir le vieillissement en bonne santé et prévenir la perte d'autonomie.

### Action

Concevoir et déployer des actions de prévention favorisant l'autonomie des personnes âgées en région.

### Objectif

Favoriser et accompagner l'adoption de comportements bénéfiques à la santé des seniors.

## L'enjeu des « Dépistages organisés des cancers »

### Priorité et mission

Sensibiliser prioritairement les assurés de 50-74 ans et les publics les plus éloignés à l'importance du dépistage.

### Action

Mettre en oeuvre des actions de promotion des dépistages en lien avec les campagnes nationales « mars bleu » et « octobre rose ».

### Objectif

Inciter aux dépistages organisés du cancer du sein et du cancer colorectal des assurés en région Sud.

**La prévention et la promotion de la santé s'inscrivent dans une logique de parcours, au service du bien vieillir et de la préservation de l'autonomie :**

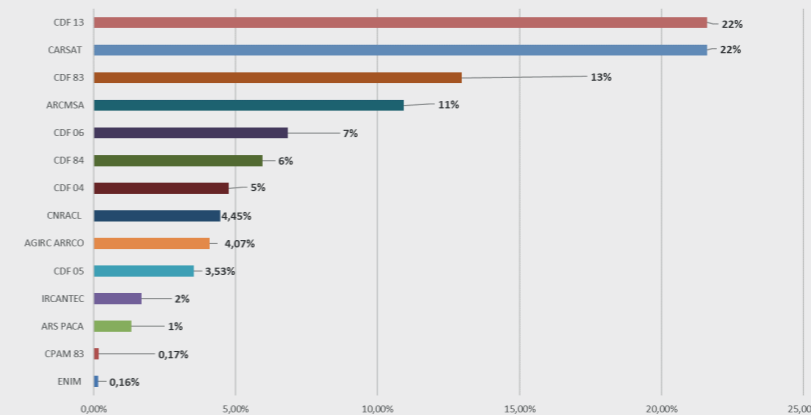
**Prévention primaire :** agir le plus tôt possible pour bien vieillir. Il s'agit de donner aux retraités les clés pour prendre soin de leur santé au quotidien (adopter une alimentation équilibrée, rester actif, entretenir le lien social ...).

**Prévention secondaire :** repérer les fragilités pour éviter les ruptures. L'objectif est d'identifier rapidement les premiers signes de vulnérabilité (isolement, baisse de mobilité, fatigue, difficultés dans le quotidien...) afin de proposer des actions adaptées et prévenir l'installation de la perte d'autonomie.

**Prévention tertiaire :** soutenir l'autonomie malgré les difficultés. Les actions visent ici à accompagner les personnes déjà fragilisées ou en perte d'autonomie pour maintenir leur qualité de vie, renforcer leurs capacités restantes et favoriser leur maintien à domicile dans les meilleures conditions.

**Les soutiens financiers** pour le Bien-vieillir et la promotion des Dépistages Organisés des Cancers sont essentiels pour la réussite des missions de l'Asept Paca. Les fonds versés sont majoritairement des subventions sur projets et des conventions annuelles ou pluriannuelles qui sont signées avec les financeurs ci-dessous :

POIDS DES FINANCEURS DANS LE BUDGET GLOBAL 2025 DE L'ASEPT PACA (Montant global : 2 268K€)



**Sources de financement :** les Commissions des financeurs des 6 départements de Paca représentent près de 56% des sources de financement, les caisses de retraite 43% et à hauteur d'1% de l'ARS Paca dans le cadre de la "Convention pluriannuelle d'objectifs" 2025-28. Une fois approuvés en Assemblée Générale, les comptes annuels et le rapport du Commissaire aux Comptes, relatifs à l'exercice sont publiés au Journal Officiel.



# QU'EST-CE QUE le programme de prévention ?

Se sentir bien chez soi et en sécurité, manger sainement, être en forme et en bonne santé, savoir utiliser internet, avoir une vie sociale, pratiquer une activité physique, faire travailler sa mémoire... Autant de conditions de vie qui favorisent le bien vieillir et l'autonomie, et autant de thématiques constitutives du programme de prévention proposé par l'Asept Paca. Les ateliers 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.

## Neuf thématiques essentielles :

- ✓ Activité physique Adaptée, équilibre & gestes 1<sup>ers</sup> secours
- ✓ Bien-être & estime de soi
- ✓ Stimulation cognitive & sommeil
- ✓ Nutrition / Dénutrition
- ✓ La santé globale & bien vieillir
- ✓ Bien vivre sa retraite & bienvenue à la retraite
- ✓ Mobilité seniors
- ✓ Autonomie Numérique
- ✓ Bien avec les autres

**Le lien social,  
axe transversal :**  
les ateliers de prévention se déroulent dans une atmosphère conviviale favorisant la pair-aidance et le développement du lien social de proximité.



## Parcours de prévention seniors

Dans le cadre de sa mission de prévention et de promotion du bien vieillir, l'ASEPT PACA déploie des parcours de prévention seniors en lien avec des partenaires locaux conventionnés.

Ces parcours reposent sur une programmation annuelle structurée, comprenant :

- jusqu'à **quatre ateliers collectifs**, permettant un accompagnement approfondi sur des thématiques de prévention (activité physique, mémoire, nutrition, bien-être, prévention des chutes, etc.) ;
- **une à deux conférences**, visant à sensibiliser un public élargi et à favoriser l'entrée dans les actions.

Cette organisation permet d'articuler des temps de sensibilisation et des actions plus engageantes, favorisant ainsi l'inscription des retraités dans une démarche progressive de prévention.

Les parcours contribuent à :

- **soutenir l'adoption de comportements favorables à la santé ;**
- **prévenir la perte d'autonomie ;**
- **renforcer le lien social** et l'ancrage territorial des actions.

Ils s'inscrivent dans une logique de proximité et de complémentarité, en réponse aux besoins des publics seniors sur les territoires.

# LES ACTIONS DE « Prévention Santé Seniors » ET DE « Promotion des Dépistages Organisés des Cancers »

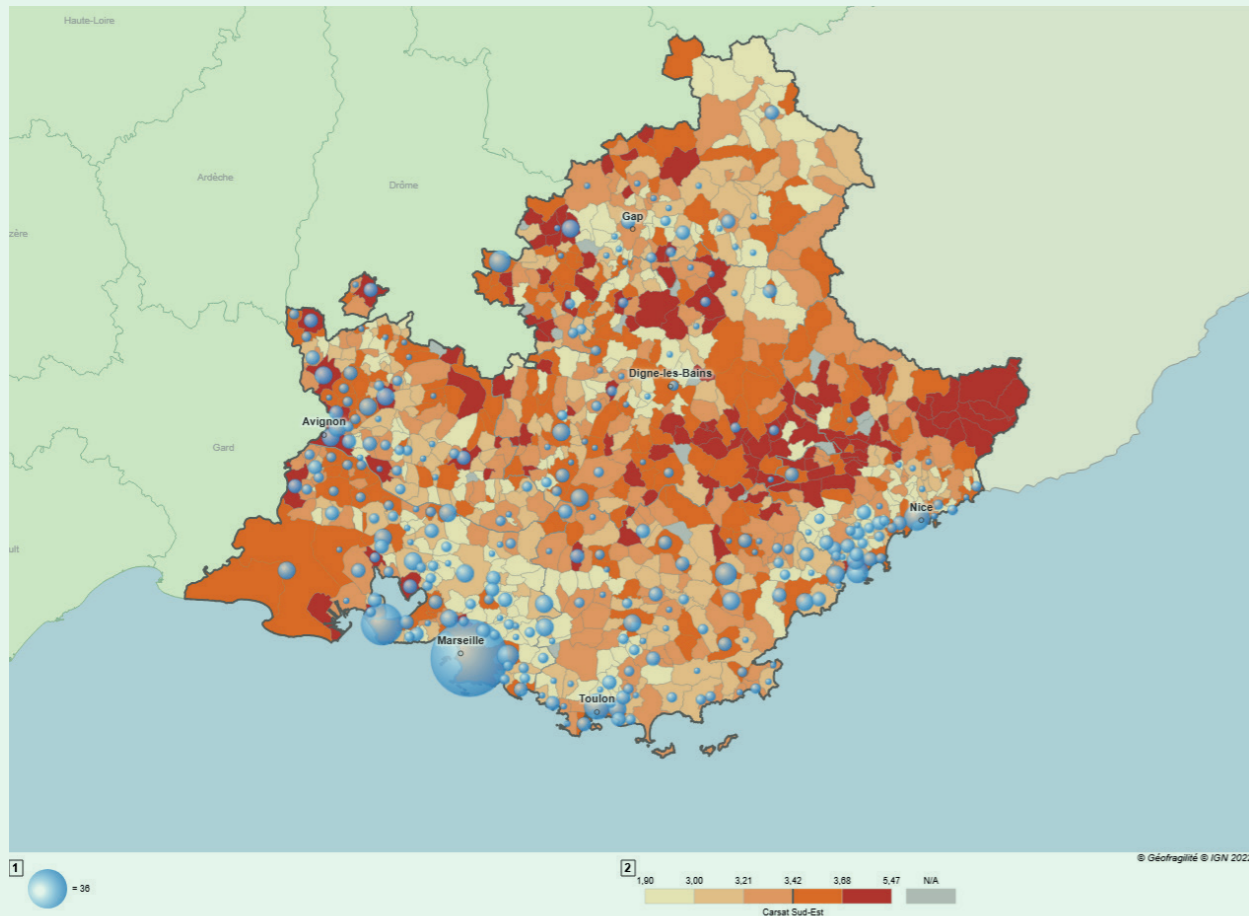
# LES CHIFFRES CLÉS 2025

## du programme en faveur du bien- vieillir déployé sur la région Paca



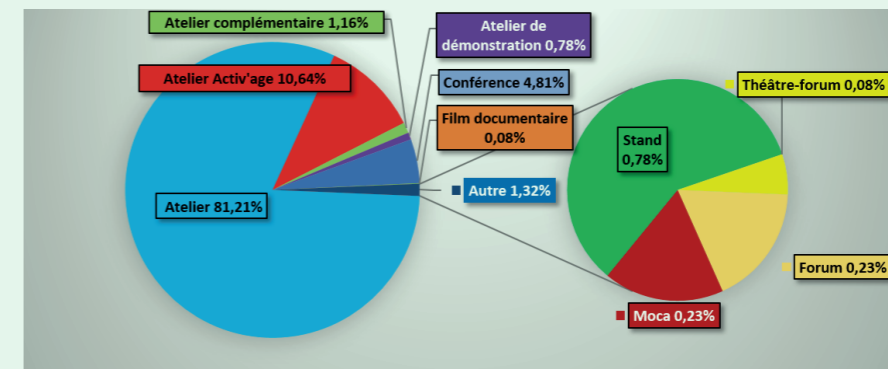
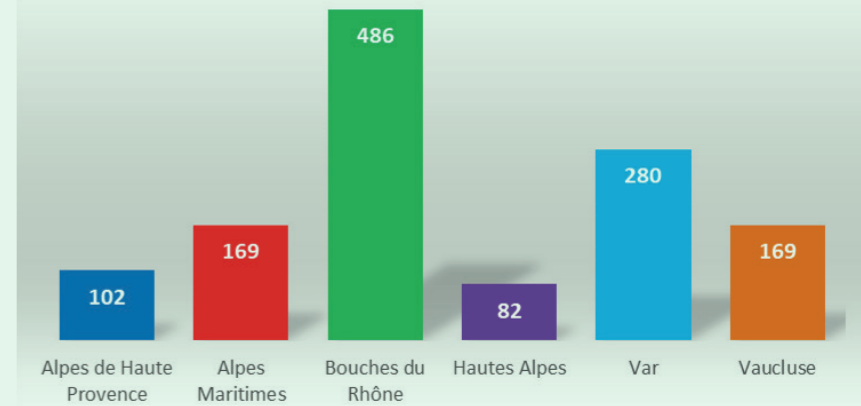
### ACTIONS RÉALISÉES par l'Asept Paca en 2025

- 1• Actions de prévention réalisées par l'Asept Paca en 2025 - Source Asept Paca
- 2• Fonds de carte = Score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégime, nouvelles pondérations Population totale de 55 ans et plus 2025 - Source GéoFragilité interrégime (régime général, MSA)



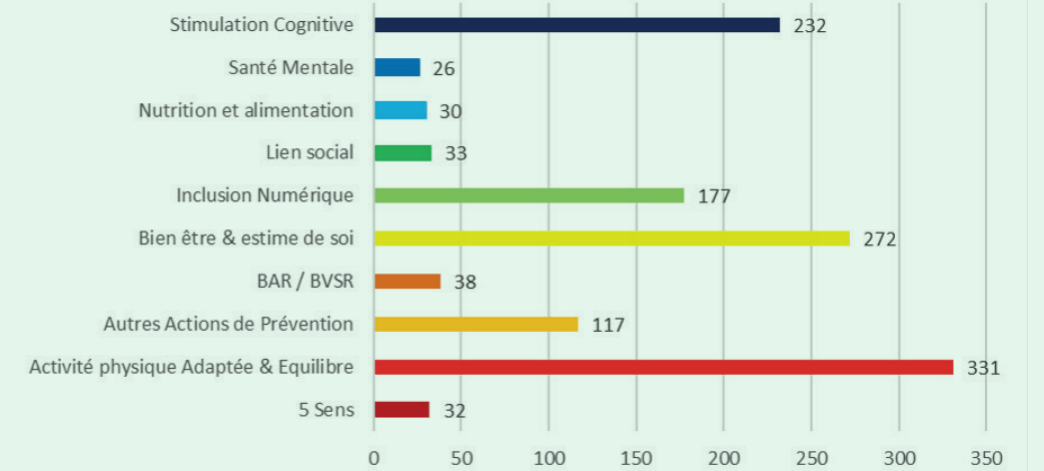
### RÉPARTITION des 1 288 actions par département

→ 38% des actions ont été réalisées dans les Bouches-du-Rhône qui représente 38% de la population des seniors de plus 60 ans en Paca (données CNSA 2024).



→ Le format atelier en plusieurs séances est privilégié

### RÉPARTITION des 1 288 actions par thématique

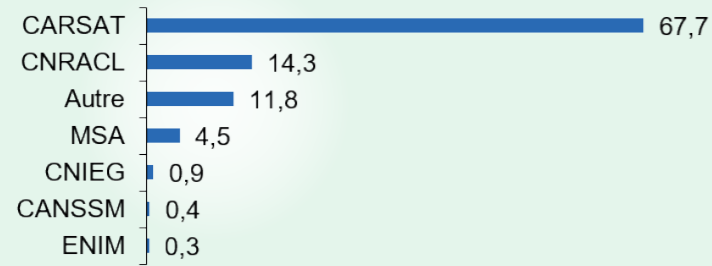


### Les actions collectives de prévention se déclinent sur les territoires autour de deux champs d'intervention :

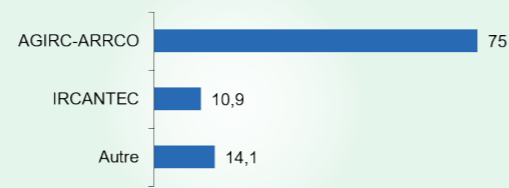
1. les informations et conseils pour bien vivre sa retraite lors de forums et des conférences sur les thématiques « Prévention des AVC » ; « La sexualité des seniors » ; « Être jeune, être vieux, être soi » ; « Vivre ensemble entre générations »...
2. les ateliers collectifs de prévention en groupe restreint de 8 à 15 personnes (la nutrition, l'activité cognitive/mémoire, l'équilibre, le sommeil, l'activité physique...) pour des conseils personnalisés.

## PROFIL des participants aux actions présentiellees

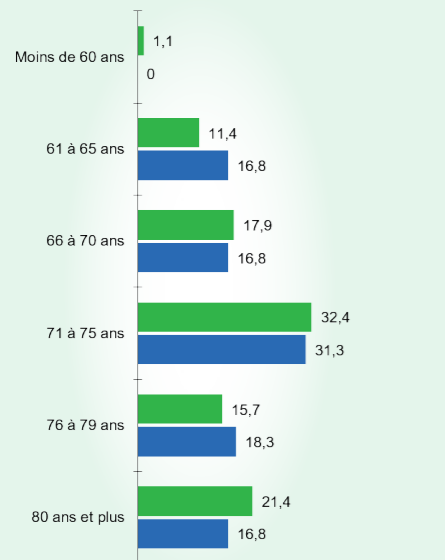
### La caisse de retraite principale des participants est :



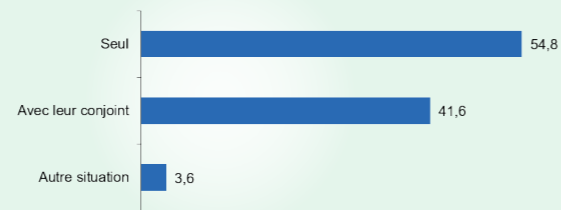
### La caisse de retraite complémentaire des participants est :



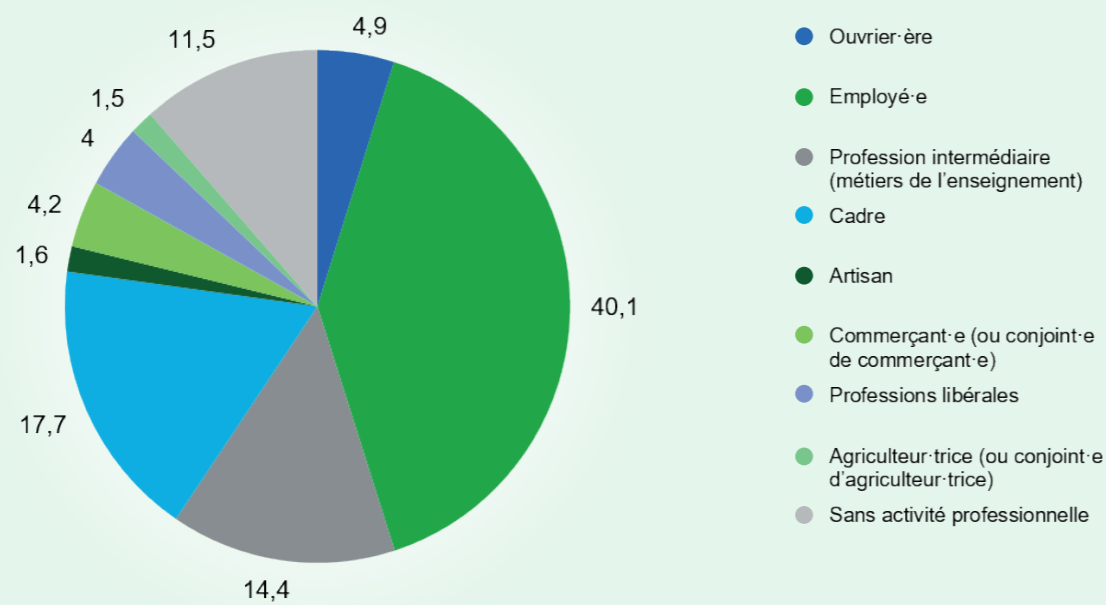
### Répartition des tranches d'âges des participants :



### Les participants habitent :



### Principale activité professionnelle :

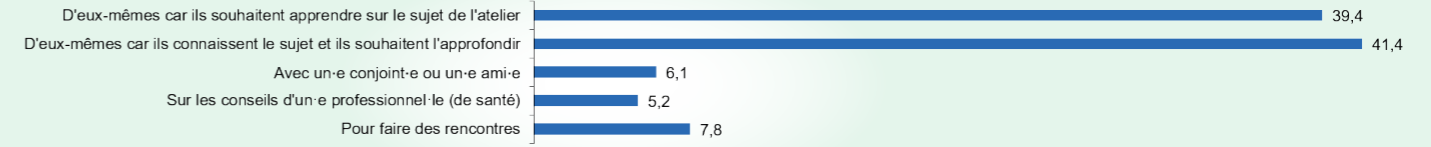


Source Web Report (Données exprimées en pourcentages)

## DONNÉES d'évaluation

### AVANT l'action

#### Les participants se sont inscrits :



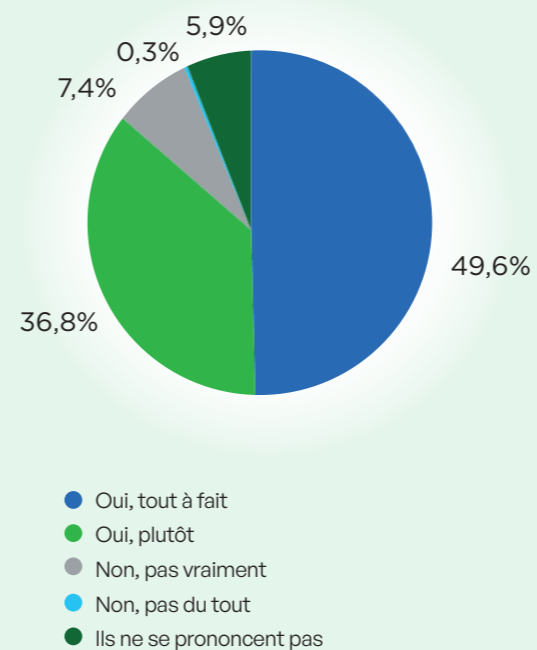
#### Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :



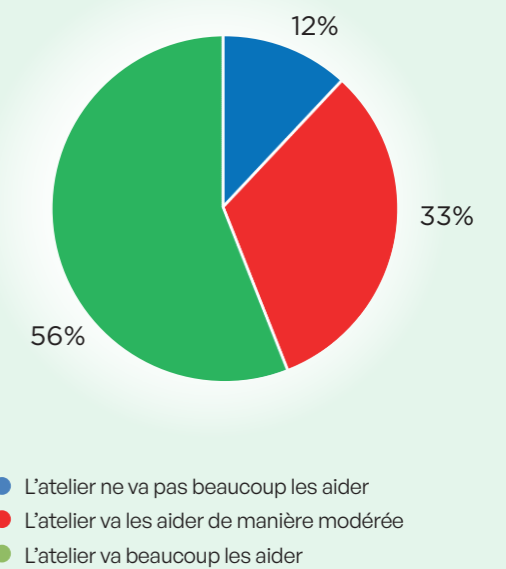
NB : La thématique « Bienvenue à la retraite » n'est pas prise en compte dans la remontée des données.

### APRÈS l'action

#### Souhait de revoir les personnes de l'atelier :



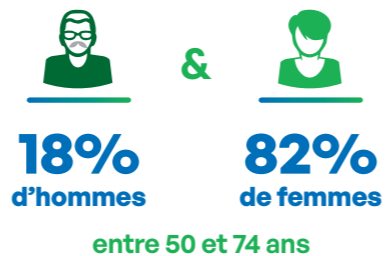
#### Plus-value de l'atelier pour l'adoption/maintien des comportements positifs :



Source Web Report (Données exprimées en pourcentages)

# LES CHIFFRES CLÉS 2025

## du programme de promotion des « Dépistages Organisés des Cancers » (DOC) déployé sur la région Paca



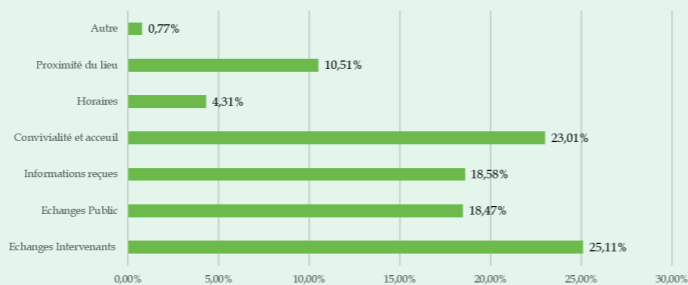
En appui des campagnes nationales de communication « Mars bleu » (cancer colorectal) et « Octobre rose » (cancer du sein), des actions de sensibilisation auprès de la population aux dépistages organisés des cancers ont été réalisées par l'Asept Paca. L'objectif de ces manifestations est d'augmenter le taux de participation aux DOC. Différents types d'actions ont été organisés :

- > 14 théâtres forums
- > 2 visioconférences
- > 2 cafés-santé

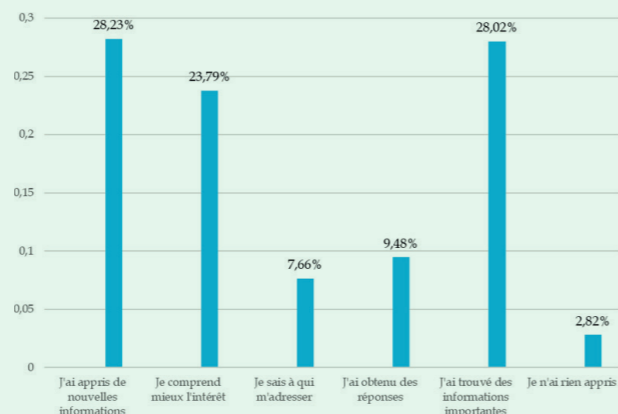
Le théâtre forum propose une pièce en un acte et plusieurs scènes qui sont jouées une première fois par les comédiens professionnels de la compagnie 6T Théâtre puis rejouées ensuite avec la participation du public appelé par le médiateur à monter sur scène. Le spectacle a été élaboré en collaboration 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 DOC, 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.

**Visioconférence :** 2 visioconférences se sont déroulées en 2025 : 10 mars « prévention et dépistage du cancer colorectal et autres cancers » avec 13 participants et le 20 octobre « prévention et dépistages des tumeurs dites féminines » avec 10 participants. Celles-ci ont été animées par le Docteur Claude Gautier du Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers Sud PACA (CRCDC).

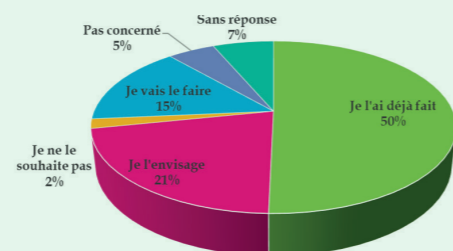
### Les participants aux actions ont apprécié



### A la suite de l'action

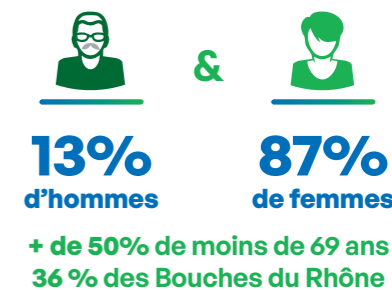


### Envisagez-vous de réaliser un dépistage suite à cette action ?



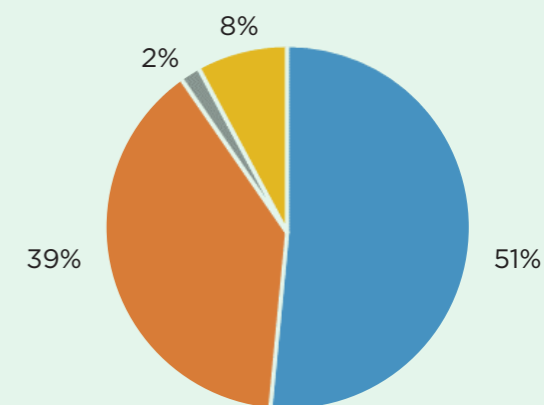
# LES CHIFFRES CLÉS 2025

## du programme de promotion des visioconférences

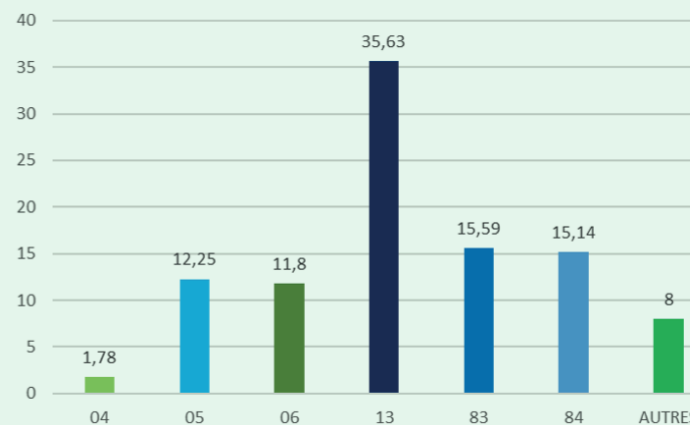


### Tranches d'âge des participants

- Entre 60 et 69 ans
- Entre 70 et 79 ans
- Moins de 60 ans
- Plus de 80 ans



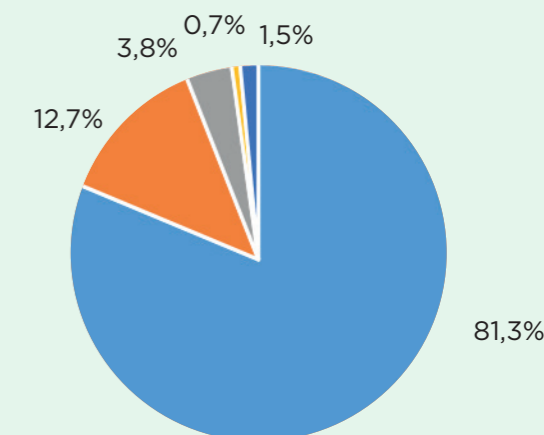
### Département des participants



(Données exprimées en pourcentages)

### Etes-vous globalement satisfait de la visioconférence ou de l'atelier ?

- Oui, tout à fait
- Oui, plutôt
- Non, pas vraiment
- Non, pas du tout
- Ils ne se prononcent pas





## Le projet régional « Bienvenue à la retraite »

L'Asept Paca est soutenue par les caisses membres pour l'accompagnement du passage de la vie active vers la retraite.

- ✓ 14 ateliers réalisés en six séances de 2h30 chacune,
- ✓ 156 nouveaux retraités accompagnés.

**Plus-value de l'atelier : les participants indiquent que l'atelier va les aider à adopter ou maintenir des comportements positifs à 84.1% dont 39.7 % beaucoup.**

L'Asept réalise une communication ciblée vers les retraités bénéficiaires d'une pension de moins de deux ans quel que soit leur régime d'appartenance (e-mailing, publipostages, sites internet, Facebook).

## Le projet régional « Autonomie numérique »

Le programme vise à accompagner les seniors en difficulté ou peu familiarisés avec le numérique dans leur pratique quotidienne et à renforcer leur autonomie.

Ce programme a pu se déployer largement grâce aux soutiens renouvelés de la MSA Provence Azur, de la MSA Alpes-Vaucluse sur leurs fonds d'action sociale et de la Carsat Sud-Est. Les partenaires institutionnels et locaux sont restés pleinement mobilisés pour assurer la continuité des ateliers d'inclusion numérique.

Enfin, les ateliers « fraudes et arnaques » ont été confiés à l'ensemble de nos prestataires numériques, afin de sensibiliser les seniors aux risques en ligne et de renforcer leur sécurité.

**Le forum numérique de Mandelieu du 19 septembre 2025 a réuni 50 visiteurs.**

La conférence Fraudes et arnaques et la pièce du théâtre forum « Le Web, la belle et les truands » ont rencontré une large adhésion auprès des spectateurs.



- > Avec **172 actions** en présentiel pour **1 990 participants**
- > Le plan d'action annuel mis en œuvre répond aux objectifs que l'Asept Paca s'était fixée

LES  
temps forts  
2025

## La « Santé mentale », Grande cause nationale 2025

L'Asept Paca s'est pleinement positionnée sur cet axe en développant un programme innovant pour les seniors, articulé autour de trois formats d'ateliers :

- ✓ les ateliers « Cap Bien-être » labélisés CCMSA : 12 animateurs formés ;
- ✓ les ateliers « Autrement Dit » : 8 animatrices formées ;
- ✓ les ateliers « Phare » (prévention des addictions) labélisés CCMSA : 10 animatrices formées.



En 2025, 25 ateliers Cap Bien-être et 1 atelier Autrement Dit ont eu lieu.



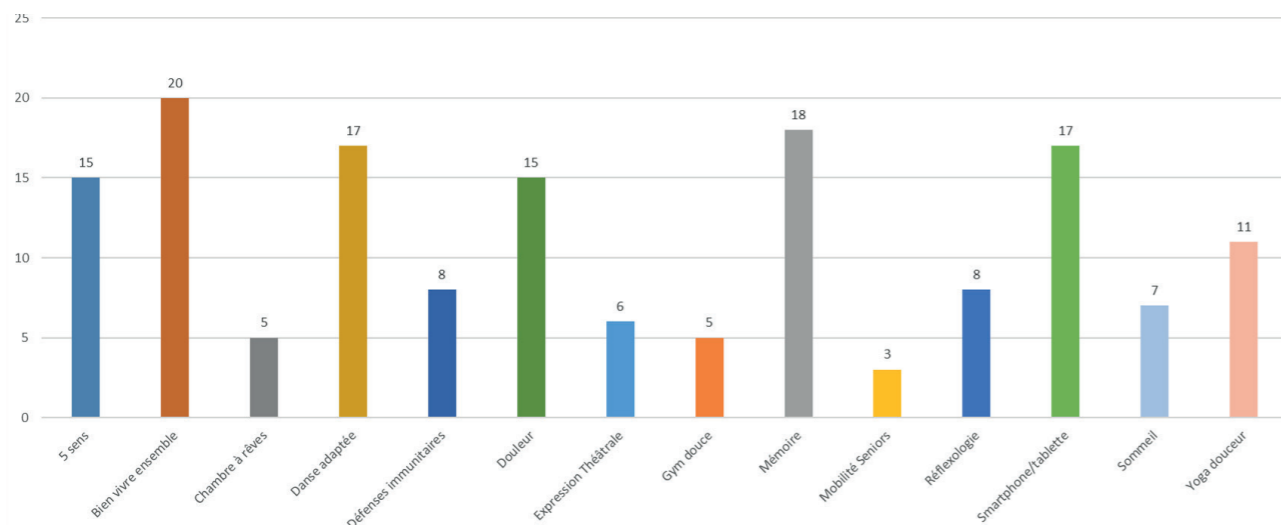
L'analyse qualitative souligne que **La Chambre à Rêves** constitue un levier particulièrement puissant de lien social, d'expression émotionnelle et de mobilisation au sein des résidences.

## Bilan du « Parcours Activ'âge » 2025

Le bilan Activ'âge met en évidence un déploiement solide du programme sur l'ensemble de la région : **40 parcours ont été initiés avec 40 résidences autonomie depuis septembre 2024 et 155 ateliers réalisés.**

Les retours confirment une forte adéquation des contenus avec les besoins d'un public majoritairement très âgé et souvent isolé. Le niveau de satisfaction est élevé et les ateliers génèrent des impacts immédiats significatifs, notamment en matière de changement d'habitudes et de volonté de poursuivre les actions. Sur les 1 948 participants à ce jour, les femmes sont surreprésentées (81%) comme pour les autres actions collectives de prévention hors les murs de l'Asept Paca. Plus de 67,47% des participants ont plus de 80 ans et se situent majoritairement dans la tranche d'âge des 80-89 ans.

Répartition des 155 ateliers par thématique



## 1er Forum Nutri'Santé et conférence interactive

En novembre 2025, à l'occasion de la **Journée Nationale de la Dénutrition**, l'Asept Paca a tenu son tout premier forum « Nutri'Santé » avec 9 experts (coachs sportifs, nutritionnistes, napsothérapeute).

Pour la première fois, l'association a proposé une conférence interactive animée et spécialement créée pour l'évènement par **Bio-Sphère**. Ce forum marque le début de lancement du projet régional global de lutte contre la dénutrition financé par la Carsat Sud-Est. Ce projet comprend **10 conférences** à positionner sur l'ensemble de la région PACA pour l'année 2026.



## FOCUS sur...

### Les animateurs des actions : des experts en prévention-santé



L'Asept Paca s'attache à trouver et référencer des profils de prestataires diversifiés et qualifiés dans leur domaine. Cette multiplicité, permet de travailler avec de nombreuses structures ou de professionnels libéraux qui œuvrent dans le domaine de la prévention en région Paca.

Ces professionnels de la prévention animent les conférences et ateliers de l'Asept Paca sur les diverses thématiques socles et complémentaires du programme de prévention : chutes et équilibre, nutrition et alimentation, activité physique adaptée, stimulation cognitive, sommeil, numérique... Ils sont tous détenteurs d'un diplôme et/ou certificat d'aptitude et ont des capacités de gestion de groupe. L'Asept Paca effectue régulièrement une mise à jour de leur référencement (Responsabilité Civile, lettre d'engagement, diplômes, RNCP).

→ **263 animateurs référencés dont 33 nouveaux en 2025**

L'expertise et la qualité des animateurs sont un atout de poids dans la diffusion des offres de prévention de l'Asept Paca. Les échanges sont réguliers pour partager les bonnes pratiques du réseau et s'assurer de toujours proposer aux participants des ateliers de qualité, qui répondent à leurs attentes et leurs besoins. Les référentiels nationaux et les fiches actions locales précisent les profils attendus pour animer les séances.

Lors de la mise en place de nouvelles thématiques ou de la mise à jour des contenus, les animateurs sont sollicités par l'Asept Paca afin qu'ils contribuent à la pertinence qui leur paraissent la plus adaptée aux besoins repérés sur le terrain.

### En 2025, 295 communes ont accueilli les actions bien-vieillir, soit 12 communes de plus qu'en 2024

→ **290 partenaires de proximité conventionnés**

Ce réseau de partenaires opérateurs (CCAS, mairies, centres sociaux, résidences autonomie, CPTS, communautés des communes, Clic, entraide, pôles infos seniors, maisons du bel âge...) est essentiel car il contribue au déploiement des ateliers sur tout le territoire et, ainsi, d'aller au plus près de tous les retraités, y compris dans les zones blanches (Hauts-Pays Varois, Niçois ou montagnoux). Ils sont nos relais de diffusion des messages de prévention et de santé publique.



### La démarche qualité : notre outil d'amélioration continue



L'Asept Paca s'inscrit dans une logique d'évaluation de ses actions. Cette démarche vise à mesurer l'impact global du programme de prévention auprès des retraités via des outils statistiques et qualitatifs. Elle permet de mieux connaître le profil des participants aux ateliers, de suivre leurs progrès en matière de prévention, de mesurer l'efficacité des actions et de faire évoluer l'offre de service en fonction des nouveaux besoins et usages des retraités. Cette démarche qualité s'appuie sur trois outils :

#### LES QUESTIONNAIRES NATIONAUX

Au cours de la première et de la dernière séance de chaque atelier nutrition, mémoire, équilibre, bienvenue à la retraite, sommeil, cap bien-être, numérique et vitalité, un questionnaire est distribué aux participants. Du recueil à l'analyse, les animateurs des actions sont le relai privilégié pour la mise en œuvre de cette démarche. Ils expliquent les enjeux de l'évaluation aux retraités participants, collectent les données et les transmettent à l'Asept Paca qui les reportent sur Web-Report, la plateforme nationale dédiée, en vue du suivi et de l'analyse.

→ **780 questionnaires T0\* et 780 questionnaires T1\*\* saisis**

#### LES QUESTIONNAIRES DE SATISFACTION

Pour les ateliers qui ne relèvent pas de la démarche d'évaluation nationale, l'Asept Paca a mis en place :

- Un questionnaire de satisfaction rempli par les retraités.

→ **1 799 questionnaires saisis**

- Et un questionnaire de satisfaction pour les conférences

→ **210 questionnaires saisis**

- Plus un questionnaire de satisfaction pour les visioconférences

→ **459 questionnaires saisis**

- Questionnaire de satisfaction pour la promotion des DOC\*\*\*

→ **280 questionnaires saisis**

→ **39 questionnaires T2\*\*\*\* saisis**

#### LES BILANS QUALITATIFS complétés par les animateurs

Les données anonymes transmises sont saisies sur une base Excel pour l'exploitation et l'analyse interne des résultats :

→ **298 bilans saisis**

#### ACTIV'ÂGE

Ces évaluations spécifiques ont été faites pour les parcours Activ'âge déployés dans les résidences autonomies.

- Bilan structure pour le 1<sup>er</sup> cycle

→ **19 bilans saisis**

- Ateliers (hors smartphone / tablette)

→ **412 questionnaires saisis**

- Smartphone / Tablette 5 séances

→ **264 questionnaires T0 et 230 questionnaires T1 saisis**

\* Questionnaires T0 : questionnaire de profil demandé en début d'atelier

\*\* Questionnaire T1 : questionnaire d'évaluation demandé en fin d'atelier

\*\*\* DOC = dépistages organisés des cancers

\*\*\*\* Questionnaire T2 : questionnaire d'évaluation demandé 3 mois après la fin de l'atelier

# PHOTOTHÈQUE de l'année 2025



Atelier Numérique  
Saint-Mitre-les-Remparts (13)  
Janvier



Atelier Numérique  
Le Tholonet (13) - Février



Forum Numérique  
Mandelieu (06) - Septembre



Stand Journée des seniors  
Marseille (13) - Septembre



Conférence La Santé c'est le Pied !  
Fréjus (83) - Février



Journée intergénérationnelle  
Valdoule (05) - Mars



Théâtre Forum prévention  
et dépistage des cancers  
« ça n'arrive qu'aux autres »  
Bollène (84) - Octobre



Théâtre Forum prévention et dépistage  
des cancers « ça n'arrive qu'aux autres »  
Châteauneuf-Grasse (06)  
Octobre



Conférence « Être jeune,  
être vieux, être soi après tout ! »  
Aups (83) - Mars



Atelier Exp. Théâtrale  
Orange (84) - Septembre



Théâtre Forum prévention et  
dépistage des cancers  
« ça n'arrive qu'aux autres »  
Lapalud (84) - Octobre



Conférence dénutrition  
Forum de Martigues (13)  
Novembre

# LES PERSPECTIVES 2026

## En 2026, l'Asept Paca poursuit la mise en œuvre de ses programmes de prévention santé & de promotion des dépistages organisés des cancers.

- Poursuivre le programme d'inclusion numérique avec la création d'un atelier **Autonomie numérique perfectionnement** (10 séances de 2 heures) pour les seniors et le déploiement à grande échelle de l'atelier de prévention des « Fraudes et arnaques ».
- **Poursuivre le programme « Activ'âge »** lancé en septembre 2024 auprès de 40 résidences autonomie.
- **Déployer le programme « Santé mentale »** en faveur des seniors avec une soixantaine d'ateliers « Cap bien-être », une dizaine d'ateliers « Autrement dit » et « Phare ».
- **Expérimenter les ateliers de stimulation cognitive « Brain Ball® »** en 12 séances.

## Le Brain Ball®, c'est quoi exactement ?

Il repose sur des exercices de rythme et de manipulation (souvent avec des balles de squash lestées ou des sacs de grains) qui obligent les deux hémisphères du cerveau à communiquer.

Voici pourquoi c'est particulièrement prisé pour les seniors :

- **prévention du déclin cognitif** : en pratiquant des mouvements croisés et des séquences rythmiques, on travaille la mémoire, l'attention et la concentration ;
- **équilibre et motricité** : les exercices aident à maintenir une bonne coordination œil-main et une meilleure gestion de l'espace, ce qui est crucial pour la prévention des chutes ;
- **lien social** : ça se pratique souvent en groupe, dans une ambiance ludique où l'on a le droit de se tromper (et d'en rire !). C'est un excellent remède contre l'isolement ;
- **gestion du stress** : le côté répétitif et rythmique a un effet presque méditatif qui aide à apaiser l'anxiété.



Et bien d'autres projets !

## Nouvelle pièce de théâtre forum « Retraite et Châtiments »

“ C’est le grand jour pour Jacques, 62 ans, fraîchement retraité après 40 ans de carrière. Il s’attend à une retraite idyllique, entre grasses matinées, voyages et loisirs... Mais très vite, la réalité le rattrape ! Entre les appels incessants de son ancien patron, une femme qui l’a déjà inscrit à trois activités qu’il ne veut pas faire, des amis qui lui demandent des conseils sur leur retraite (comme s’il avait tout compris du jour au lendemain), et des papiers administratifs qu’il repoussait depuis des mois, Jacques se rend compte qu’il n’a pas vraiment anticipé ce changement de vie... Heureusement, il n’est pas seul ! Avec ses amis retraités (ou en passe de l’être), il va peu à peu apprivoiser cette nouvelle liberté, et comprendre que la retraite, c’est un peu comme une deuxième jeunesse... avec quelques ajustements.

Le public est régulièrement sollicité pour donner son avis, réagir ou même aider les personnages à prendre des décisions (ex : faut-il dire oui au projet de voyage d’un ami ? Comment gérer son budget ? Accepter ou non de garder les petits-enfants à plein temps ? ). ”



La 1<sup>ère</sup> de « Retraite et Châtiments » a eu lieu à Peyrolles-en-Provence (13) avec 28 participants en janvier 2026.

**Cette nouvelle pièce permet de rassembler plus de public pour pouvoir en inscrire pour l'atelier Bienvenue à la Retraite qui suit.**

Succès fou à la 2<sup>ème</sup> représentation qui a eu lieu à La Garde (83) avec 59 participants en février 2026 !

A retrouver sur Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=SL4qtmuOcUs>

LES  
chiffres clés  
PAR  
département

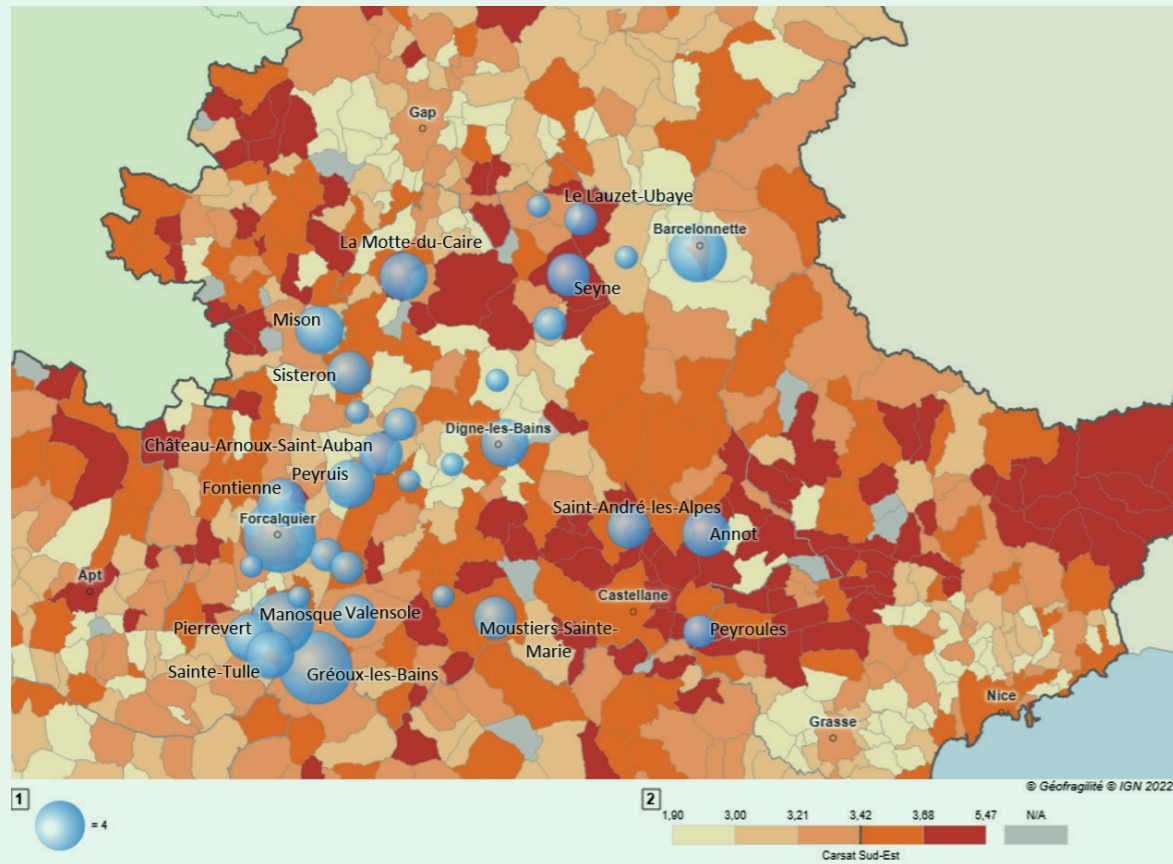
# LES CHIFFRES CLÉS 2025

## Département 04

### ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE



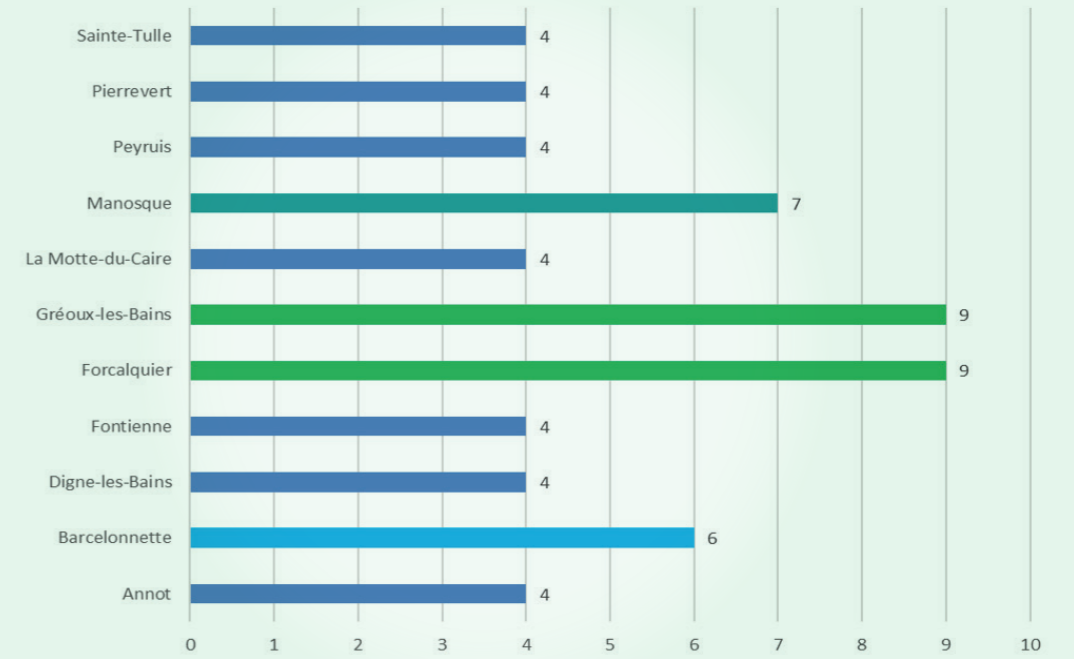
- 1. Actions de prévention réalisées par l'Asept Paca en 2025 - Source Asept Paca
- 2. Fonds de carte = Score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégime Population totale de 55 ans et plus 2025 - Source GéoFragilité interrégime (régime général, MSA)



Cartographie sur : <https://www.observatoires-fragilites-national.fr>

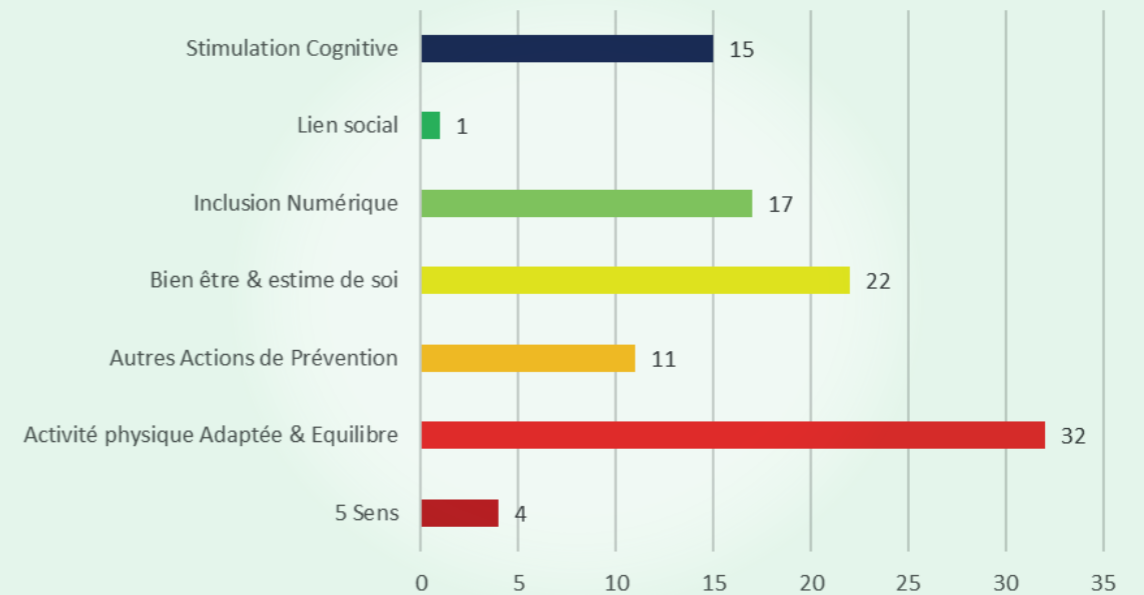
## COMMUNES

où il y a eu 4 actions ou plus sur les Alpes-de-Haute-Provence



## RÉPARTITION

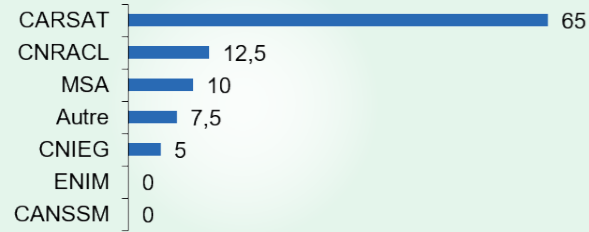
des 102 actions par thématique



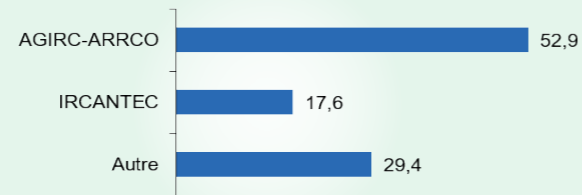
Source : Tableau de Bord 2025 des Alpes-de-Haute-Provence de l'Asept Paca

## PROFIL des participants aux actions présentielle / Département 04

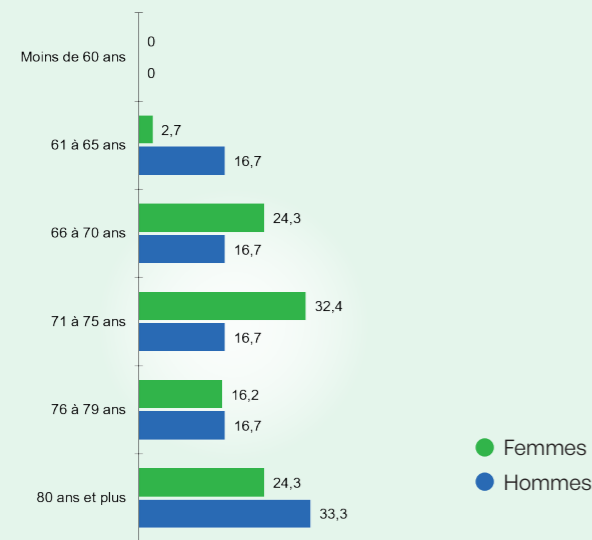
### La caisse de retraite principale des participants est :



### La caisse de retraite complémentaire des participants est :



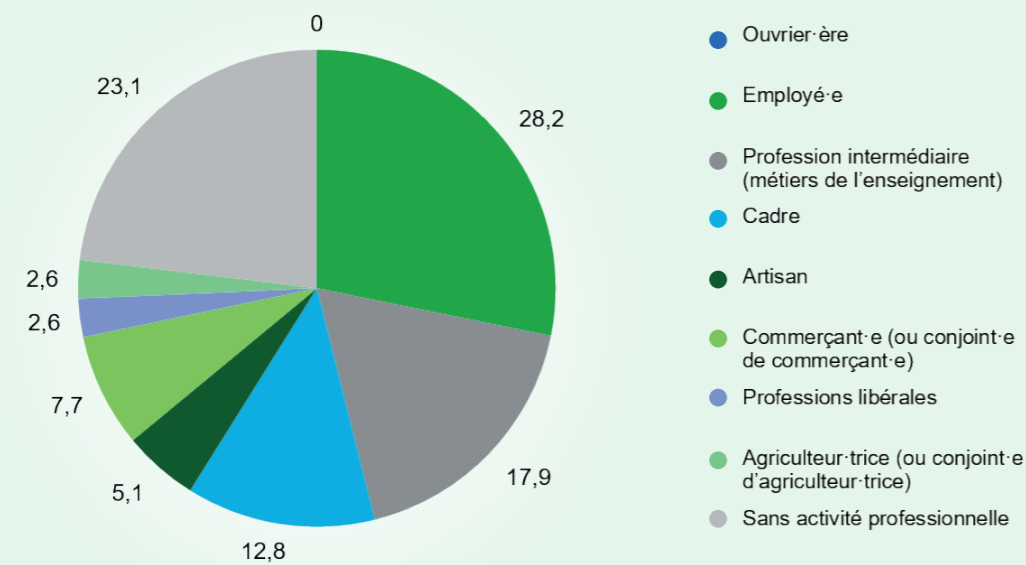
### Répartition des tranches d'âges des participants :



### Les participants habitent :



### Principale activité professionnelle :

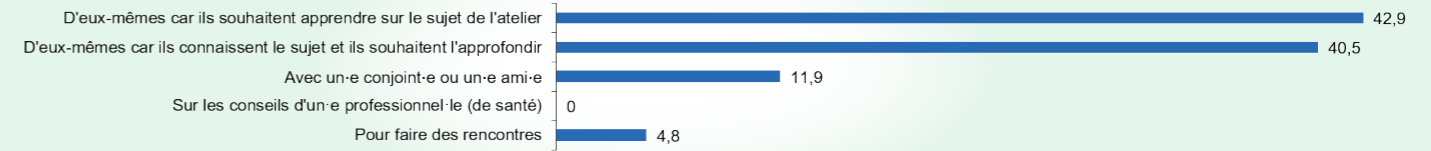


Source Web Report  
(Données exprimées en pourcentages)

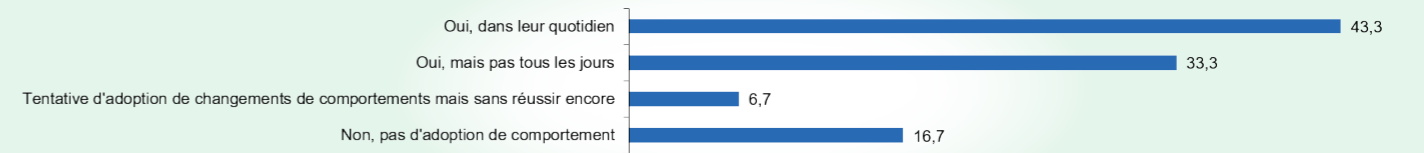
## DONNÉES d'évaluation

### AVANT l'action

#### Les participants se sont inscrits :



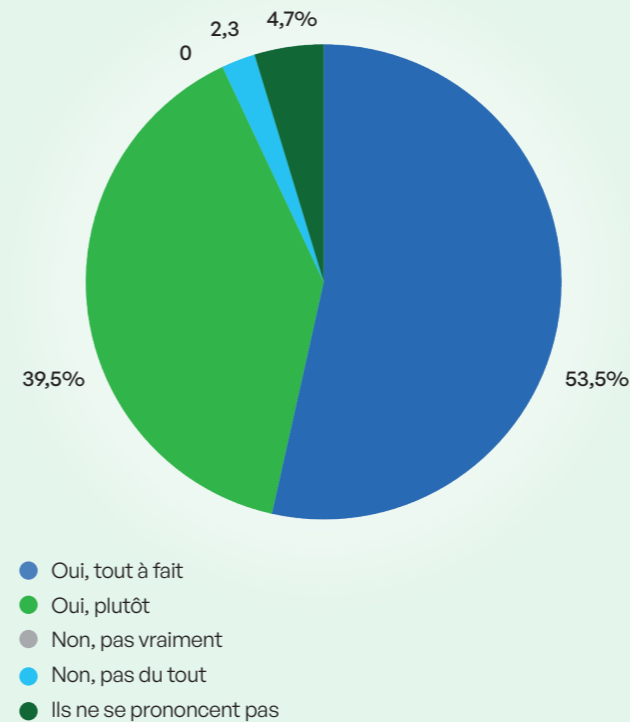
#### Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :



NB : La thématique « Bienvenue à la retraite » n'est pas prise en compte dans la remontée des données.

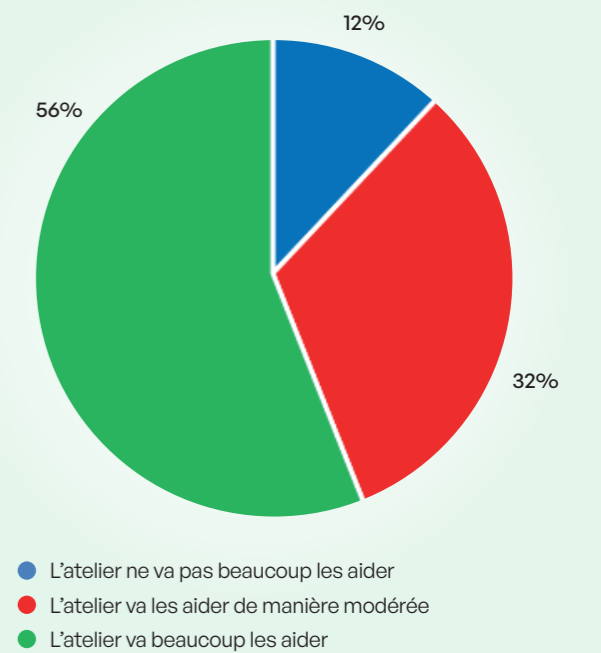
### APRÈS l'action

#### Souhait de revoir les personnes de l'atelier :



Source Web Report  
(Données exprimées en pourcentages)

#### Plus-value de l'atelier pour l'adoption/maintien des comportements positifs :

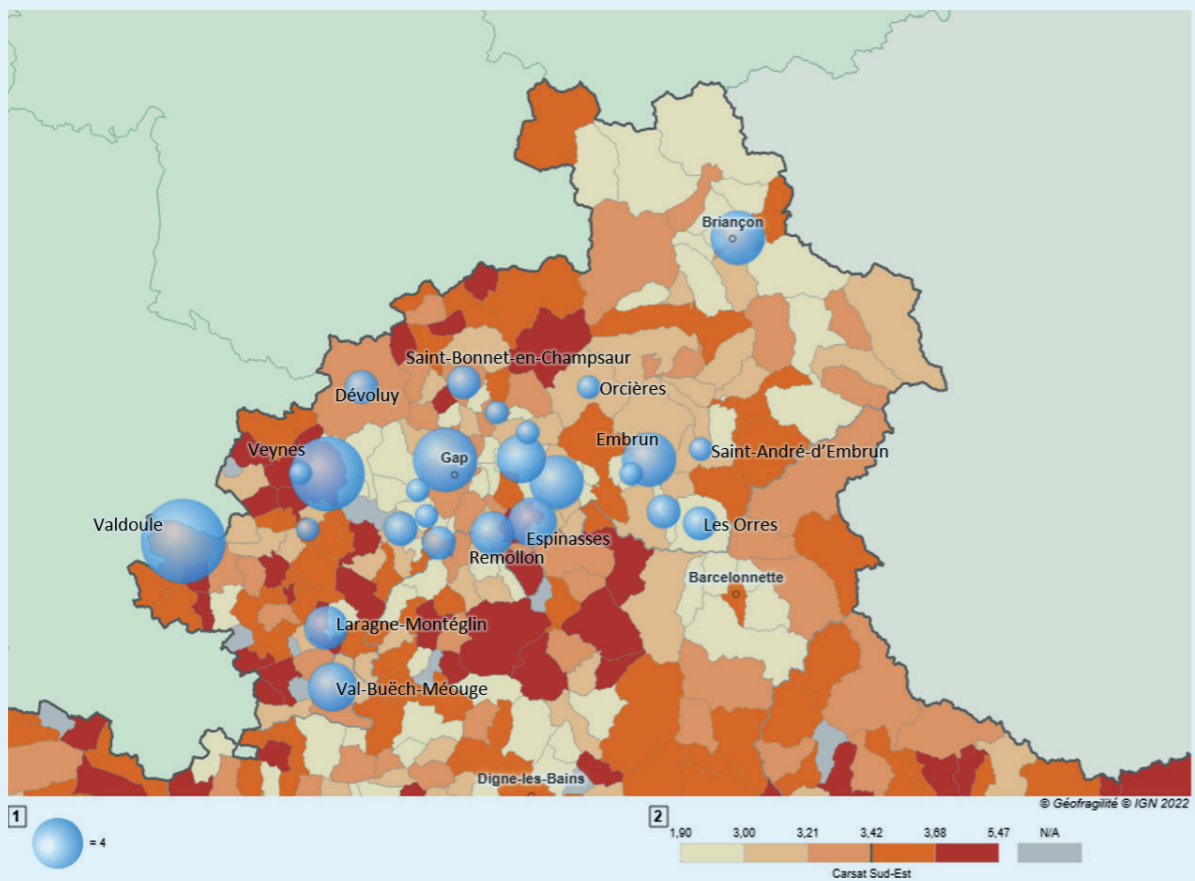


# LES CHIFFRES CLÉS 2025

## Département 05 HAUTES-ALPES



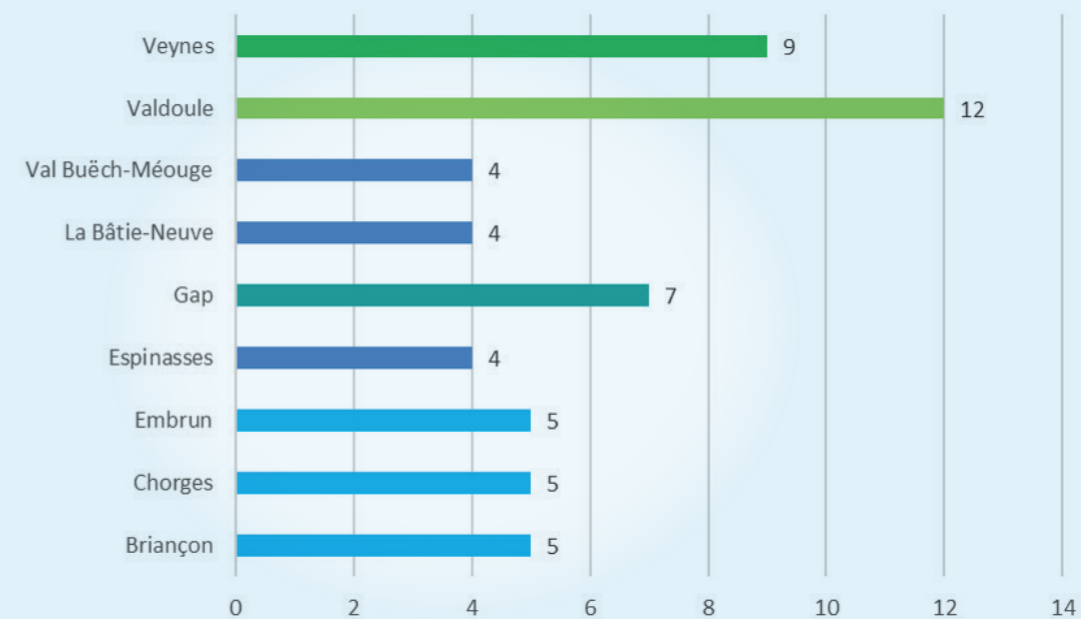
- 1• Actions de prévention réalisées par l'Asept Paca en 2025 - Source Asept Paca
- 2• Fonds de carte = Score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégime Population totale de 55 ans et plus 2025 - Source Géofragilité interrégime (régime général, MSA)



Cartographie sur : <https://www.observatoires-fragilites-national.fr>

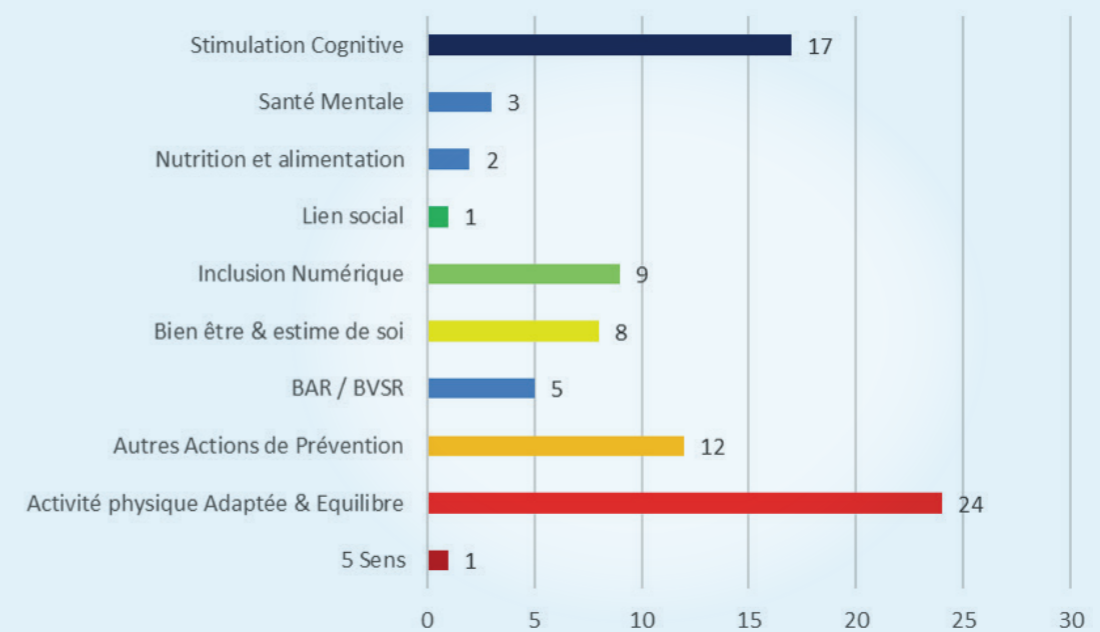
### COMMUNES

où il y a eu 4 actions ou plus sur le département des Hautes-Alpes



### RÉPARTITION

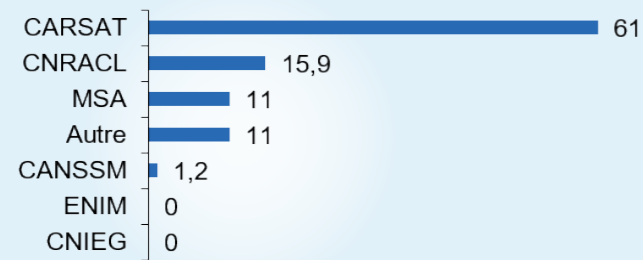
des 82 actions par thématique



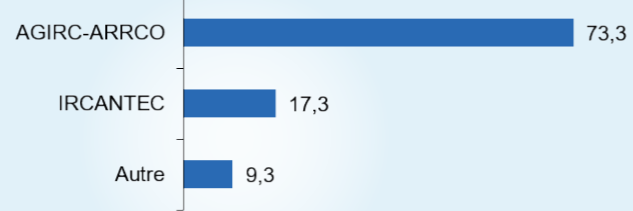
Source : Tableau de Bord 2025 des Hautes-Alpes de l'Asept Paca

**PROFIL des participants aux actions présentielle / Département 05**

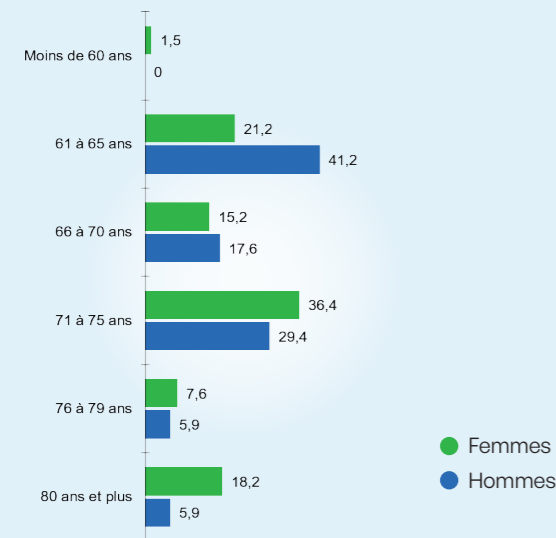
**La caisse de retraite principale des participants est :**



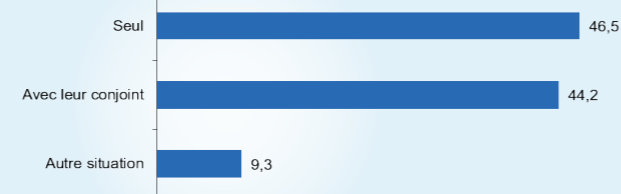
**La caisse de retraite complémentaire des participants est :**



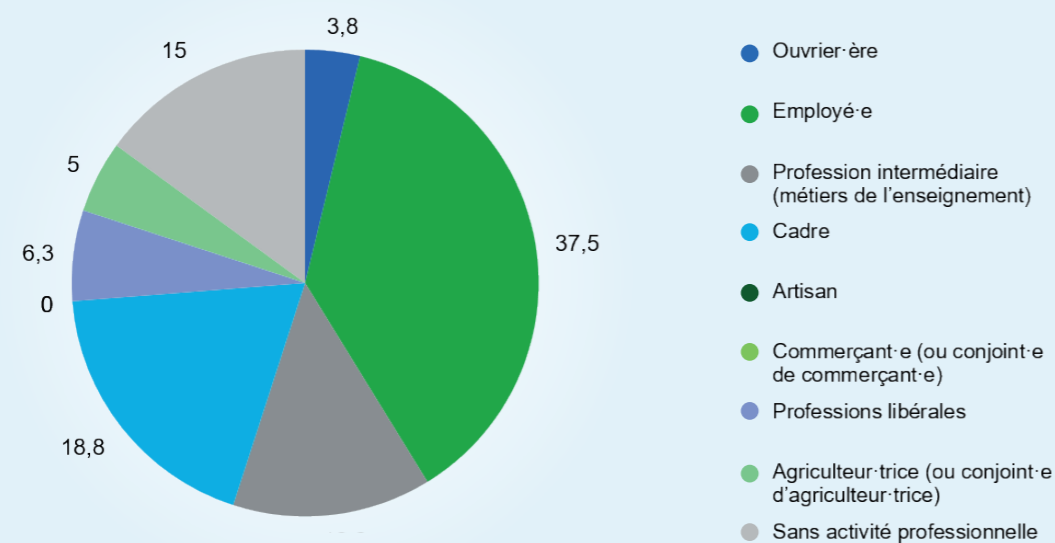
**Répartition des tranches d'âges des participants :**



**Les participants habitent :**



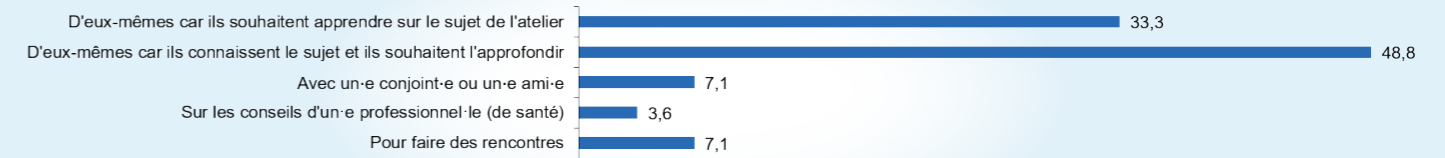
**Principale activité professionnelle :**



Source Web Report  
(Données exprimées en pourcentages)

**DONNÉES d'évaluation**

**AVANT l'action**  
**Les participants se sont inscrits :**

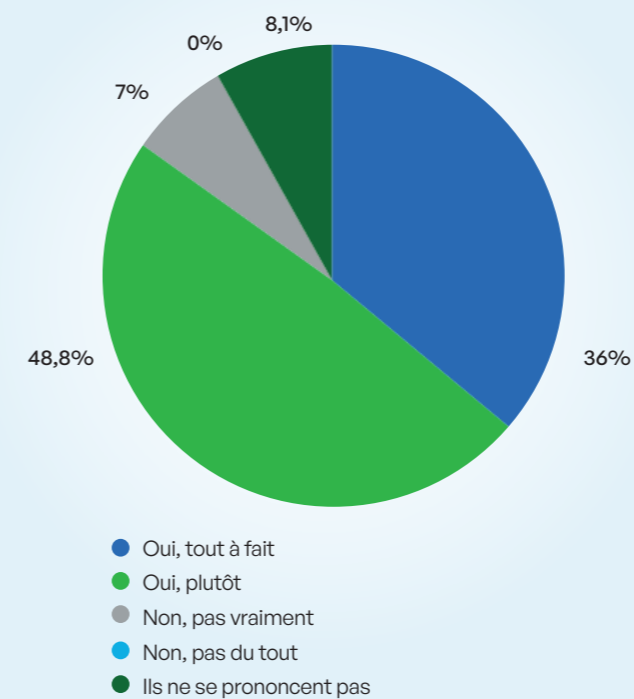


**Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :**

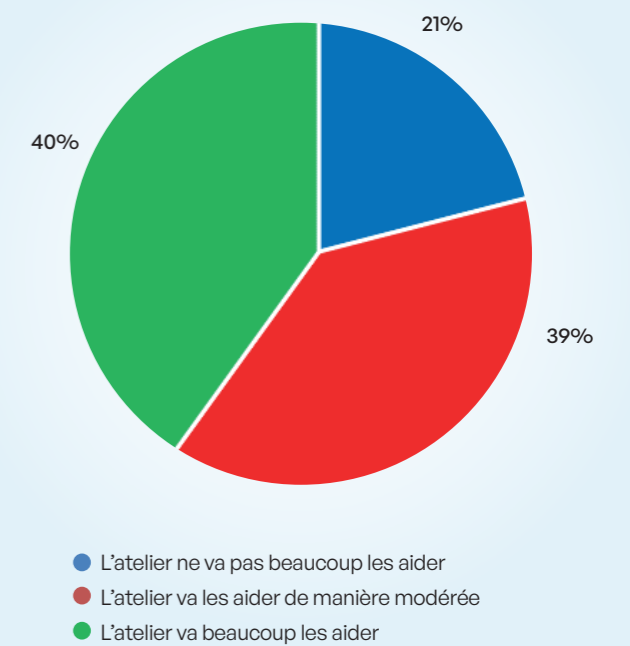


NB : La thématique « Bienvenue à la retraite » n'est pas prise en compte dans la remontée des données.

**APRÈS l'action**  
**Souhait de revoir les personnes de l'atelier :**



**Plus-value de l'atelier pour l'adoption/maintien des comportements positifs :**



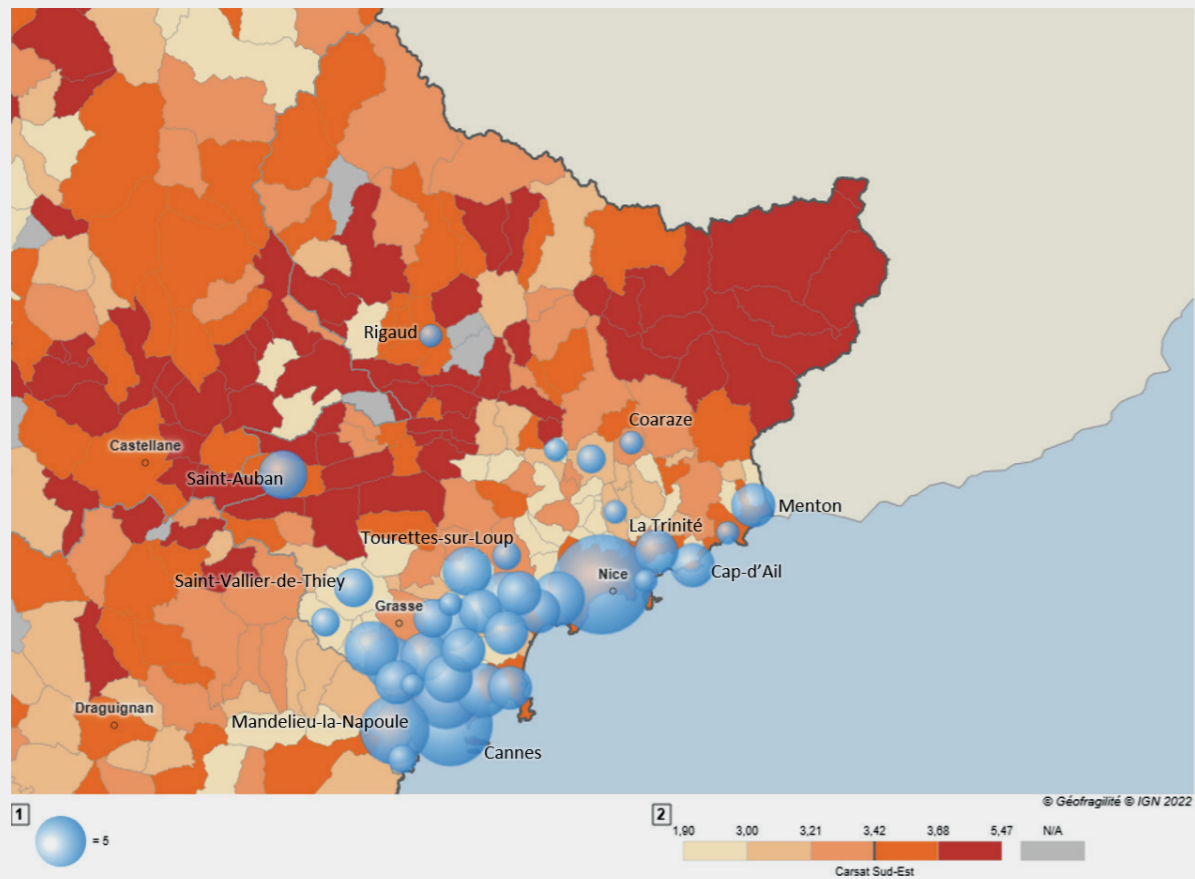
Source Web Report  
(Données exprimées en pourcentages)

# LES CHIFFRES CLÉS 2025

## Département 06 ALPES MARITIMES



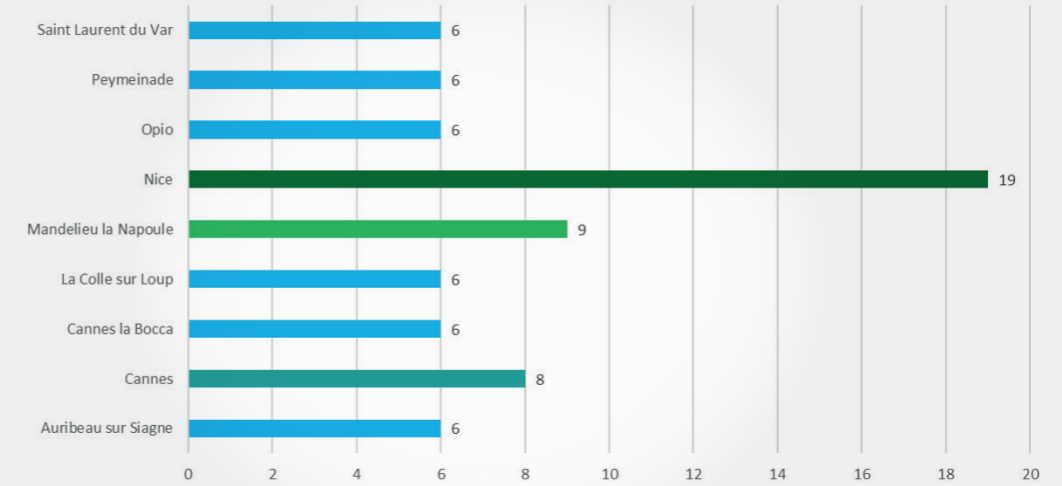
- 1• Actions de prévention réalisées par l'Asept Paca en 2025 - Source Asept Paca
- 2• Fonds de carte = Score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégime Population totale de 55 ans et plus 2025 - Source GéoFragilité interrégime (régime général, MSA)



Cartographie sur : <https://www.observatoires-fragilites-national.fr>

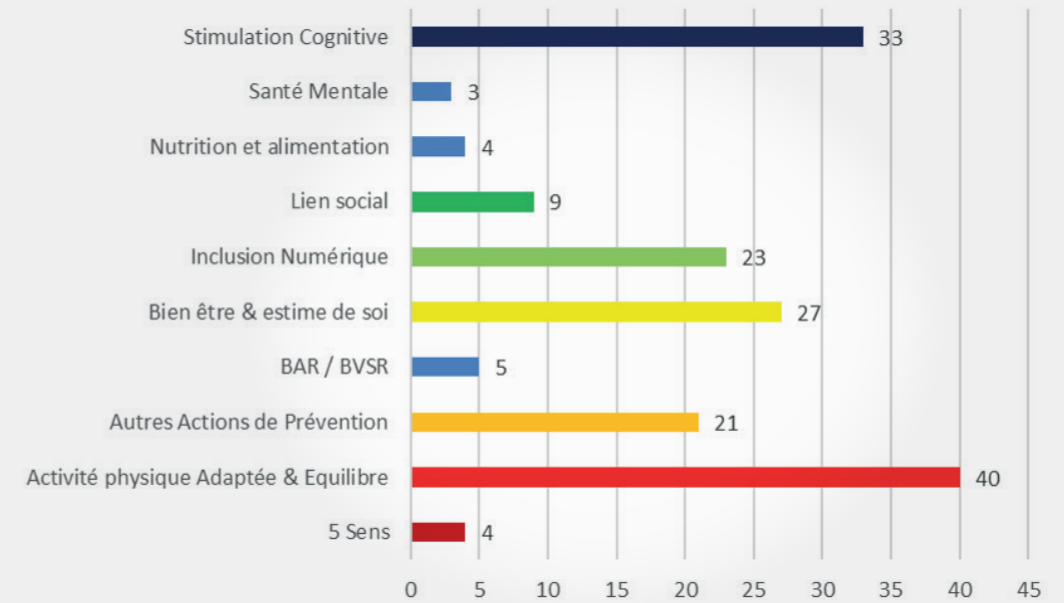
### COMMUNES

où il y a eu 6 actions ou plus sur le département des Alpes-Maritimes



### RÉPARTITION

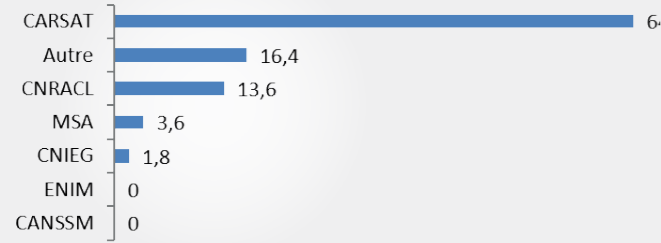
des 169 actions par thématique



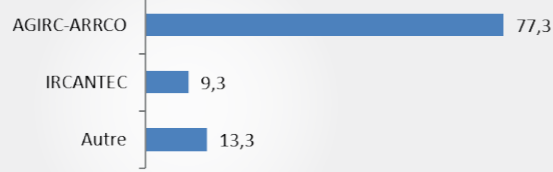
Source : Tableau de Bord 2025 des Alpes-Maritimes de l'Asept Paca

## PROFIL des participants aux actions présentielle / Département 06

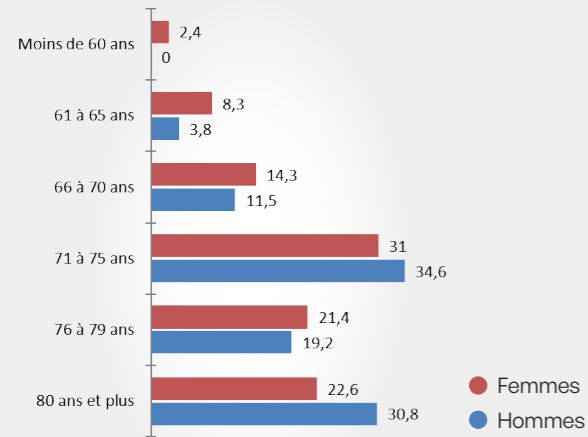
### La caisse de retraite principale des participants est :



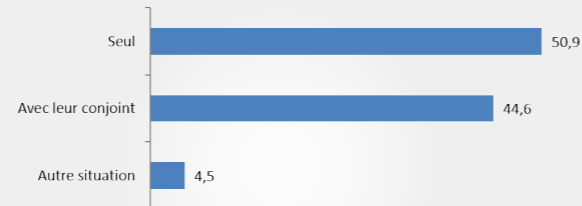
### La caisse de retraite complémentaire des participants est :



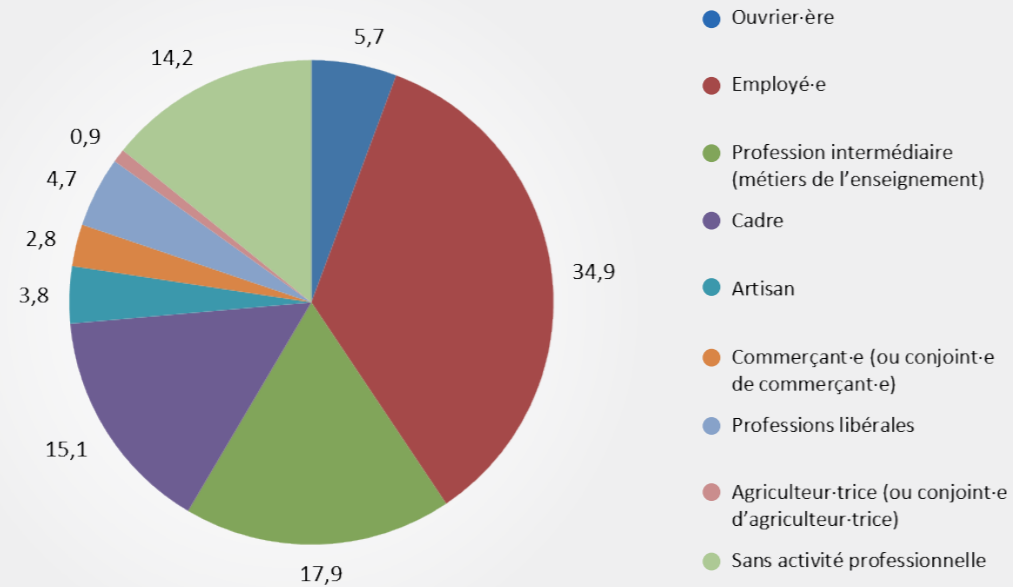
### Répartition des tranches d'âges des participants :



### Les participants habitent :



### Principale activité professionnelle :

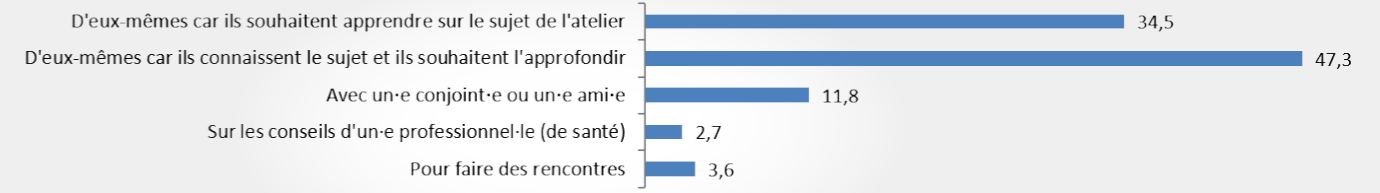


Source Web Report  
(Données exprimées en pourcentages)

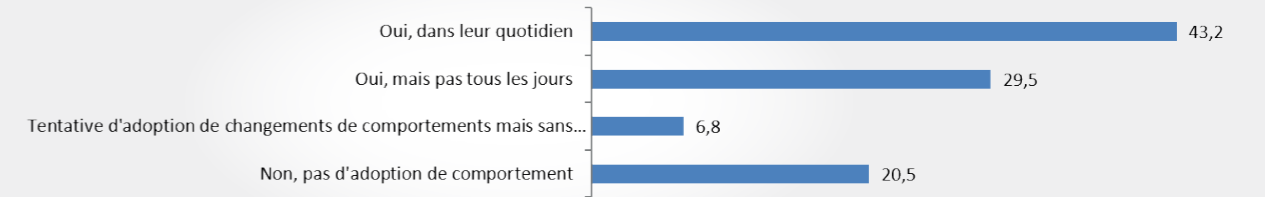
## DONNÉES d'évaluation

### AVANT l'action

#### Les participants se sont inscrits :



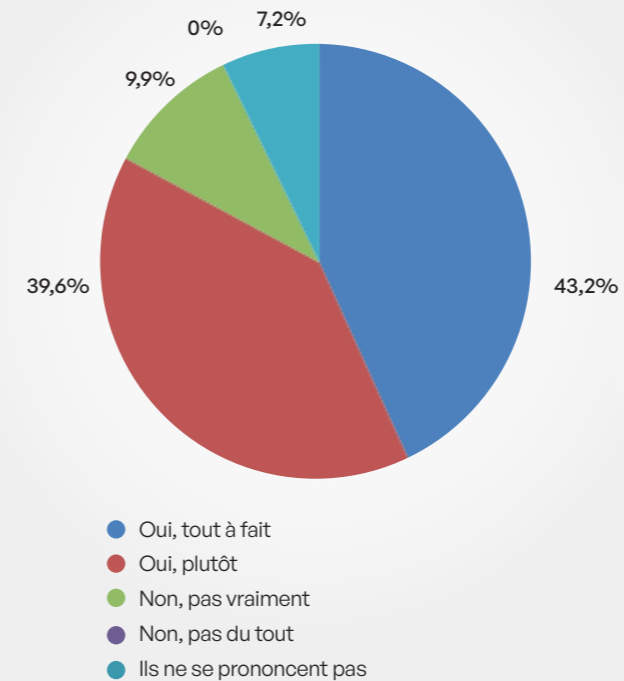
#### Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :



NB : La thématique « Bienvenue à la retraite » n'est pas prise en compte dans la remontée des données.

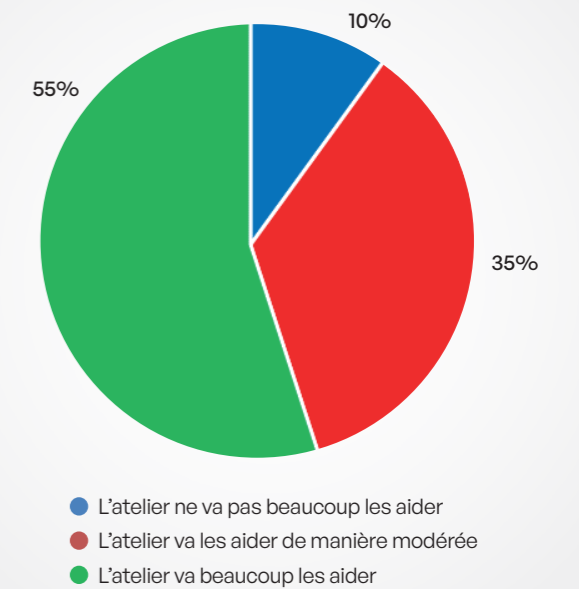
### APRÈS l'action

#### Souhait de revoir les personnes de l'atelier :



Source Web Report  
(Données exprimées en pourcentages)

#### Plus-value de l'atelier pour l'adoption/maintien des comportements positifs :



# LES CHIFFRES CLÉS 2025

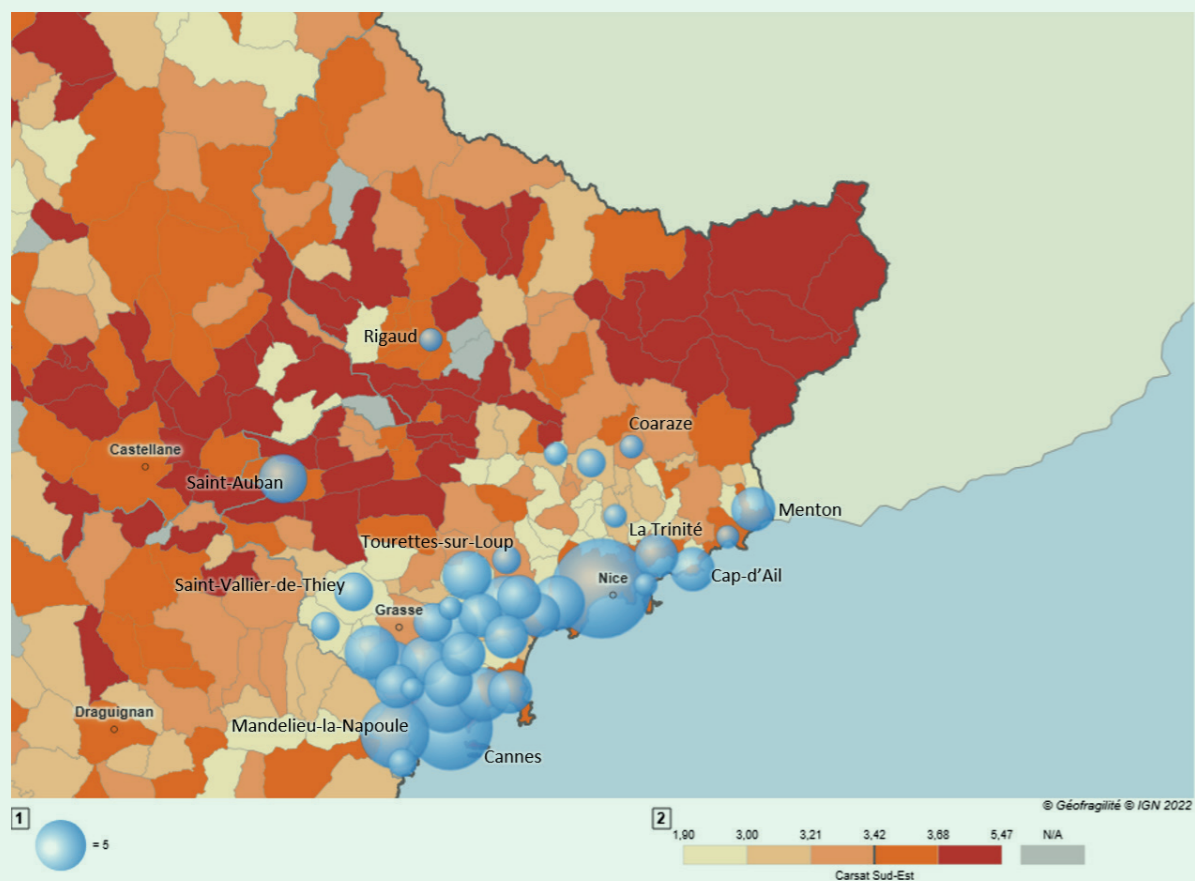
## Département 13

### BOUCHES-DU-RHÔNE



1• Actions de prévention réalisées par l'Asept Paca en 2025 - Source Asept Paca

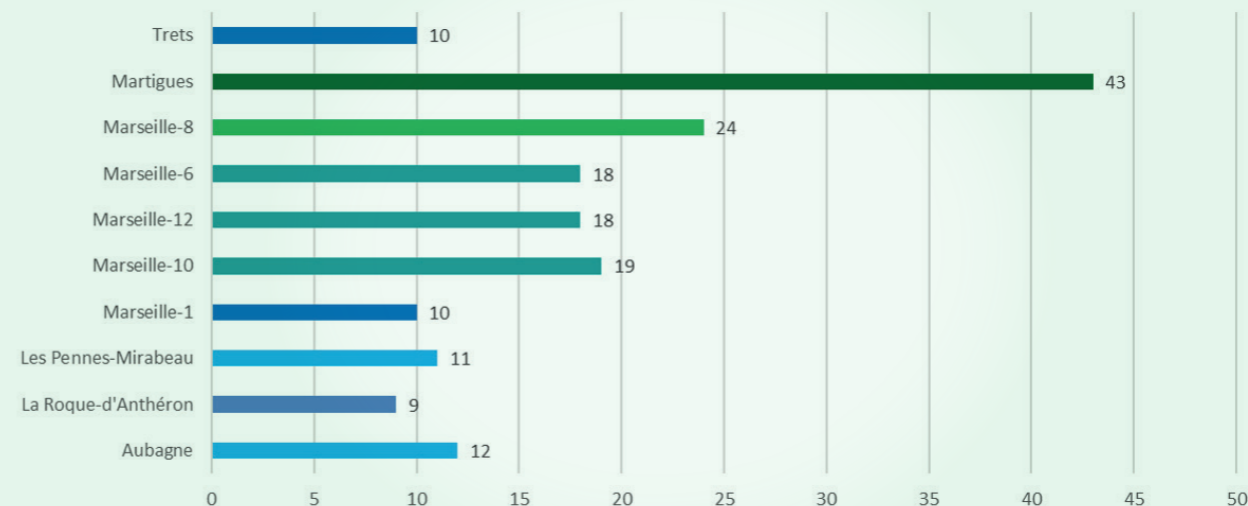
2• Fonds de carte = Score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégime Population totale de 55 ans et plus 2025 - Source GéoFragilité interrégime (régime général, MSA)



Source : GéoFragilité Interrégime (régime général, MSA)

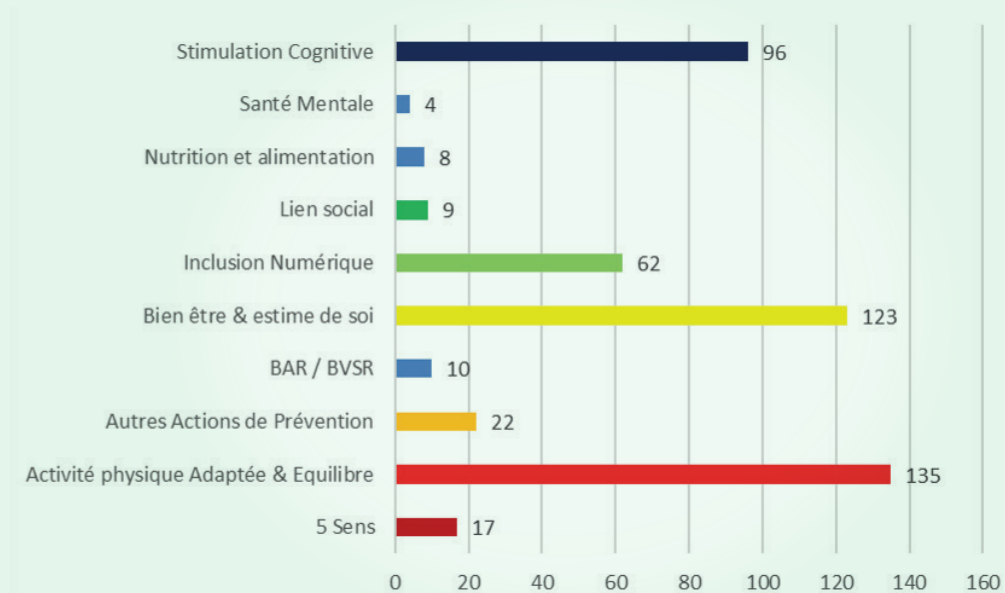
## COMMUNES

### où il y a eu 9 actions ou plus sur le département des Bouches-du-Rhône



## RÉPARTITION

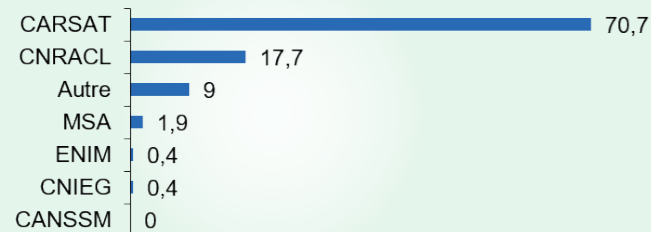
### des 486 actions par thématique



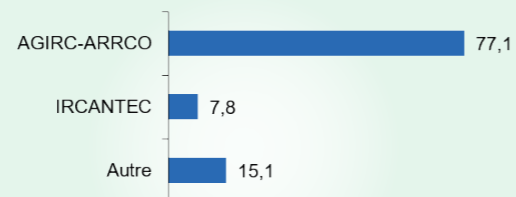
Source : Tableau de Bord 2025 des Bouches-du-Rhône de l'Asept Paca

**PROFIL des participants aux actions présentielle / Département 13**

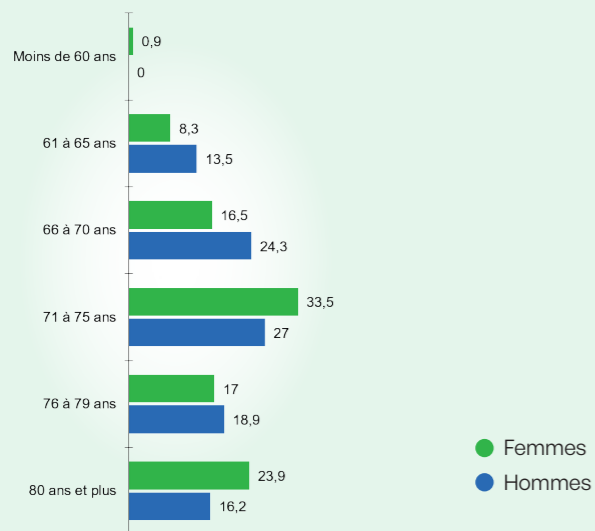
**La caisse de retraite principale des participants est :**



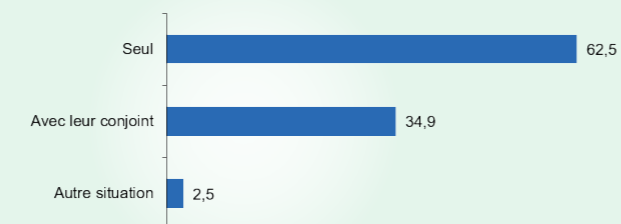
**La caisse de retraite complémentaire des participants est :**



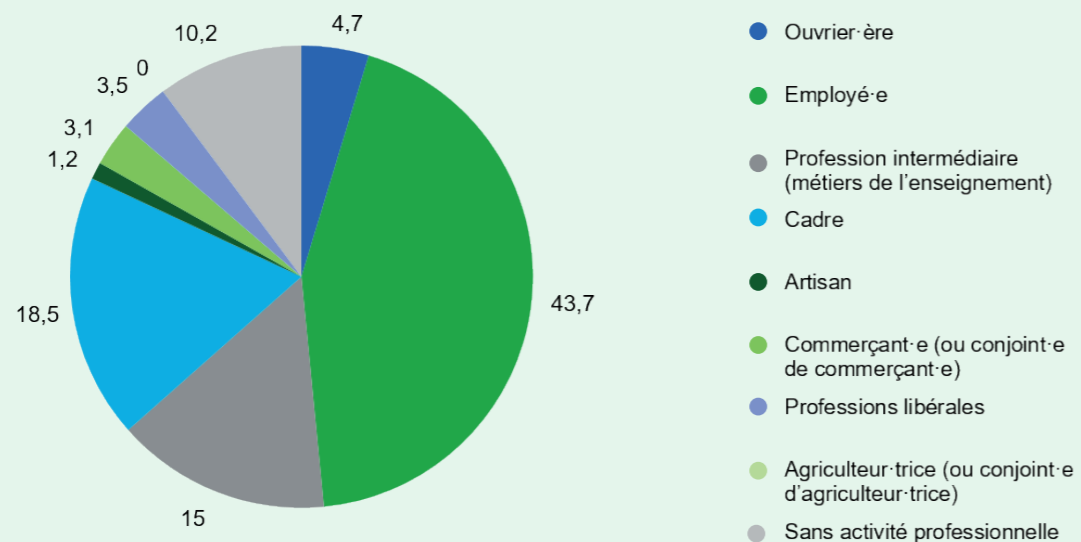
**Répartition des tranches d'âges des participants :**



**Les participants habitent :**



**Principale activité professionnelle :**

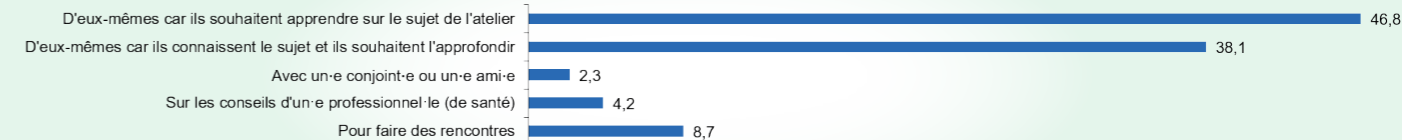


Source Web Report  
(Données exprimées en pourcentages)

**DONNÉES d'évaluation**

**AVANT l'action**

**Les participants se sont inscrits :**



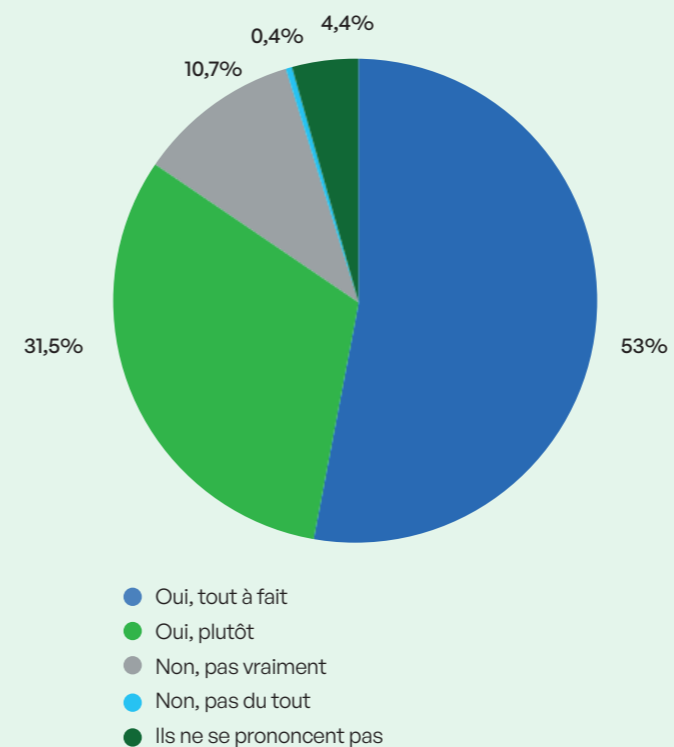
**Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :**



NB : La thématique « Bienvenue à la retraite » n'est pas prise en compte dans la remontée des données.

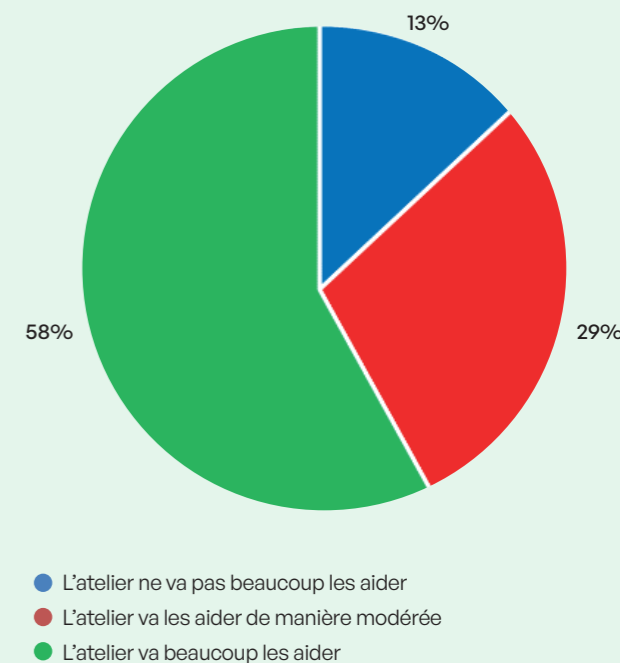
**APRÈS l'action**

**Souhait de revoir les personnes de l'atelier :**



Source Web Report  
(Données exprimées en pourcentages)

**Plus-value de l'atelier pour l'adoption/maintien des comportements positifs :**



# LES CHIFFRES CLÉS 2025

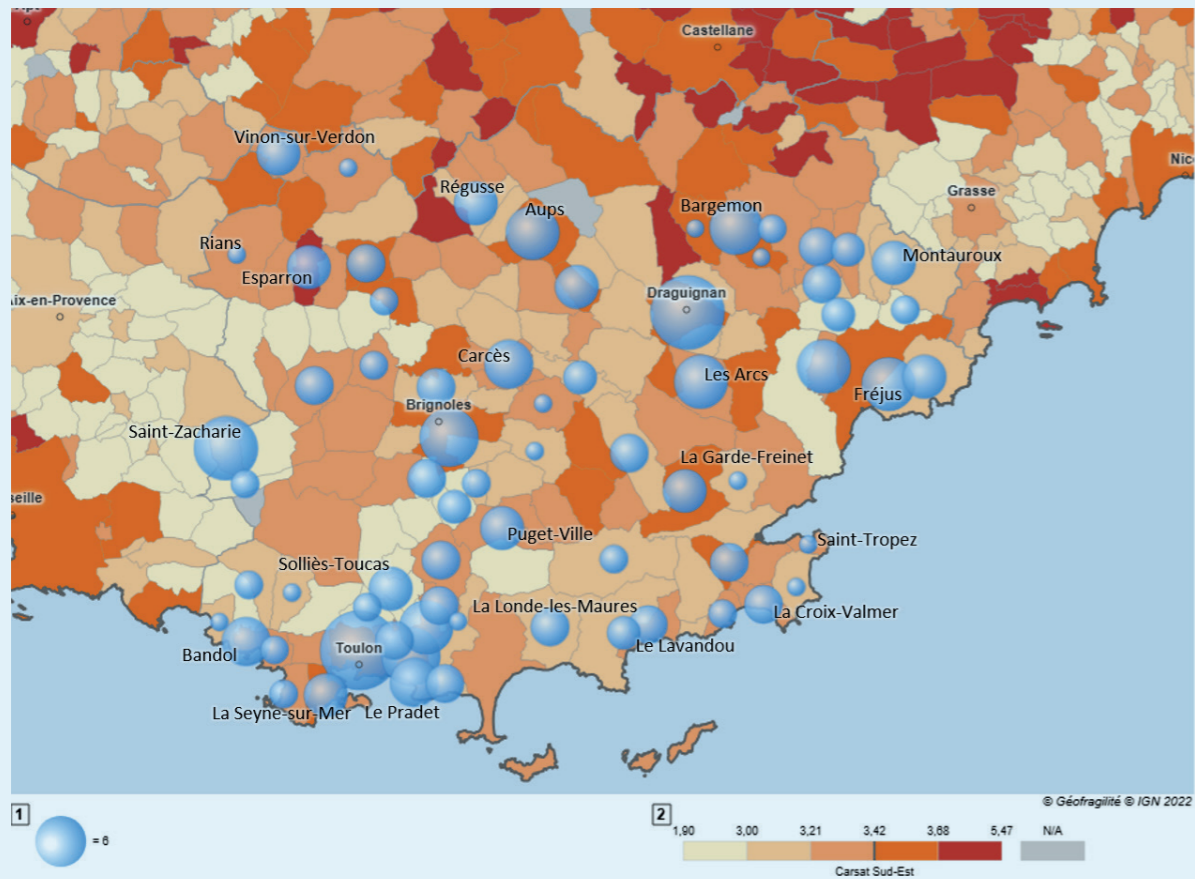
## Département 83

### VAR



1• Actions de prévention réalisées par l'Asept Paca en 2025 - Source Asept Paca

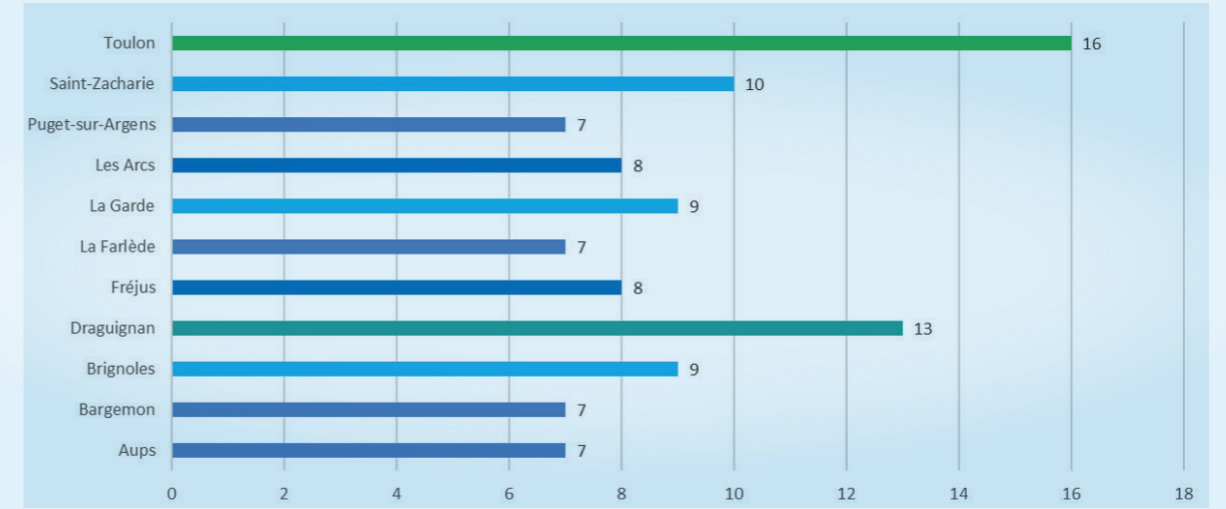
2• Fonds de carte = Score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégime  
Population totale de 55 ans et plus 2025 - Source GéoFragilité interrégime (régime général, MSA)



Source : GéoFragilité Interrégime (régime général, MSA)

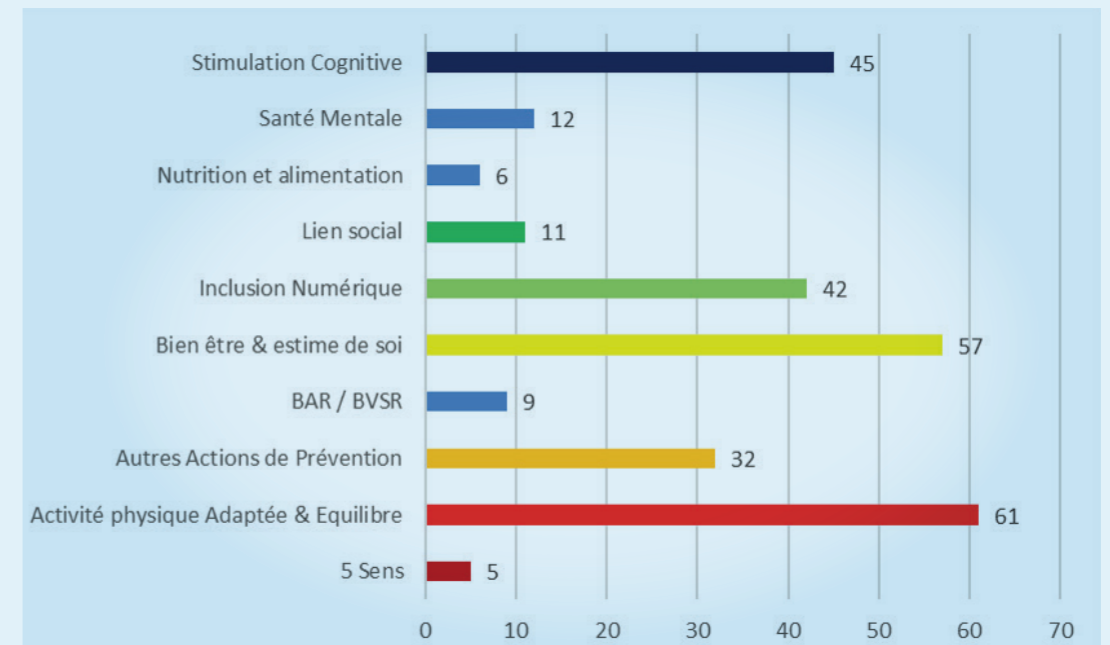
### COMMUNES

où il y a eu 7 actions ou plus sur le département du Var



### RÉPARTITION

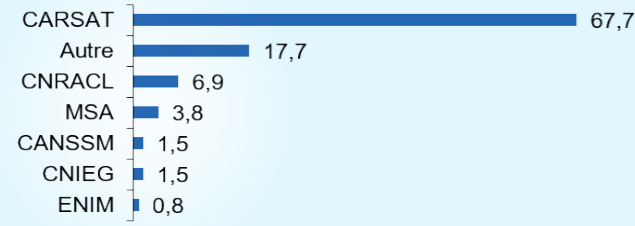
des 280 actions par thématique



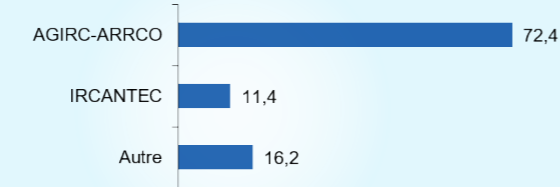
Source : Tableau de Bord 2025 du Var de l'Asept Paca

## PROFIL des participants aux actions présentielle / Département 83

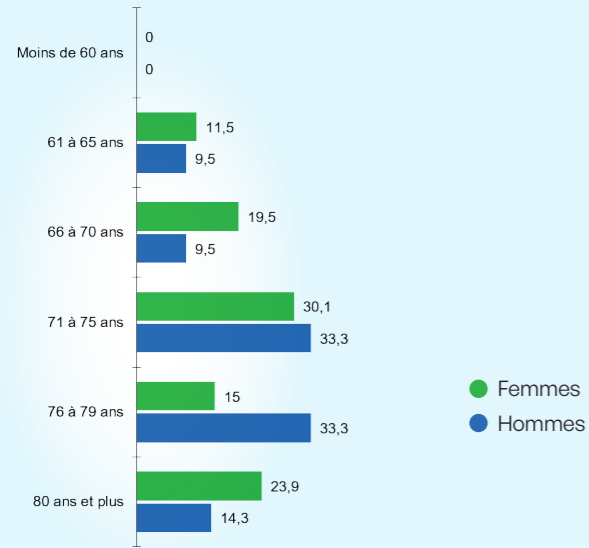
### La caisse de retraite principale des participants est :



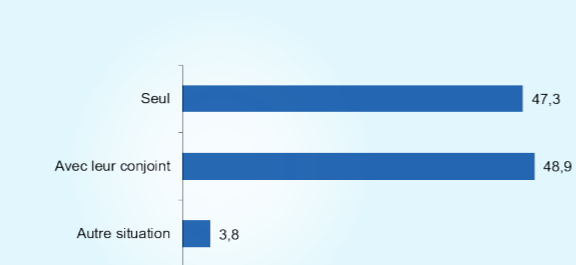
### La caisse de retraite complémentaire des participants est :



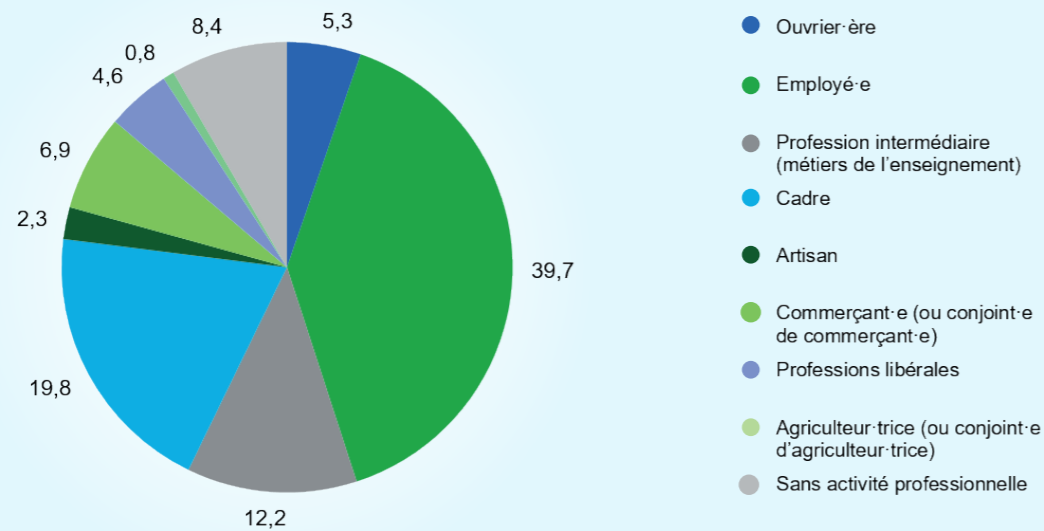
### Répartition des tranches d'âges des participants :



### Les participants habitent :



### Principale activité professionnelle :

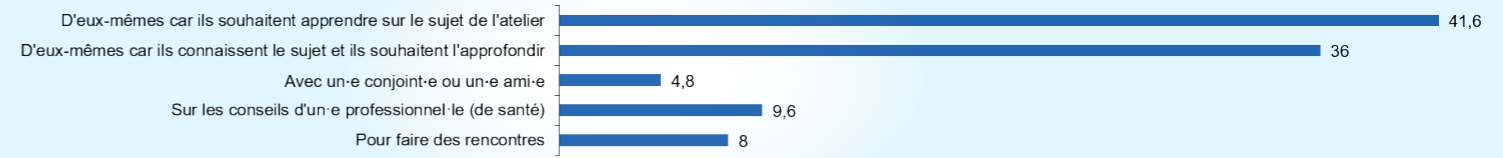


Source Web Report  
(Données exprimées en pourcentages)

## DONNÉES d'évaluation

### AVANT l'action

#### Les participants se sont inscrits :



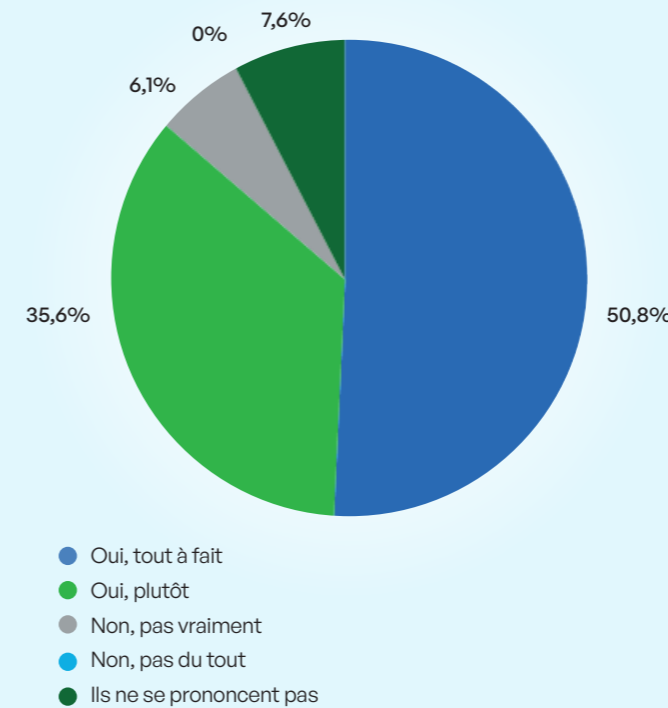
#### Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :



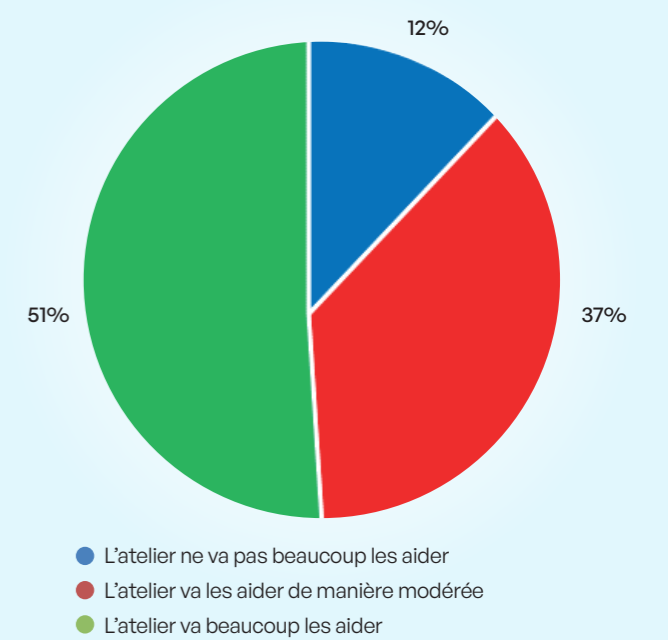
NB : La thématique « Bienvenue à la retraite » n'est pas prise en compte dans la remontée des données.

### APRÈS l'action

#### Souhait de revoir les personnes de l'atelier :



#### Plus-value de l'atelier pour l'adoption/maintien des comportements positifs :



Source Web Report  
(Données exprimées en pourcentages)

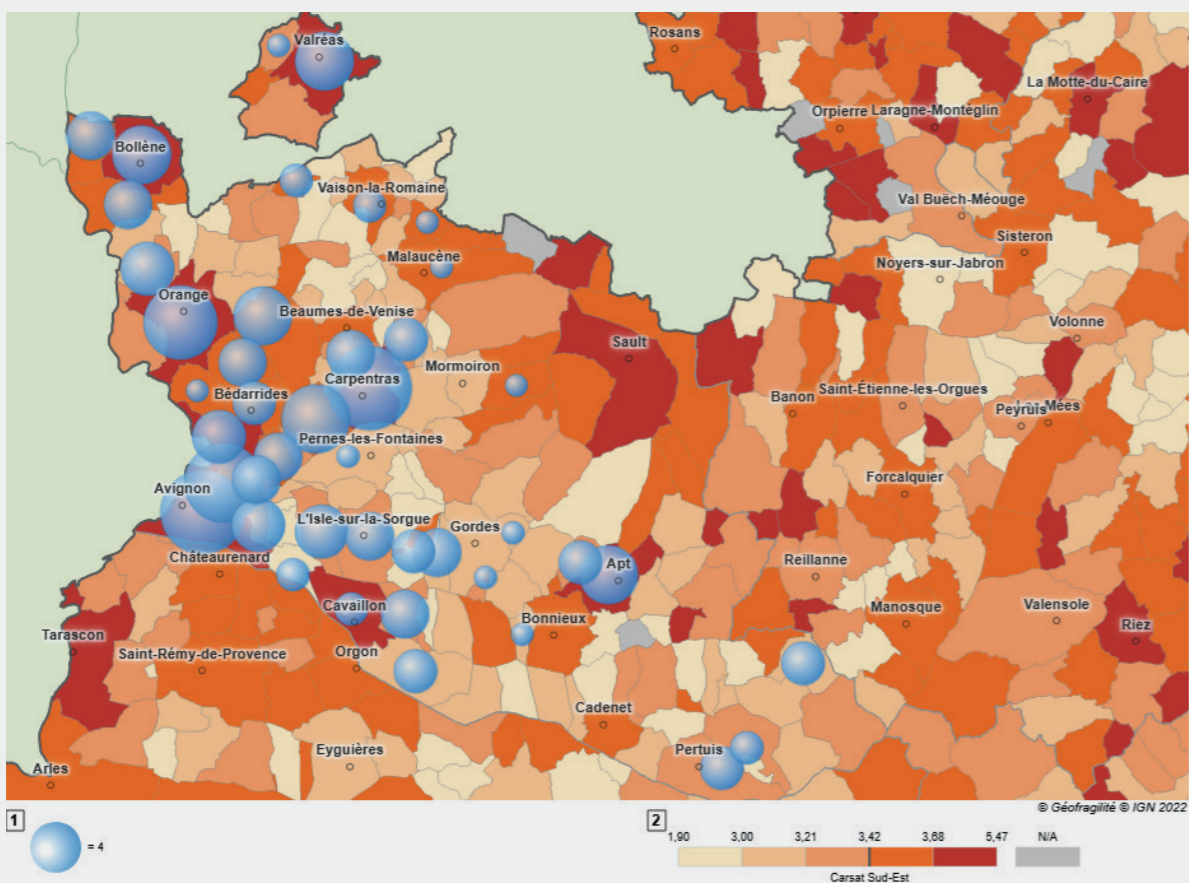
# LES CHIFFRES CLÉS 2025

## Département 84 VAUCLUSE



1• Actions de prévention réalisées par l'Asept Paca en 2025 - Source Asept Paca

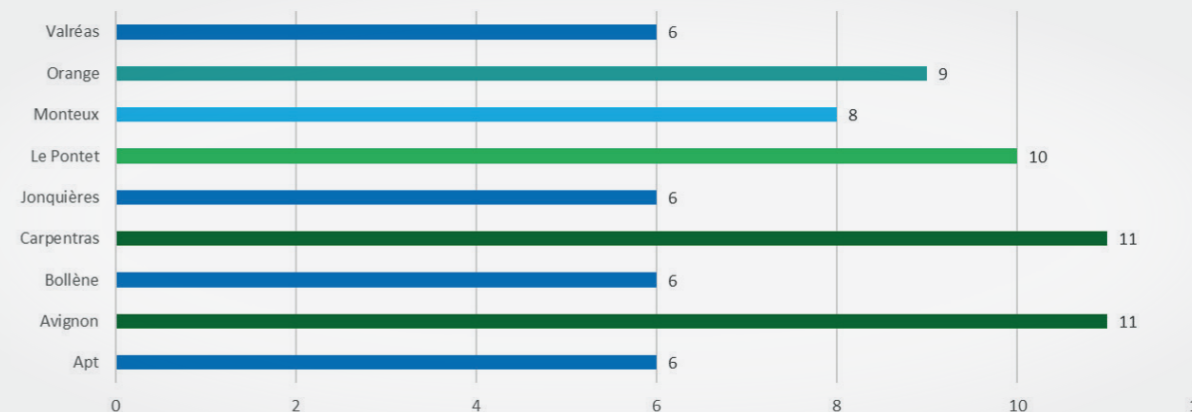
2• Fonds de carte = Score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégime Population totale de 55 ans et plus 2025 - Source GéoFragilité interrégime (régime général, MSA)



Cartographie sur : <https://www.observatoires-fragilites-national.fr>

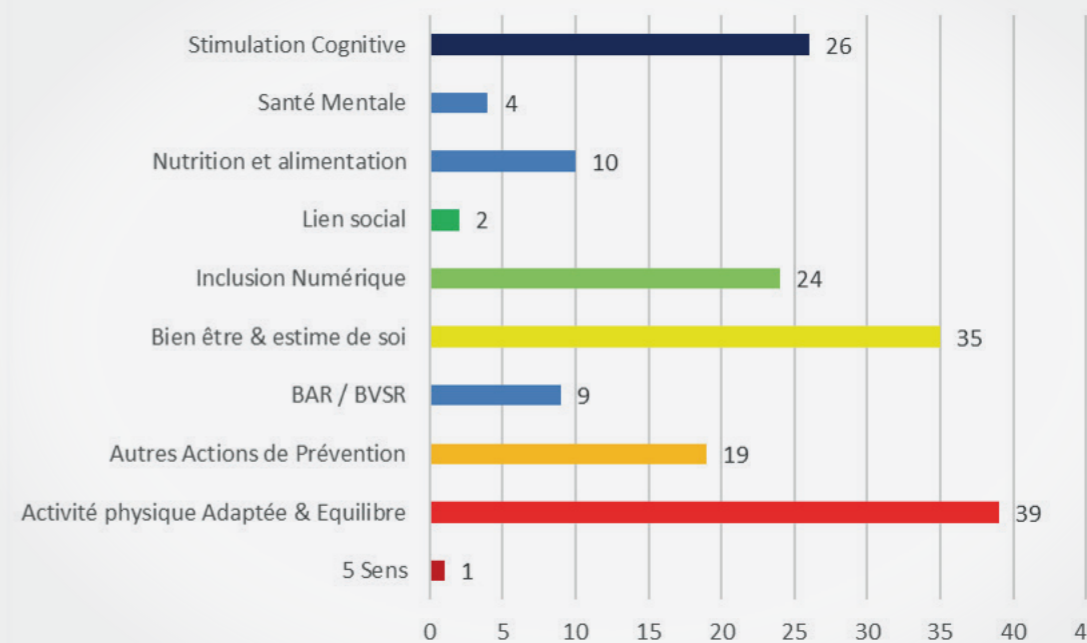
### COMMUNES

où il y a eu 6 actions ou plus sur le département du Vaucluse



### RÉPARTITION

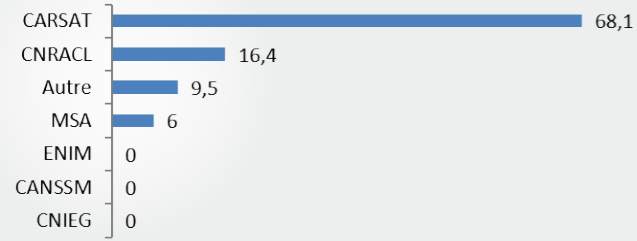
des 169 actions par thématique



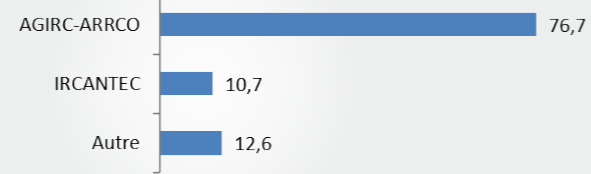
Source : Tableau de Bord 2025 du Vaucluse de l'Asept Paca

**PROFIL des participants aux actions présentielle** / Département 84

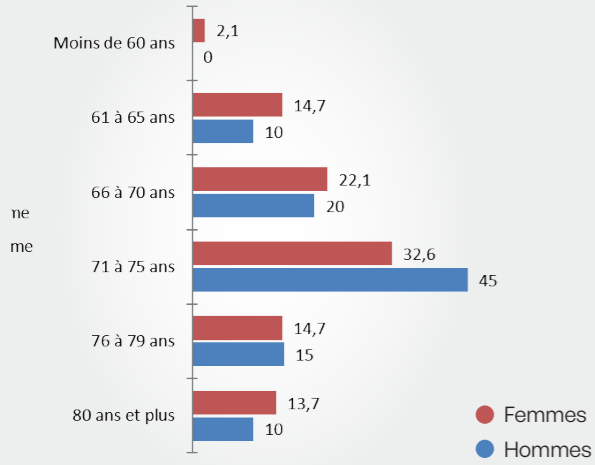
**La caisse de retraite principale des participants est :**



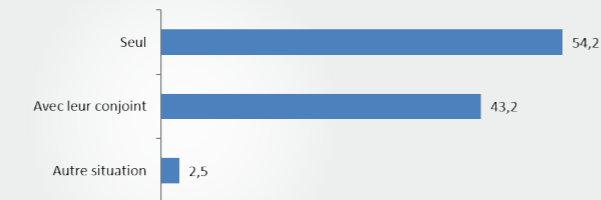
**La caisse de retraite complémentaire des participants est :**



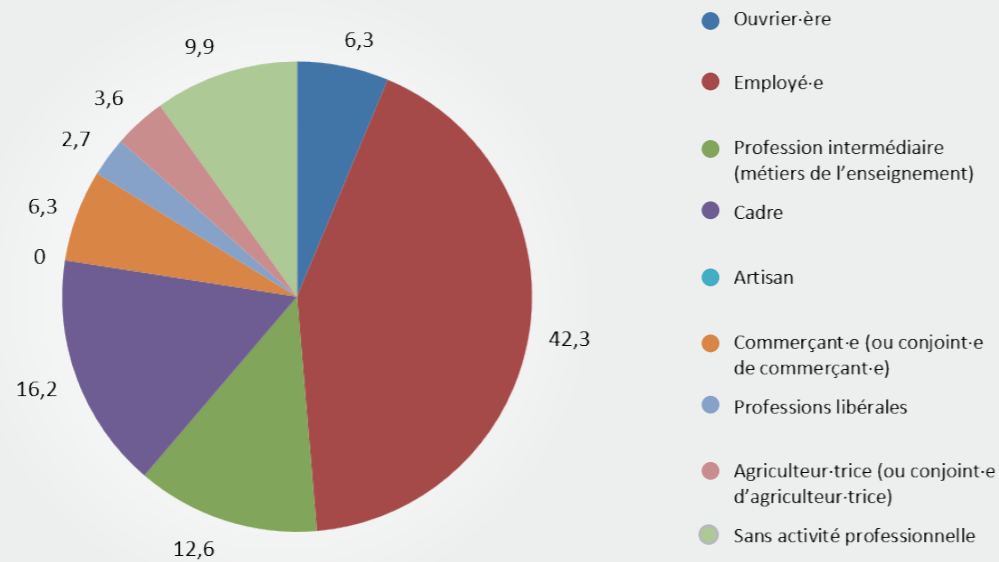
**Répartition des tranches d'âges des participants :**



**Les participants habitent :**



**Principale activité professionnelle :**

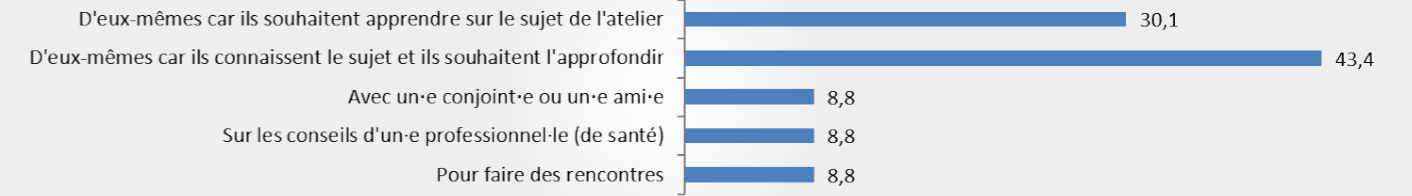


Source Web Report  
(Données exprimées en pourcentages)

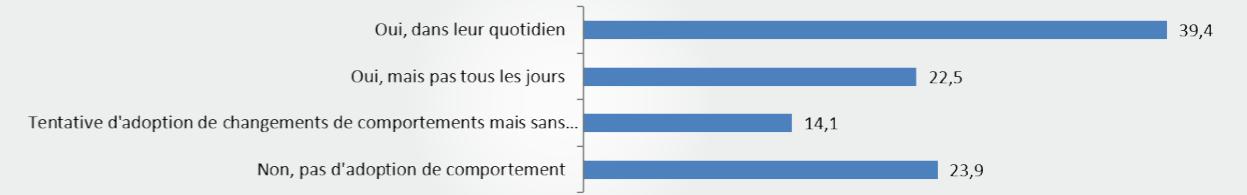
**DONNÉES d'évaluation**

**AVANT l'action**

**Les participants se sont inscrits :**



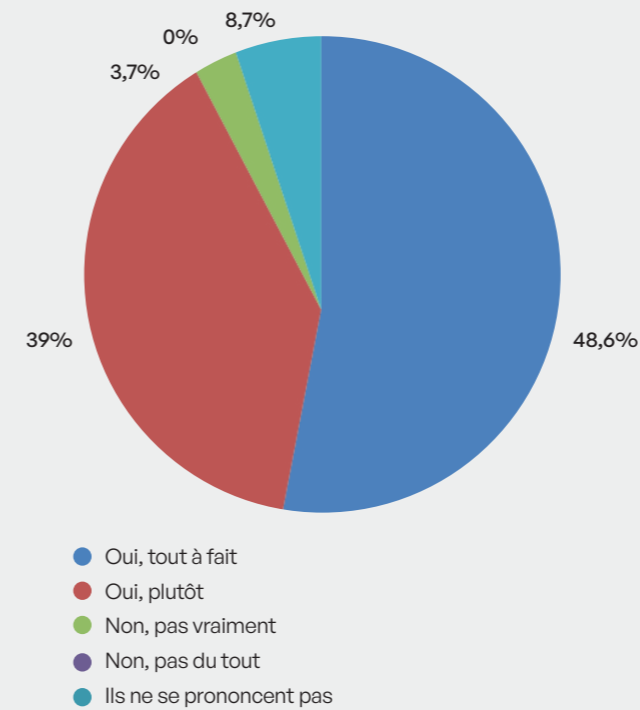
**Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :**



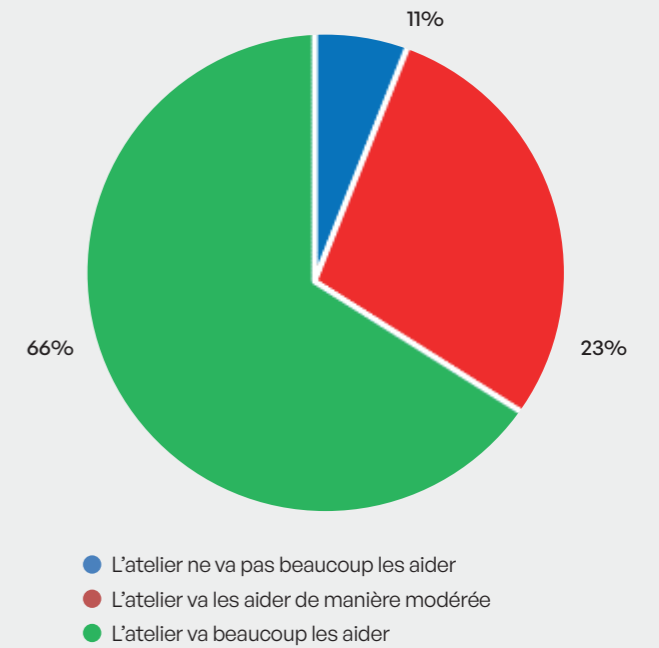
NB : La thématique « Bienvenue à la retraite » n'est pas prise en compte dans la remontée des données.

**APRÈS l'action**

**Souhait de revoir les personnes de l'atelier :**



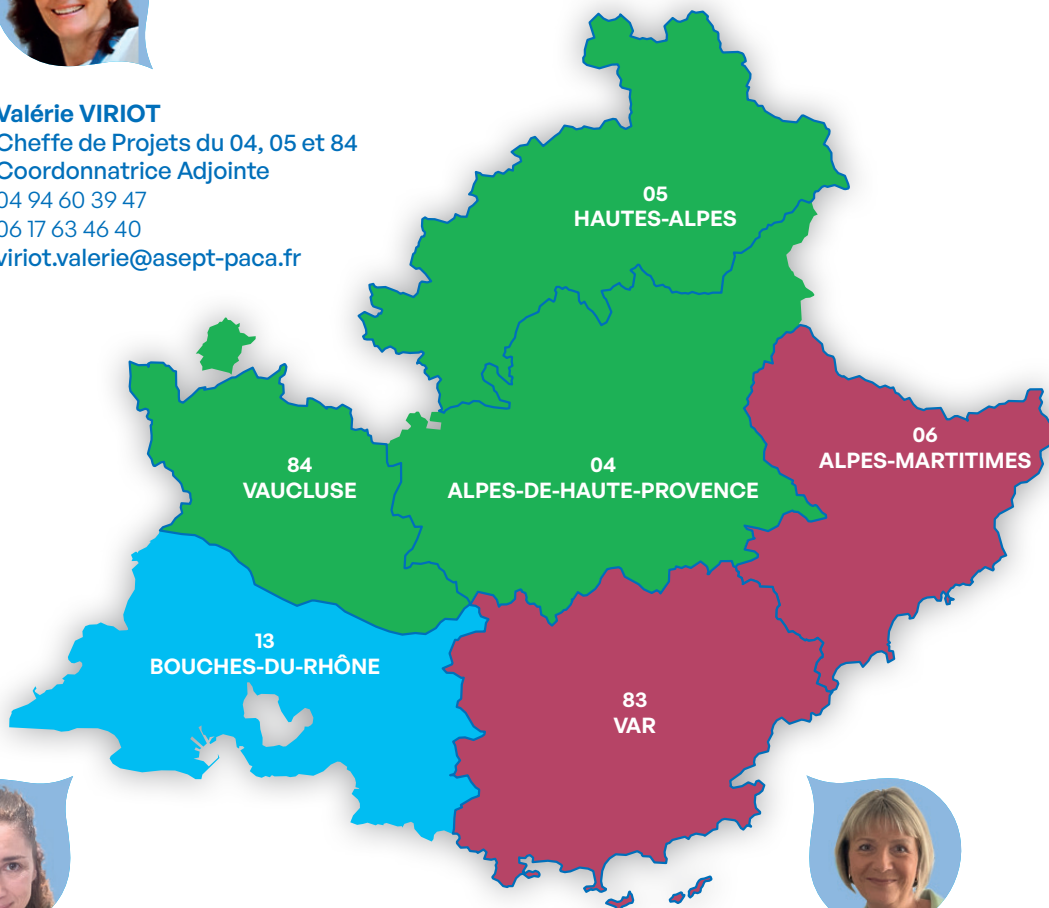
**Plus-value de l'atelier pour l'adoption/maintien des comportements positifs :**



Source Web Report  
(Données exprimées en pourcentages)



**Valérie VIRIOT**  
 Cheffe de Projets du 04, 05 et 84  
 Coordonnatrice Adjointe  
 04 94 60 39 47  
 06 17 63 46 40  
 viriot.valerie@asept-paca.fr



**Mathilde GOMEZ**  
 Chargée de Projets du 13  
 06 14 38 38 71  
 gomez.mathilde@asept-paca.fr



**Valérie ARQUIER**  
 Coordonnatrice Régionale  
 04 94 60 39 20  
 06 03 82 36 72  
 arquier.valerie@asept-paca.fr



**Pascale BOMBENON**  
 Chargée de Projets du 06 et 83  
 04 94 60 39 90  
 06 13 58 61 12  
 bombenon.pascale@asept-paca.fr

**ASEPT PACA**  
 152 avenue de Hambourg - MARSEILLE  
**04 94 60 39 93**  
**contact@asept-paca.fr**  
**www.bienvieillir-sudpaca.fr**



L'Asept Paca, partenaire des jeunes de plus de 60 ans