

Rapport d'activité

ASEPT PACA

2024



LE sommaire

L'édito du Président 4

L'ASEPT PACA, acteur clé de la Prévention Santé

- La gouvernance de l'Asept Paca 6
- Les enjeux de l'Asept Paca 7
- La communication de l'Asept Paca 8

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

- Qu'est-ce que le programme de prévention ? 11
- Les chiffres clés 2024 du programme en faveur du bien-vieillir déployé sur la région Paca 12
- Les chiffres clés 2024 du programme de promotion des Dépistages Organisés des Cancers 16

Les temps forts 2024

- Poursuite du projet régional « Bienvenue à la retraite » 2024-2025 17
- Projet régional « Autonomie numérique » 18
- Nouvel atelier 2024 : « la Réflexologie, les bienfaits sur la santé » 19

Focus sur

- Les animateurs des actions 20
- Les communes ont accueilli les actions 20
- Notre démarche qualité 21

Les perspectives 2025

- Poursuivre le programme régional d'inclusion numérique seniors 22
- Déploiement du projet Activ'âge 22
- Lancement du projet « Santé mentale » 23
- Atelier CAP BIEN-ÊTRE 23
- Atelier AUTREMENT DIT 24
- Atelier PHARE 25

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 du Président

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

L'année 2024, riche de nouveaux projets et de défis, a consolidé le rôle majeur dans la prévention de l'ASEPT PACA. Ses actions s'inscrivent dans une logique de prévention primaire, rejoignant totalement la **dynamique « d'aller-vers »** des membres du Conseil d'Administration attachés à leurs missions de promotion du bien-vieillir en direction des seniors et de prévention santé dans le cadre des dépistages organisés des cancers.

L'enjeu est de rester un acteur régional de référence de la prévention. Cet enjeu peut être illustré par un mot constituant le socle de notre action: la proximité. **Proximité** de notre offre de services en partenariat avec les CCAS, Mairies, CLIC, Maisons des seniors, centres sociaux et bien d'autres. Notre implication dans les forums seniors organisés par l'Asept ou nos partenaires, participe à la promotion de l'inter régimes et à la réponse en proximité aux besoins d'information et de conseil des seniors.

Avec plus de 1 350 actions dans les territoires de Paca et 160 visioconférences en 2024, l'offre socle du « bien vieillir » de **l'ASEPT PACA s'est encore densifiée** avec le déploiement de la thématique « Réflexologie » dans la catégorie Bien-être ou encore le programme Activ'âge dédié aux résidences Autonomie lancé dès septembre.

Un axe central des caisses membres est celui de l'accompagnement du passage à la retraite. A travers son programme régional, l'ASEPT PACA souhaite amener les nouveaux retraités vers une logique de prévention active le plus tôt possible. Les parcours ont permis de proposer des conférences sur le thème « Se connaître, s'adapter et prendre plaisir » et des ateliers en 6 séances pour accompagner leur projet.

A ce titre l'Asept Paca a piloté et mené un projet innovant en faveur des travailleurs en situation de handicap avec l'ADAPEI 06. La journée d'information et de conseils s'est déroulée avec succès le 13 décembre au Forum Jorge François de Nice.



2024, est aussi une année de maturité pour l'association qui voit la confiance de ses membres et des différents financeurs renouvelée. La démarche d'évaluation et la qualité des actions apportent un crédit fort aux projets portés par l'ASEPT PACA. Nous nous assurons en effet que les bénéficiaires trouvent ce qu'ils sont venus chercher en participant aux ateliers. C'est une orientation importante de notre stratégie de pilotage de l'activité.

Aujourd'hui, notre activité globale par rapport à 2023 est stable avec un effectif significatif de bénéficiaires par action.

Résultat : nous touchons en moyenne davantage de retraités dans nos ateliers tout en renforçant la dimension **qualitative** de notre action par les échanges, les exercices ludiques, l'expérience de nos intervenants afin que chacun ait les clés pour aller vers des comportements favorables pour sa santé physique et morale.

Je remercie tout particulièrement les Présidences des Conférences des financeurs des six départements de la région et l'ensemble des membres des commissions pour leur confiance renouvelée à travers leur soutien financier essentiel pour la mise en place des plans d'actions et des projets.

Sous la houlette de notre Comité de Direction, les perspectives pour les années futures restent constructives et ambitieuses.

Pour finir, 2024 a érigé la promotion de l'activité physique et sportive comme grande cause nationale, aussi je souhaite par ce proverbe insister sur la place et le rôle des seniors dans notre société : **« L'homme jeune marche plus vite que l'ancien. Mais l'ancien connaît la route ».**

Le Président de l'ASEPT PACA

Antoine PASTORELLI

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

La gouvernance de l'Asept Paca (au 1^{er} janvier 2025)

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION



M. Antoine PASTORELLI
Président
Administrateur MSA Provence-Azur



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



Mme Laurence FRANCESCHINI
Vice-présidente
Administratrice Agirc-Arrco



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 Michèle PELISSIER



M. Alain QUENET



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
Association Régionale des Caisses
de Mutualité Sociale Agricole Paca
(ARCMSA)



M. Christophe VAILLE
Directeur adjoint
MSA Alpes Vaucluse



Mme Fanny BOUBRIK
Responsable d'antenne
Caisse d'Assurance Maladie des Industries
Électriques et Gazières (CAMIEG)

Les enjeux de l'Asept Paca

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

Nos priorités : informer et sensibiliser les seniors dès leur passage à la retraite, favoriser la croissance de l'espérance de vie en bonne santé et prévenir la perte d'autonomie.

Notre mission : élaborer, coordonner, développer et financer des actions de prévention primaire visant à favoriser l'autonomie des retraités de la Région Sud. L'Asept Paca avec ses partenaires déploie une offre de service structurée autour de messages de prévention multifactoriels s'inscrivant dans une démarche positive de prévention. L'Asept ambitionne de faire évoluer voire changer le regard porté par la société sur les seniors. Forte d'une décennie d'expérience, l'Asept Paca a su bâtir une ingénierie en prévention reconnue et partagée avec l'ensemble des acteurs engagés dans le déploiement de son programme de prévention.

➤ **L'objectif :** encourager l'adoption de comportements favorables à la santé des seniors.

→ L'enjeu des « Dépistages organisés des cancers »

Nos priorités : informer et sensibiliser les assurés de 50 à 74 ans sur l'importance du dépistage du cancer et sur ses modalités.

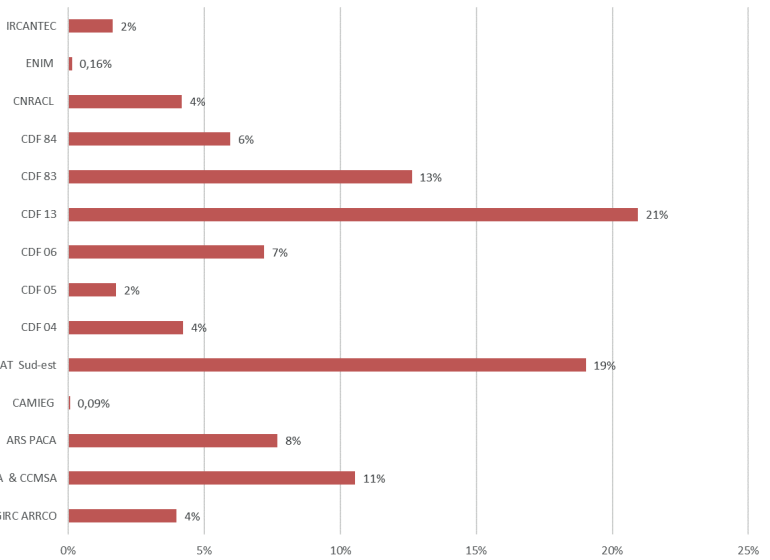
Notre mission : promouvoir les dépistages organisés en appui des campagnes nationales de communication par des actions incitatives principalement auprès des publics les plus éloignés de ce type de messages, en corollaire de la stratégie décennale de lutte contre le cancer lancée depuis le 4 février 2021.

➤ **L'objectif :** augmenter le taux de participation aux dépistages organisés des cancers dans les départements de Paca en valorisant les programmes :

- de dépistage organisé du cancer du sein ;
- de dépistage organisé du cancer colorectal.

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 2024
(Montant global : 2 118K€)



Les Conférences des financeurs des 6 départements de Paca représentent près de 53% des sources de financement, 40% les caisses de retraite et moins de 8% l'ARS Paca dans le cadre de la "Convention pluriannuelle d'objectifs" 2023-24. 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.



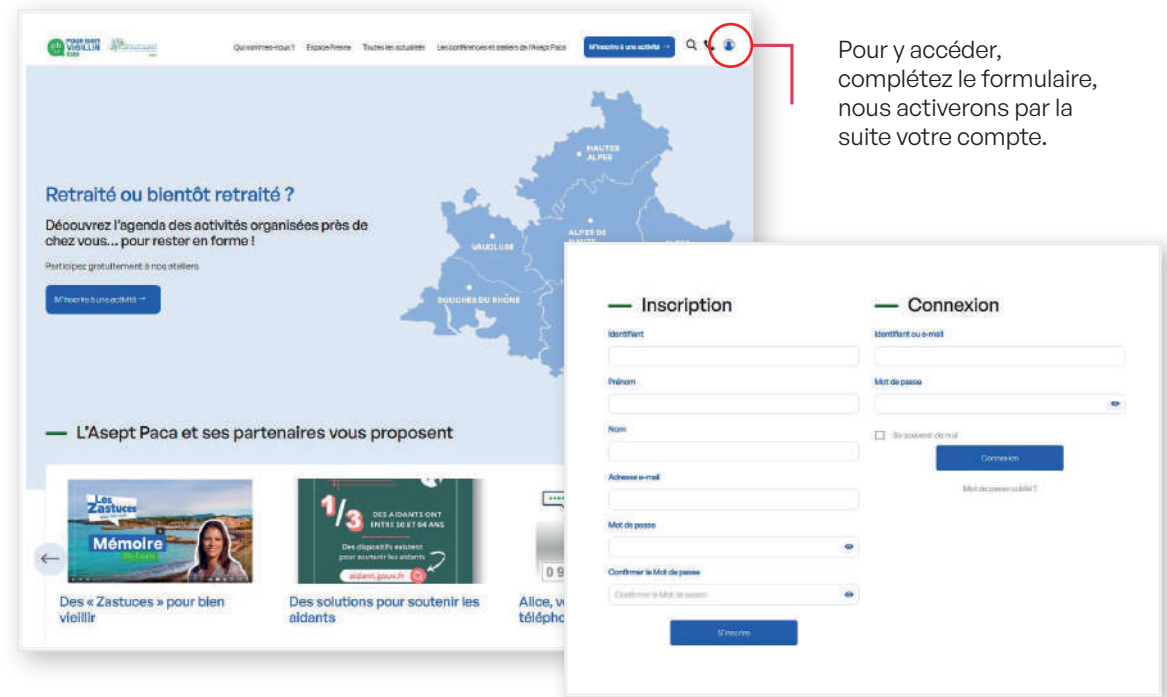
La communication de l'Asept Paca

Au cours du dernier trimestre 2024, l'Asept Paca a mis en ligne **une nouvelle version du site internet régional** Sud Provence-Alpes-Côte-d'Azur, **bienvieillir-sudpaca.fr**. Celle-ci rejoint sa version nationale **pourbienvieillir.fr**, toutes deux dédiés au bien-vieillir et proposées par les caisses de retraite pour un vieillissement actif en santé.

Le site régional propose différents services :

- **Une carte régionale** permettant de télécharger la programmation de l'ensemble de ses actions qui auront lieu dans les 3 prochains mois
- **Une partie dédiée aux actualités de l'Asept Paca** uniquement : prochains évènements, ateliers, autres ...
- **La possibilité de s'inscrire à la newsletter** mensuelle des visioconférences
- **L'accès à notre chaine Youtube**
- **La liste de l'ensemble de nos actions** avec les descriptifs inscrits dans les brochures
- **Un espace spécifique réservé aux professionnels** partenaires et collaborateurs de l'Asept Paca :

→ **Espace réservé pour les professionnels et partenaires de la région Sud-Paca :**



Pour y accéder, complétez le formulaire, nous activerons par la suite votre compte.

→ **Il contient tous les documents utiles permettant :**

- De **choisir une thématique de prévention** à organiser chez vous parmi notre offre de services ;
- De **s'informer sur le parcours de prévention** spécifique aux résidences autonomie ;
- De **télécharger des kits de communication** personnalisables permettant de faire la promotion de l'activité de prévention ;
- De **télécharger le pack animateur** (questionnaires...) ;
- De **nous contacter**.

Le site national est destiné en priorité aux seniors de 60 ans et plus, il s'adresse à tous ceux qui souhaitent préserver leur capital forme et être acteur de leur santé. Le site diffuse des informations pratiques et faciles d'accès sous plusieurs formats (articles, vidéos, quiz, etc.) validés par le Comité scientifique de l'Union des Gérontopôles de France. Enfin, le site se veut accessible avec des informations en format FALC (Facile à lire et à comprendre) d'ici la fin de l'année, et responsive avec une interface adaptée aux ordinateurs, tablettes et smartphones.

→ **Il propose :**

- Une page d'accueil dynamique : interviews, quiz, podcast, vidéos, infographies, etc.
- **Une carte interactive "Trouver mon activité"** : permet de localiser et de s'inscrire aux activités proposées par les caisses de retraite et les organismes partenaires près de chez soi ou à distance.
- **Un quiz d'orientation** : pour diriger l'utilisateur vers le meilleur contenu adapté à son profil.

Un espace dédié aux professionnels du bien-vieillir et du domicile, rassemble des ressources précieuses classées sous trois rubriques :

- **Rapports et études** : dossiers sur l'avancée en âge et le vieillissement actif et en santé.
- **Actions** : outils pratiques pour le déploiement d'actions collectives de prévention pour les seniors.
- **Formation professionnelle** : programmes et formations pour mieux accompagner les seniors.

C'est à l'occasion des souhaits du Nouvel An, que l'Asept Paca a diffusé auprès de ses partenaires et de ses prestataires une newsletter pour informer de ces nouveautés.



La CARSAT avait quant à elle **informé du nouveau site national en juin 2024** et introduit la fonctionnalité **Alice**, un **agent virtuel téléphonique** pour aider les retraités et les aidants dans leur démarche ou s'informer sur les activités.

Un marque page dédié au site et à Alice est désormais distribué lors des évènements auxquels participent l'Asept Paca.



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

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**

- Danse adaptée
- Equilibre
- Gym douce
- Marche active
- Pilates
- Yoga douceur

✓ **Bien être & estime de soi**

- Bien-être par la sophrologie
- Bien-être par le mouvement et la relaxation
- Réflexologie
- Sommeil
- Yoga du rire

✓ **Nouvelles technologies**

- Autonomie numérique
- Coup de main / Coup de pouce
- Tablette et smartphone

✓ **Nutrition**

- Nutrition
- Nutri'activ

✓ **La santé globale & bien-vieillir**

- Bien se soigner et renforcer ses défenses immunitaires
- Bienvenue à la retraite
- Bien vivre sa retraite avec vitalité
- Les 5 sens en éveil
- S'informer sur les situations de deuil

✓ **Santé mentale**

- Cap bien-être
- (Autres ateliers en projet)

✓ **Sécurité domestique**

- Prévention des chutes, gestes 1^{ers} secours
- Fraudes et arnaques

✓ **Sécurité Routière**

- Mobilité seniors

✓ **Stimulation cognitive**

- Mémoire
- Expression théâtrale

✓ **Conférences**

- AVC, les prévenir c'est vital !
- Être jeune, être vieux, être soi après tout !
- L'amour à tout âge
- La retraite : se connaître, s'adapter, prendre plaisir !
- La santé c'est le pied !
- Les 5 sens, les stimuler, les préserver
- Les clés du Bien Vieillir
- Mémoire, pourquoi et comment la stimuler ?
- Numérique, quel impact sur notre cerveau ?
- Prévenir et se protéger face au deuil
- Vivre ensemble entre générations

✓ **Visioconférences**

Les ateliers et conférences en distanciel de l'Asept accessibles sur la plateforme nationale interrégimes répondent aux attentes des retraités isolés ou à ceux qui ne souhaitent pas aller directement dans des ateliers en salle. Les thématiques fondamentales sont abordées, notamment l'équilibre, la mémoire, le bien-être et le numérique. Des visioconférences sont également mises en place lors d'événements annuels comme la journée nationale de l'audition, la semaine du sommeil ou du bien-être, la journée mondiale sur la santé bucco-dentaire, la santé des pieds.

Le contenu des séances est spécialement conçu pour la visio afin de faciliter les échanges.

À retrouver sur www.bienvieillir-sudpaca.fr les infos pour s'inscrire aux visioconférences. Les retraités peuvent s'inscrire à la newsletter pour recevoir la programmation des visioconférences tous les mois.

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.



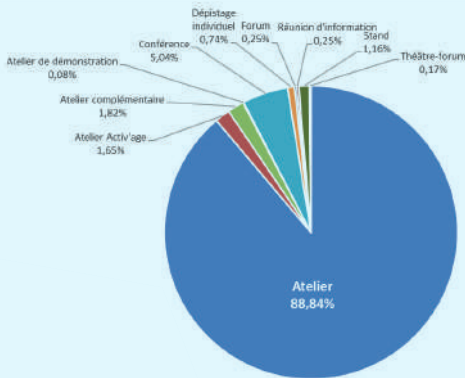
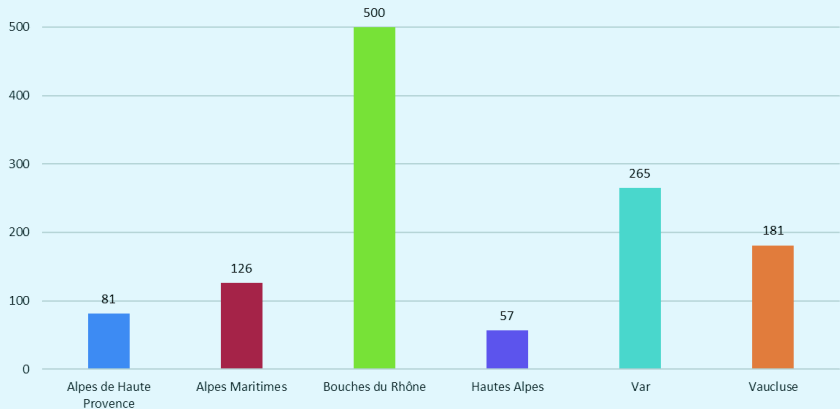
LES CHIFFRES CLÉS 2024
du programme en faveur du bien- vieillir
déployé sur la région Paca

1 371
actions de prévention
dont 161
en distanciel

19 092
participants
dont 2 480
en distanciel

16%
d'hommes | 84%
de femmes
74 ans
d'âge moyen

Répartition des 1 210 actions présentiellees par département

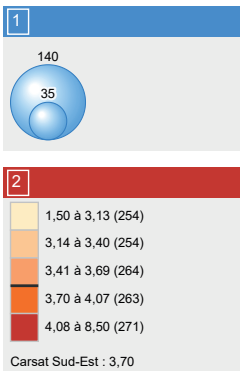
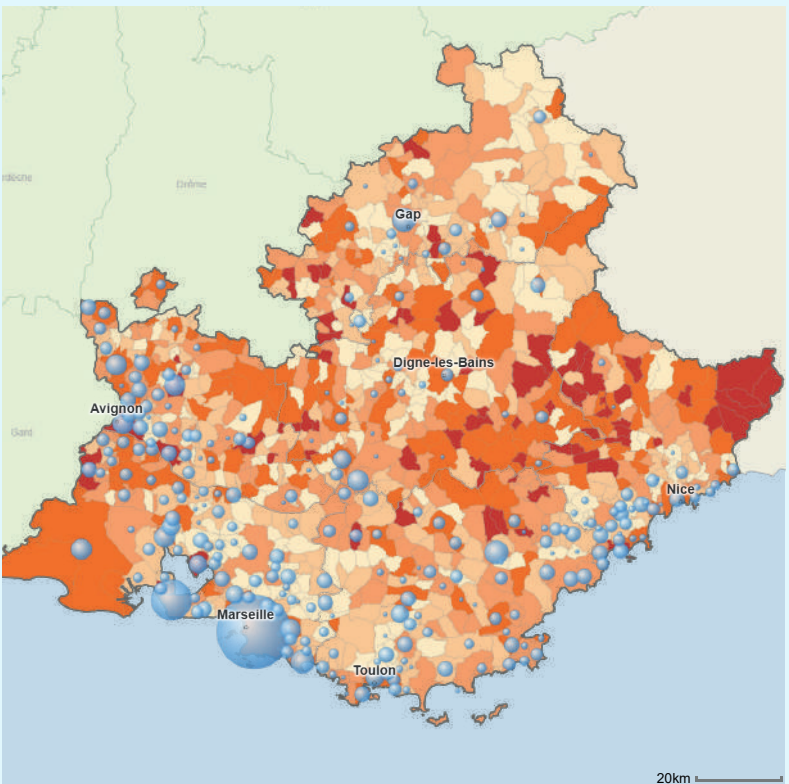


➔ 41% des actions ont été réalisées dans les Bouches-du-Rhône qui représente 36% de la population des seniors de plus 60 ans en Paca.

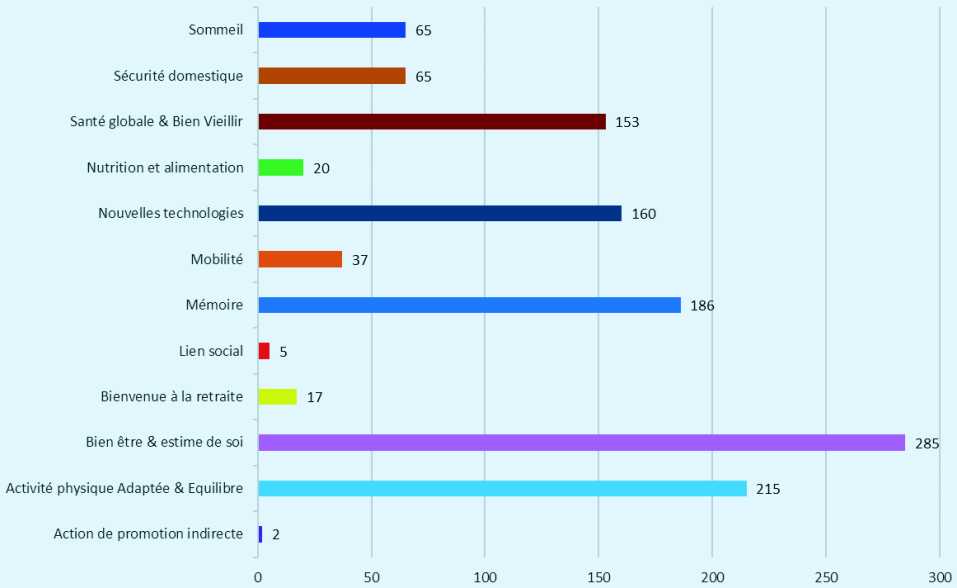
➔ Le format atelier en plusieurs séances est privilégié

Actions réalisées par l'Asept Paca en 2024

- Fonds de carte : score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégimes Population totale de 55 ans et plus, 2023



Répartition des 1 210 actions présentiellees par thématique

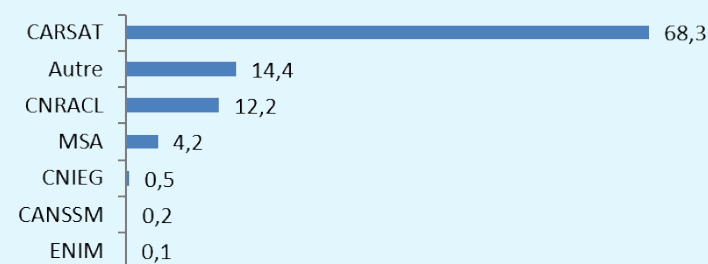


➔ Les actions collectives de prévention des effets du vieillissement de l'Asept Paca se déclinent sur les territoires autour de deux champs d'intervention :

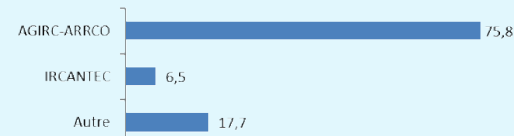
- les informations et conseils pour bien vivre sa retraite en proposant aux personnes retraitées des supports d'information lors de forums et des conférences sur les thématiques « Prévention des AVC » ; « La sexualité des seniors » ; « Être jeune, être vieux, être soi » ; « Vivre ensemble entre générations »...
- les programmes d'actions et d'ateliers collectifs de prévention sur les thématiques telles que la nutrition, l'activité cognitive/mémoire, l'équilibre, le sommeil, l'activité physique, le bien-être... En proposant aux retraités des ateliers en groupe restreint (seuil de 8) pour des conseils personnalisés.

Profil des participants aux actions présentielle

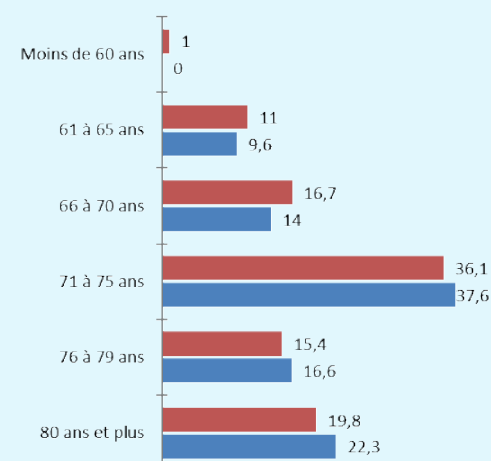
La caisse de retraite principale des participants est :



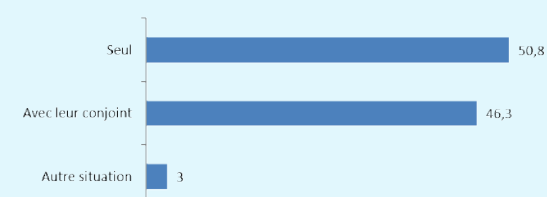
La caisse de retraite complémentaire des participants est :



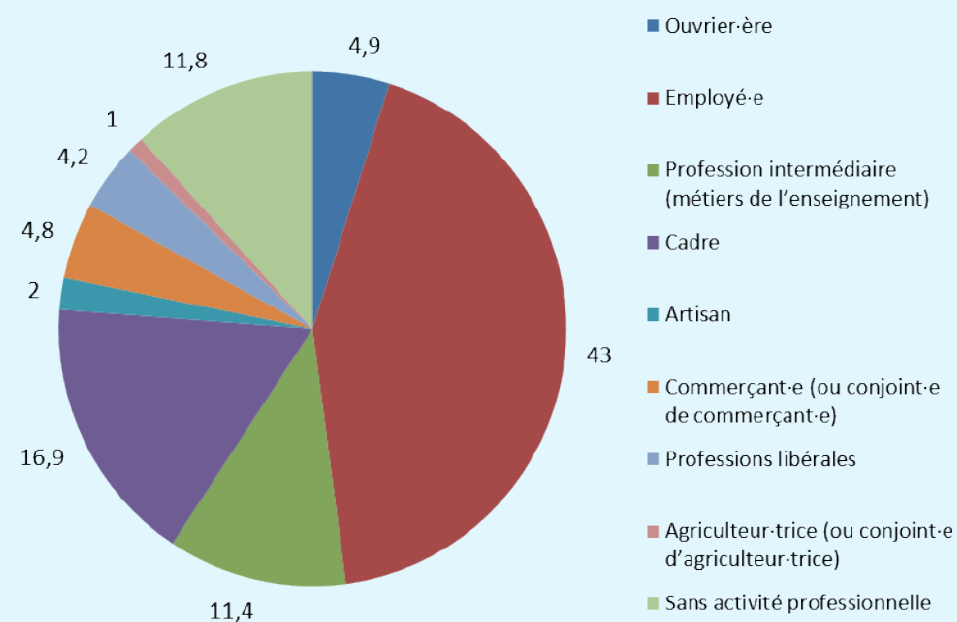
Répartition des tranches d'âges des participants :



Les participants habitent :



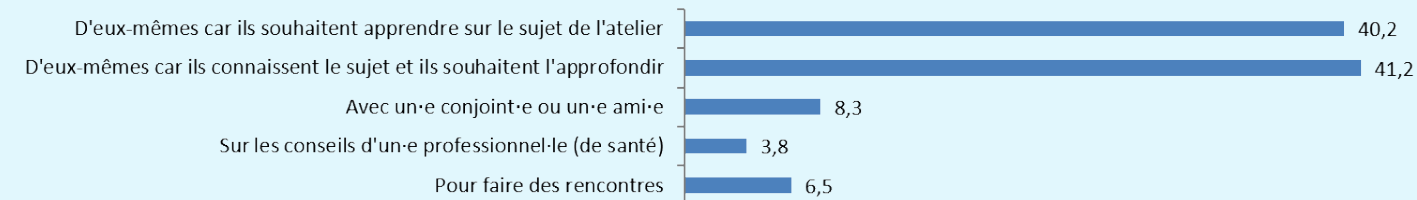
Principale activité professionnelle :



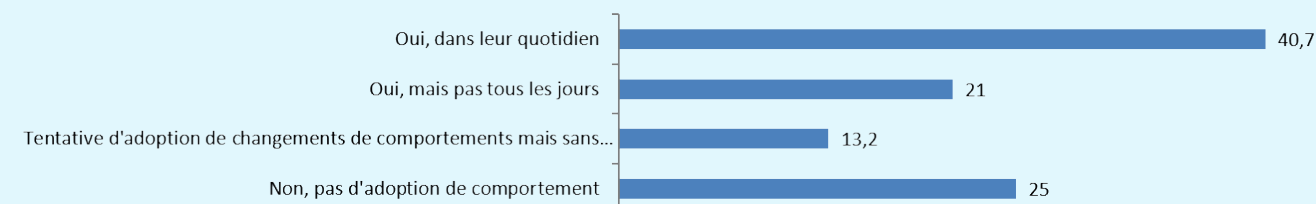
Source Web Report
(Données exprimées en pourcentages)

Données d'évaluations

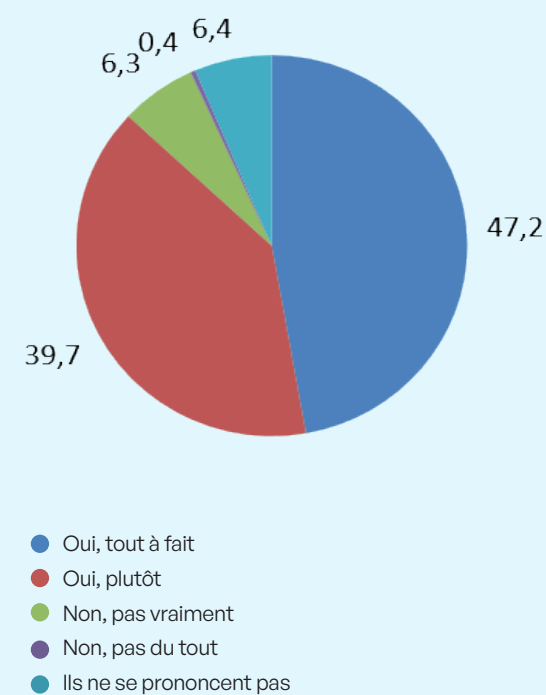
Les participants se sont inscrits :



Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :

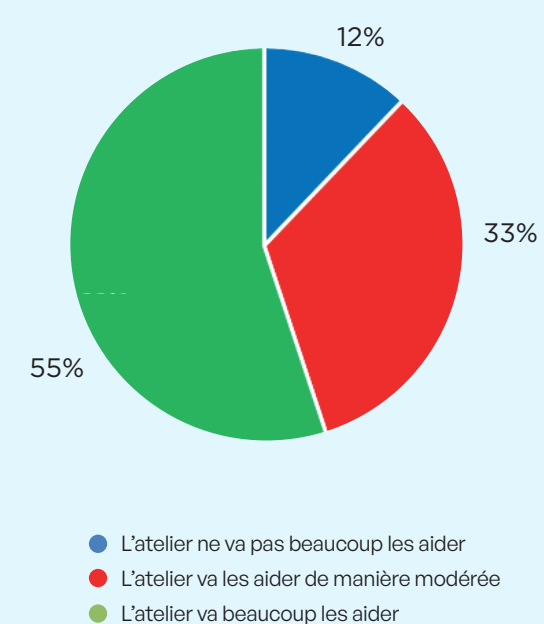


Souhait de revoir les personnes de l'atelier :



Source Web Report
(Données exprimées en pourcentages)

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



LES **CHIFFRES CLÉS** 2024
du programme de promotion des « Dépistages Organisés
des Cancers » (DOC) déployé sur la région Paca

17
actions de prévention

434
participants

14%
d'hommes | **86%**
de femmes
entre 50 et 74 ans



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.

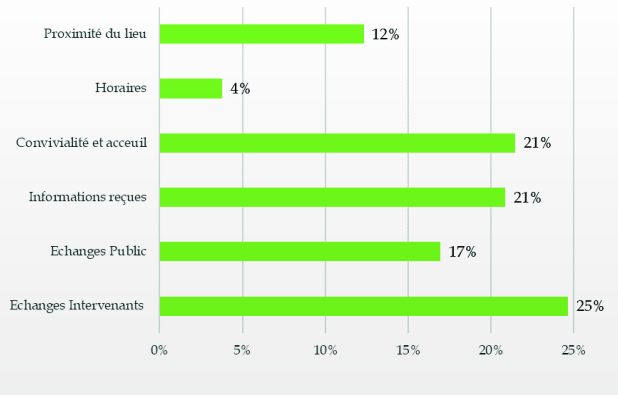
L'objectif de ces manifestations est d'augmenter le taux de participation aux DOC. Différents types d'actions ont été organisés, pour un public cible compris entre 50 et 74 ans :

11 théâtres forum > 2 visioconférences > 1 forum > 3 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 2024 : le 5 février « Généralité sur les cancers » avec 20 participants et le 22 mars « Prévention et dépistage du cancer colorectal et autres cancers » avec 10 participants.

Celles-ci ont été animées par le Docteur Claude Gautier du Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers SUD PACA.



Les participants aux actions ont apprécié



Affiche Théâtre Santé et Kakémono du stand d'info créés en 2023

LES **temps forts** 2024

Poursuite du projet régional « Bienvenue à la retraite » 2024-2025

Un axe central des COG des caisses membres est celui de l'accompagnement du passage à la retraite.

La poursuite du projet régional Bienvenue à la Retraite 2024-2025: les parcours ont permis de proposer aux futurs et jeunes retraités de suivre des conférences sur le thème « Se connaître, s'adapter et prendre plaisir » et des ateliers en 6 séances où sont abordés les thèmes suivants :

- **Retraite : mes envies, mes projets, mon tempo !**
- **Conseils pour une retraite sereine**
- **Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres**
- **Je continue à prendre soin de moi**

➔ **17 actions menées en PACA** dont une conférence auprès des futurs retraités salariés de la MSA PA le 8 octobre dernier au siège de Bonneveine.



Conférence le Pradet lors du forum seniors le 1^{er} octobre 2024



Journée Bienvenue à la retraite des Travailleurs en situation de Handicap de l'ADAPEI 06 le 13 décembre 2024 au Forum Jorge François, Nice. Plus de 100 personnes présentes aux tables rondes, stands partenaires et ateliers APA (Travailleurs, aidants proches ou professionnels). Ce projet reconnu comme action remarquable pour les usagers du système de santé a reçu le label « Droits des usagers » par l'ARS PACA et les membres de la Commission spécialisée dans le domaine des droits des usagers.

Projet régional « Autonomie numérique »

Ce programme annuel mis en œuvre depuis six ans est conçu pour répondre aux besoins et aux attentes des seniors en difficulté ou découvrant les outils et fonctionnalités du numérique.

« Ce n'est pas de mon âge », « C'est trop tard pour moi »... Nombreux sont les seniors que nous rencontrons dans nos forums qui expriment ce retrait face aux nouvelles technologies. Pourtant, au-delà de pouvoir accomplir une démarche administrative en ligne, savoir se débrouiller sur internet peut revêtir de nombreux intérêts comme communiquer avec ses proches à distance, partager des photos et des vidéos, s'informer judicieusement, se divertir, se faciliter la vie et accéder aux soins par une téléconsultation ou participer à des ateliers de prévention en visio...

L'Asept Paca propose des ateliers d'initiation au numérique ou smartphone/tablette en lien avec les partenaires locaux. Ils ont pour objectif de rendre les personnes âgées plus autonomes dans la pratique de base du numérique et d'internet et de promouvoir la prévention santé via le site www.pourbienvieillir.fr.

L'Asept a pu répondre à toutes ces préoccupations d'autonomie dans le numérique grâce aux soutiens des Caisses de la MSA Alpes Vaucluse et Provence Azur sur leurs fonds d'action sociale en complémentarité de la Carsat Sud-Est, de la CNRACL et des Conférences des financeurs. Les partenaires institutionnels et locaux sont restés engagés à nos côtés durant cette période dans la programmation des ateliers et forums afin de poursuivre notre mission en prévention santé et sociale des seniors.



Forum numérique Draguignan le 19 mars 2024 : 100 participants

Avec 142 ateliers en présentiel pour 1604 participants, 44 actions en distanciel pour 678 participants et 2 forums pour 202 seniors présents, le plan d'actions annuel mise en œuvre en 2024 répond aux objectifs que l'Asept Paca s'était fixée.

Nouvel atelier 2024 : la Réflexologie, les bienfaits sur la santé

La réflexologie fait partie des médecines complémentaires, qui ont été qualifiées par l'OMS « *comme une contribution à la prévention et au traitement des maladies* » et encourage la coopération et le partage entre professionnels de santé classiques et praticiens en médecine traditionnelle (MT) ou médecine complémentaire (MC) : « *la MT/MC sert non seulement au traitement de maladies, surtout de maladies chroniques, mais aussi, très largement, à la prévention et à la promotion et à la préservation de la santé, et elle a fait la preuve de son bon rapport coût/efficacité pour certains pays* ».

Ainsi l'ASEPT PACA par la mise en place d'ateliers de réflexologie vise à proposer aux seniors une action collective de prévention qui puisse leur apporter par des techniques spécifiques, une solution pour améliorer leur qualité de vie, aussi bien au niveau physique que psycho-émotionnel et ainsi préserver leur capital santé.

Cet atelier découverte de la réflexologie en 4 séances a pour objectifs spécifiques de :

- S'approprier et maîtriser des techniques simples d'automassage,
- Relâcher les tensions et à se débarrasser des pressions liées à la gestion du quotidien
- Ralentir l'activité mentale
- Se Relaxer en profondeur
- Rétablir l'équilibre naturel du corps en prévenant et soulageant des troubles d'origine fonctionnelle : gestion du stress, maux de dos, troubles digestifs, migraines, troubles du sommeil, sinusite, trouble urinaire, douleurs articulaires.

➔ **24 ateliers mis en place en PACA en 2024**

PRATIQUES DE REFLEXOLOGIE & AUTOMASSAGES : PIED - MAIN - VISAGE

ATELIER GRATUIT
4 séances de 1h30 animées par un professionnel

Crispé, stressé, troublé ? Je masse et ça passe !

ATELIER REFLEXOLOGIE & AUTOMASSAGES

Quoi cet atelier ?
La réflexologie est une pratique manuelle basée sur la stimulation des réflexes situés dans la main, le pied, l'oreille et le visage. Ces réflexes sont reliés à une partie du corps, permettant d'activer ou de relaxer l'organisme, de soulager certaines douleurs, de relaxer en profondeur.

Contenu d'une séance
Les ateliers sont proposés des techniques et des exercices naturels pour le bien-être et pour soulager les maux du quotidien :
- des zones réflexes des lignes directrices, du visage et du plexus solaire,
- contact avec le pied, la main, l'oreille, le visage, le cou, le menton,
- Manipulation de détente.

En fin de séance : partage des ressentis et relaxation.

Comment ça marche ?
Sous forme d'atelier gratuit, en petit groupe de 15 personnes maximum. L'inscription est obligatoire. Les ateliers de 1h30 à raison d'une séance par semaine sur 4 semaines consécutives, sont animés par un professionnel.

Pour qui ?
Pour tous les retraités, quel que soit son régime de protection sociale.

Où ?
Les ateliers se déroulent au plus près de chez vous : maisons de quartier, centres culturels, maisons de retraite, etc.

L'Asept Paca organise des ateliers gratuits ouverts aux jeunes de + ou - 60 ans.
Tous nos ateliers sont sur : www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr

Association santé éducation et prévention sur les territoires PACA

pb POUR BIEN VIEILLIR

FOCUS sur...

Les animateurs des actions : des experts en prévention-santé



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 Adapté, aménagement du Logement, 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 chaque année une mise à jour de leur référencement (Responsabilité Civile, lettre d'engagement, diplômes, RNCP).

✓ **242 animateurs référencés dont 58 nouveaux en 2024**

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.

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 2024, 273 communes ont accueilli les actions Bien Vieillir



✓ **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 (Haut Pays Varois- Niçois ou montagneux). 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, Habitat, 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 une plateforme nationale dédiée (WEB-Report ou Sphinx) en vue du suivi et de l'analyse.

✓ **2 035 questionnaires 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.

✓ **3 007 questionnaires saisis**

ET UN QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION POUR LES CONFÉRENCES :

✓ **367 questionnaires saisis**



A COMPTER DE SEPTEMBRE 2024, UN QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION EN LIGNE POUR LES VISIOCONFÉRENCES A ÉTÉ CRÉÉ.

Entre septembre jusqu'à la fin de l'année :

✓ **192 questionnaires ont pu être saisis**

LES BILANS QUALITATIFS complétés par les animateurs. Les données transmises anonymes sont saisies sur une base Excel pour l'exploitation et l'analyse interne des résultats :

✓ **563 bilans saisis**

LES perspectives 2025

En 2025, l'Asept Paca poursuit la mise en œuvre de ses programmes de prévention santé & de promotion des Dépistages Organisés des Cancers

Poursuivre le programme régional d'inclusion numérique seniors

L'Asept Paca proposera 90 ateliers numériques « débutants » en 10 séances, 40 ateliers smartphone/tablette et son 9^{ème} forum Numérique dans les Alpes Maritimes pour la première fois à Mandelieu La Napoule le 19 septembre.

La trentaine de cafés et ateliers numériques à distance seront également poursuivis, les inscriptions demeurant centralisées sur la plateforme inter-régimes www.pourbienvieillir.fr

Déploiement du projet Activ'âge : 60 parcours

Lancé en septembre 2024 auprès de 60 résidences autonomie : le programme Activ'âge s'articule autour de 4 grandes thématiques à personnaliser avec les résidences, ouvert aux résidents et aux seniors de la commune :

- A votre santé !
- Bien-être au quotidien !
- Tous en forme !
- Bien avec les autres !



Lancement du projet « Santé mentale » : Grande cause nationale 2025

Le développement de la prévention par un repérage précoce, par la sensibilisation et la formation dans toutes les sphères de la société sont des axes prioritaires en 2025. Chez les personnes âgées et plus particulièrement pour les plus vulnérables, tels que les personnes vivant seules ou dans des zones reculées et les personnes souffrant d'une maladie chronique, les liens sociaux jouent un rôle particulièrement important pour réduire les facteurs de risque tels que l'isolement social et la solitude.

À ce stade de la vie, des activités sociales constructives peuvent considérablement améliorer l'état positif de santé mentale, la satisfaction à l'égard de la vie et la qualité de vie ; elles peuvent également réduire les symptômes dépressifs.

Le programme de l'Asept Paca s'articule autour de trois thématiques d'ateliers collectifs :

Atelier CAP BIEN-ÊTRE

Ce parcours est constitué de 4 étapes collectives hebdomadaires de 2h30 chacune :

SÉANCE 1 : "Émotions, bien-être et santé"

Cette étape aborde les composantes de la qualité de vie, les ressources personnelles, les émotions, leur mécanisme et leur influence sur la santé. Entre cette étape et la suivante, les participants réaliseront un travail personnel chez eux pour identifier les situations stressantes qu'ils auront vécues.

SÉANCE 2 : "Gestion du stress"

Cette étape permet également aux participants de travailler sur la gestion des émotions liées au stress. À l'issue de cette étape, les participants repéreront, chez eux, des moments de calme intérieur et de bien-être pour préparer l'étape suivante.

SÉANCE 3 : "Bien vivre avec soi"

Cette étape est l'occasion pour les participants de comprendre l'influence des émotions positives sur la santé, d'expérimenter des techniques pour ressentir ces émotions et cultiver leurs moments de bien-être. À la fin de l'étape, les participants devront préparer par petits groupes une animation collective à réaliser durant l'étape suivante.

SÉANCE 4 : "Bien vivre avec les autres"

Cette étape met en avant l'influence de la vie sociale sur la santé. Chaque groupe formé lors de l'étape 3 présentera son animation collective. Durant cette étape, les participants seront également incités à prendre des engagements pour mieux gérer leur stress et leurs émotions au quotidien. Un rendez-vous sera pris en vue de la dernière étape du parcours qui permettra notamment d'évaluer le suivi de ces engagements à moyen terme.

ETAPE 5 : "Garder le Cap"

Cette étape se compose d'un entretien téléphonique d'environ 30 minutes réalisé avec l'animateur et chaque participant. Elle a lieu 1 mois après l'étape 4. Cette étape s'apparente à un entretien motivationnel visant à soutenir les participants dans la poursuite de leurs engagements personnels pris lors de l'étape 4. Ce temps permet de les conseiller et de les orienter vers des ressources locales adaptées à leurs besoins.





Atelier AUTREMENT DIT

L'atelier se déroule en 3 séances collectives d'environ 1h30 et permet aux participants d'aborder des événements de la vie auxquels ils ont pu ou peuvent être confrontés.

L'atelier vise à aider les seniors à prendre conscience de leurs ressources personnelles et à savoir les mobiliser, à connaître au mieux le réseau d'aide, à comprendre et repérer les signes de mal-être pour eux-mêmes et pour leurs pairs.

SÉANCE 1 : « La découverte des sources & ressources »

Identifier les ressources sur lesquelles s'appuyer (structures ressources, entourage familial, amical ou professionnel, renforcement de la confiance en soi).
Mise en situation et recherche de solutions.

SÉANCE 2 : « Le soutien quand ça ne va pas bien »

Reconnaître les difficultés, les signes du mal-être et de la souffrance psychique pour soi ou pour les autres.
Oser parler à une personne de confiance et trouver un soutien émotionnel.

SÉANCE 3 : « Et si... »

Savoir prendre des décisions et agir pour maintenir ou retrouver une bonne qualité de vie (soins, investissement affectif, relations sociales, activités collectives, choix de vie...).

→ Formation des intervenants en septembre 2025



Atelier PHARE

En 3 séances collectives d'une durée de 2h30 chacune, l'atelier rassemble une dizaine de personnes et vise à les informer et les sensibiliser sur les conduites addictives et leurs impacts sur la santé, à travailler sur la dé-normalisation des pratiques addictives et des idées reçues, à développer les compétences psychosociales des seniors et de renforcer leur pouvoir d'agir et enfin de les informer sur les solutions et dispositifs d'aide et structures d'accompagnement en addictologie.

Entre les séances, les participants réaliseront des activités et des exercices individuels pour favoriser leurs réflexions personnelles, induire un changement comportemental et un passage à l'action.

La mise en oeuvre du programme s'appuiera sur la formation des animateurs sur ces trois thématiques en juin, septembre et décembre 2025.



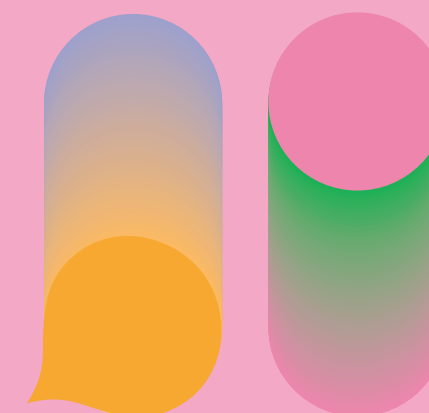
Engagement pour un passage à la retraite réussi

L'Asept Paca s'engage depuis plusieurs années auprès du régime général dans l'accompagnement des seniors jeunes retraités ou futurs retraités pour favoriser une retraite épanouie et en santé. Dans le cadre de l'appel à projet Carsat Sud-Est à venir, le programme fera peau neuve avec des formats d'actions en cours de réflexion et d'écriture pour 2026.

→ Formation des intervenants en décembre 2025



LES
chiffres clés
PAR
département

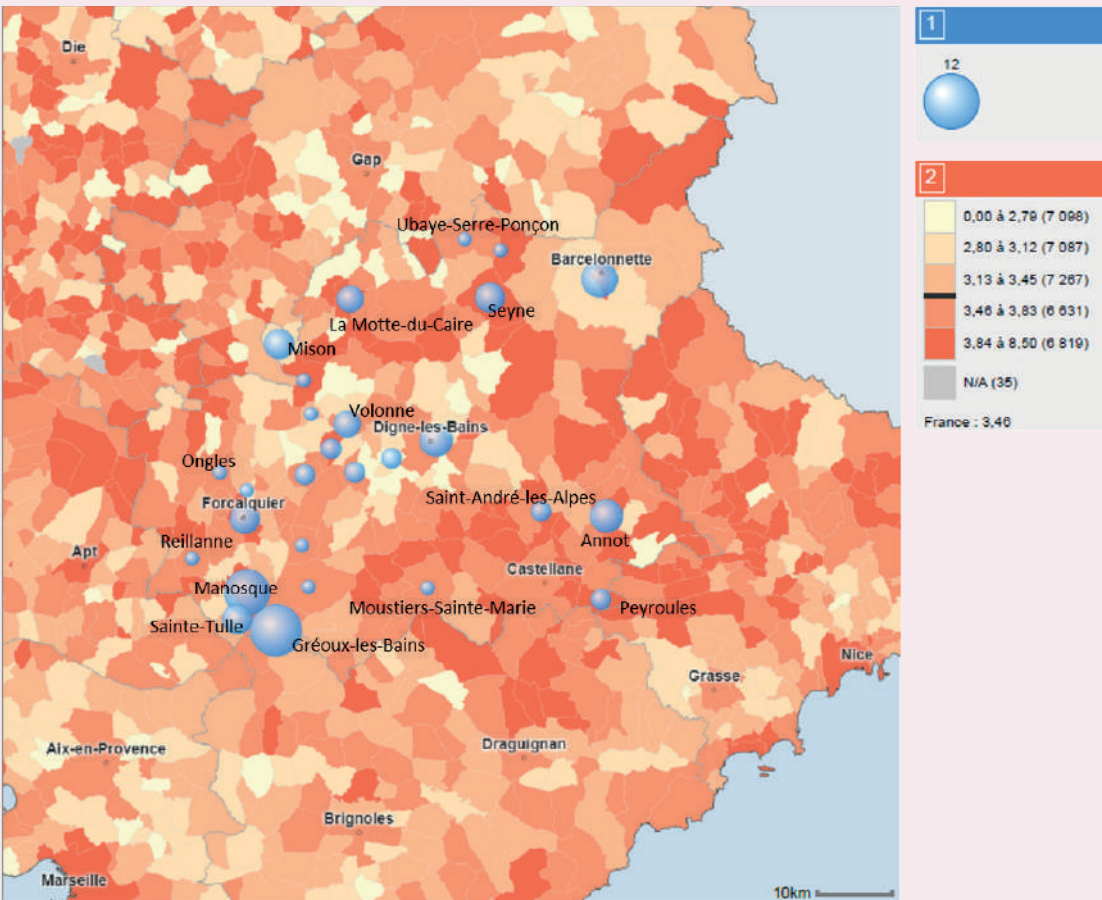


LES CHIFFRES CLÉS 2024
Département 04
ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE

81
actions de prévention
sur 27
communes

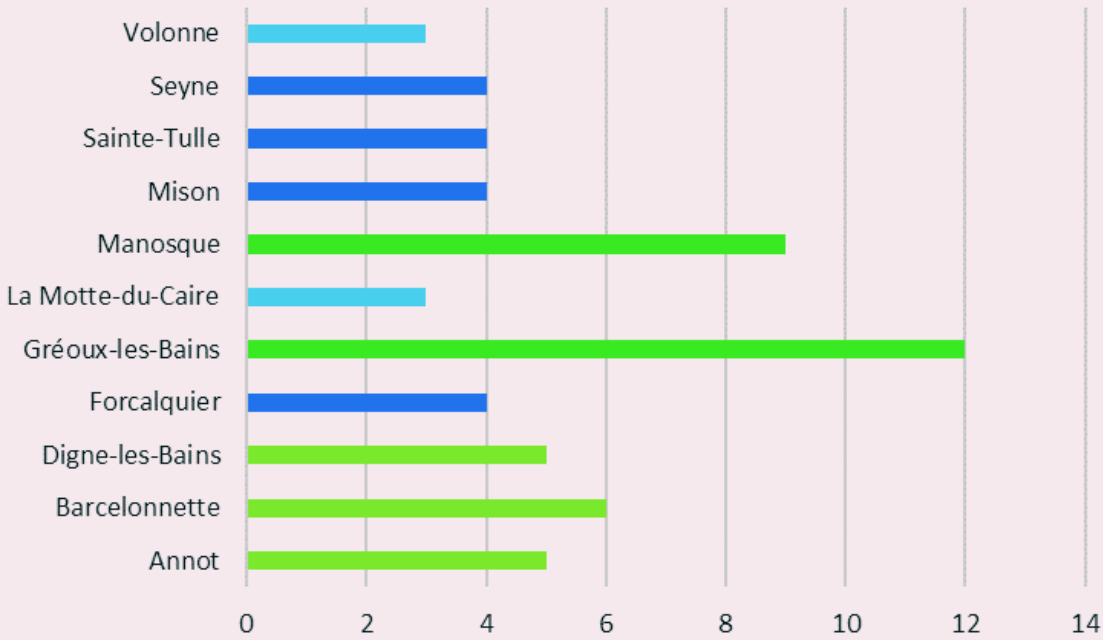
1 163
participants

- 1• Actions réalisées par l'Asept Paca en 2024
- 2• Fonds de carte = Score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégime Population totale de 55 ans et plus 2023

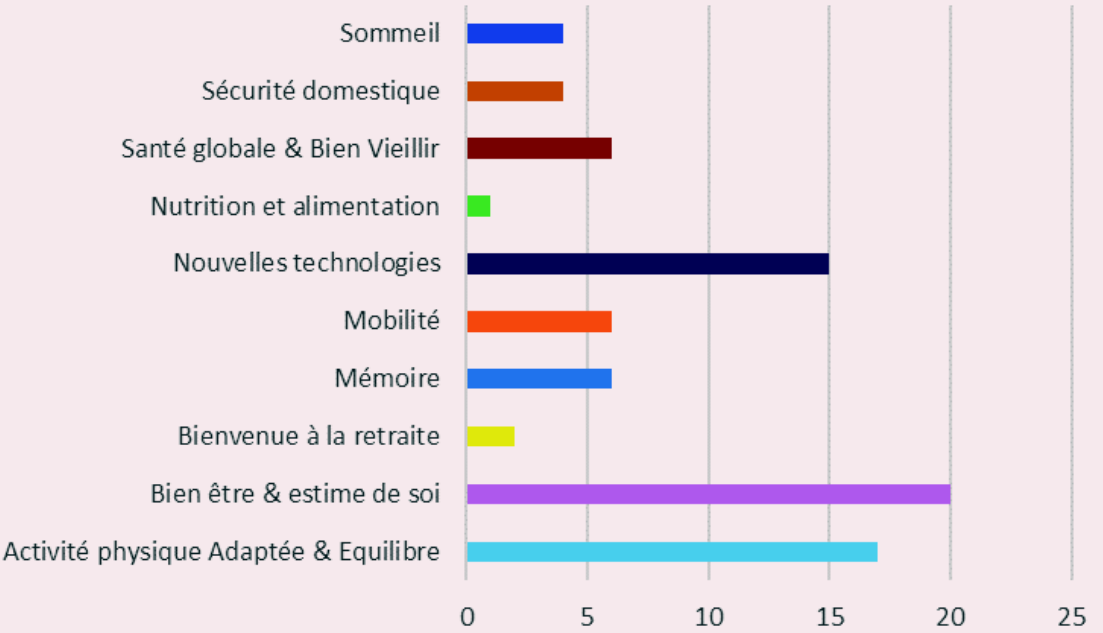


Cartographie sur : <https://www.observatoires-fragilites-national.fr>

Communes où il y a eu 3 actions ou plus sur les Alpes-de-Haute-Provence



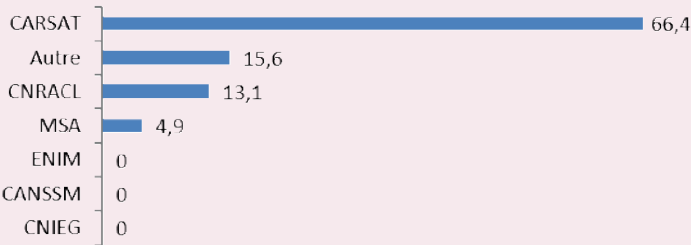
Répartition des 81 actions par thématique



Source : Tableau de Bord 2024 des Alpes-de-Haute-Provence de l'Asept Paca

Profil des participants

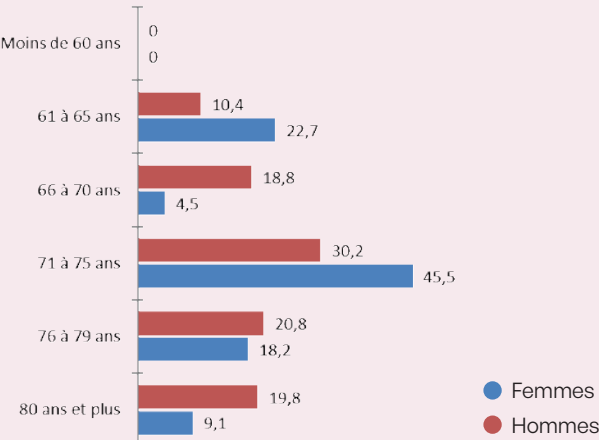
La caisse de retraite principale des participants est :



La caisse de retraite complémentaire des participants est :



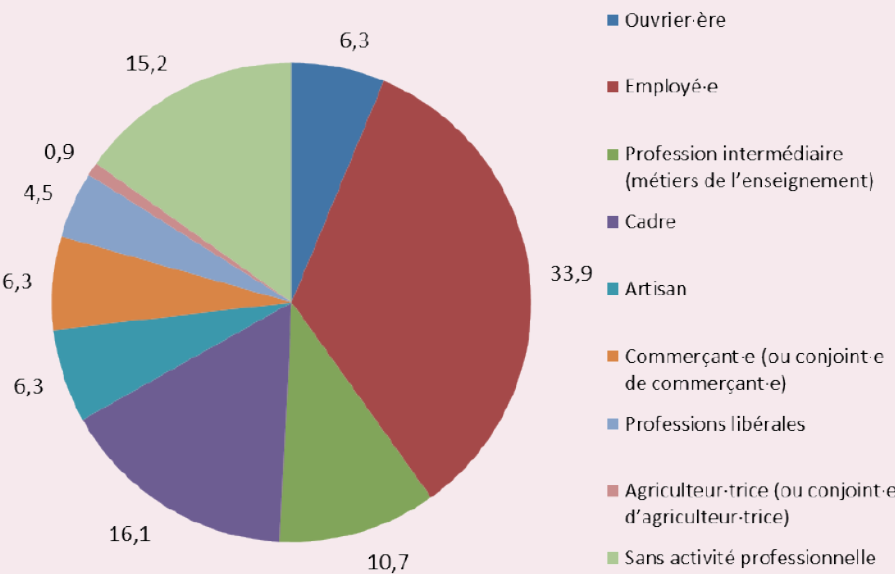
Répartition des tranches d'âges des participants :



Les participants habitent :

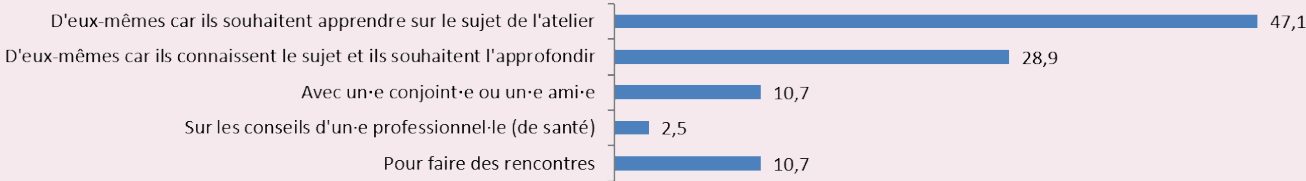


Principale activité professionnelle :

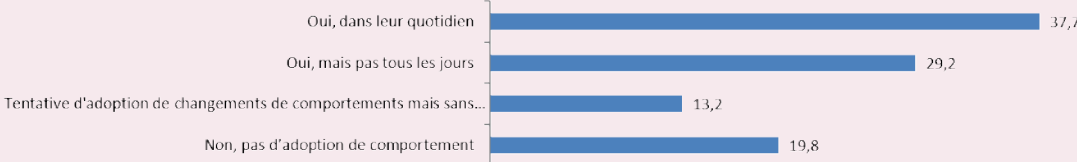


Données d'évaluations

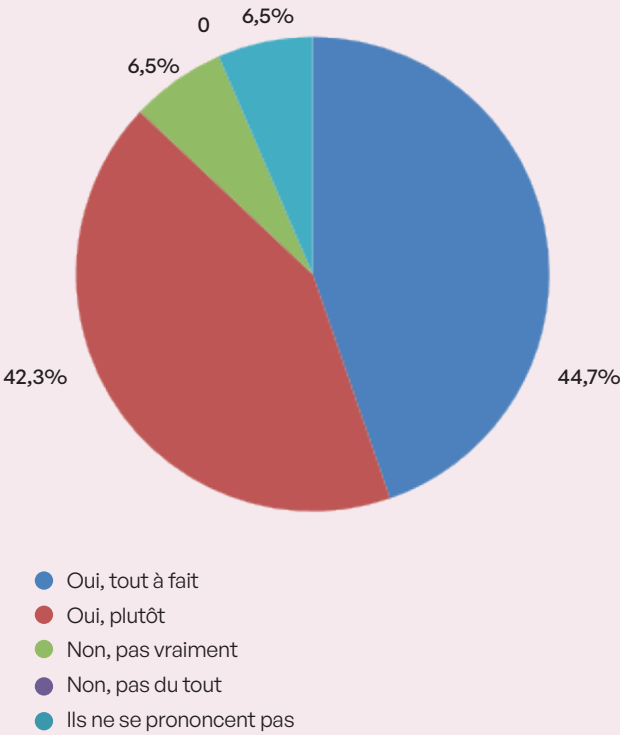
Les participants se sont inscrits :



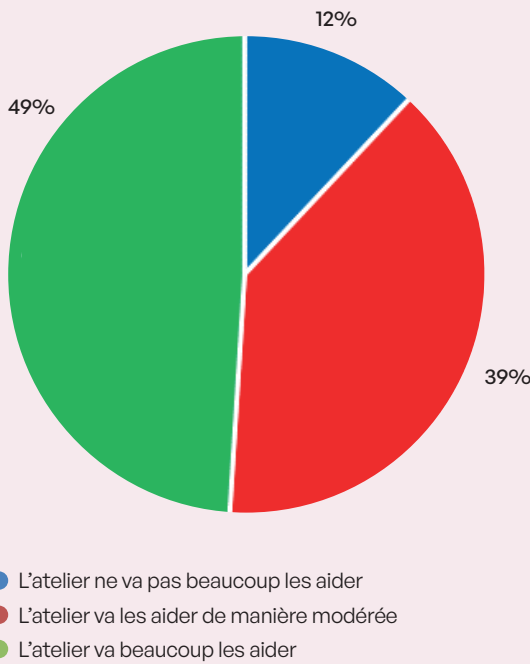
Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :



Souhait de revoir les personnes de l'atelier :



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



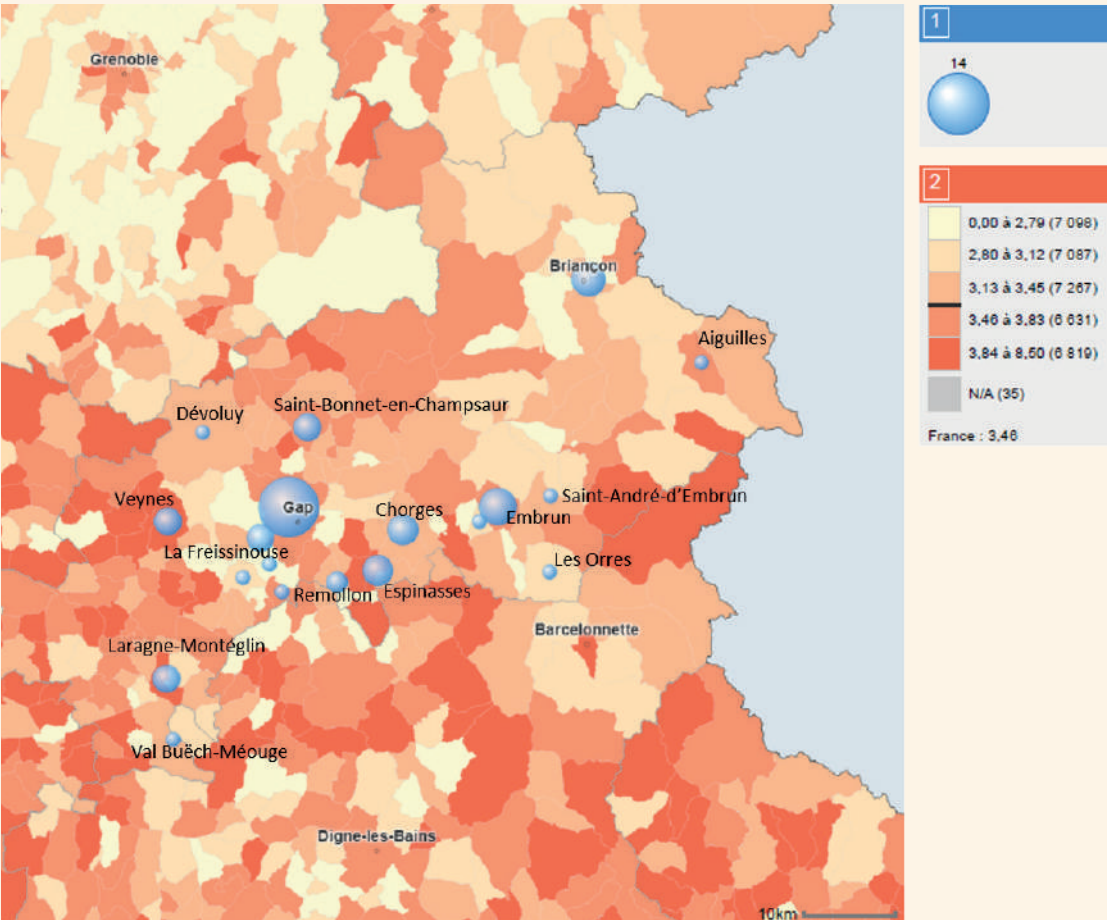
Source Web Report
(Données exprimées en pourcentages)

LES CHIFFRES CLÉS 2024
Département 05
HAUTES-ALPES

57
actions de prévention
sur 20
communes

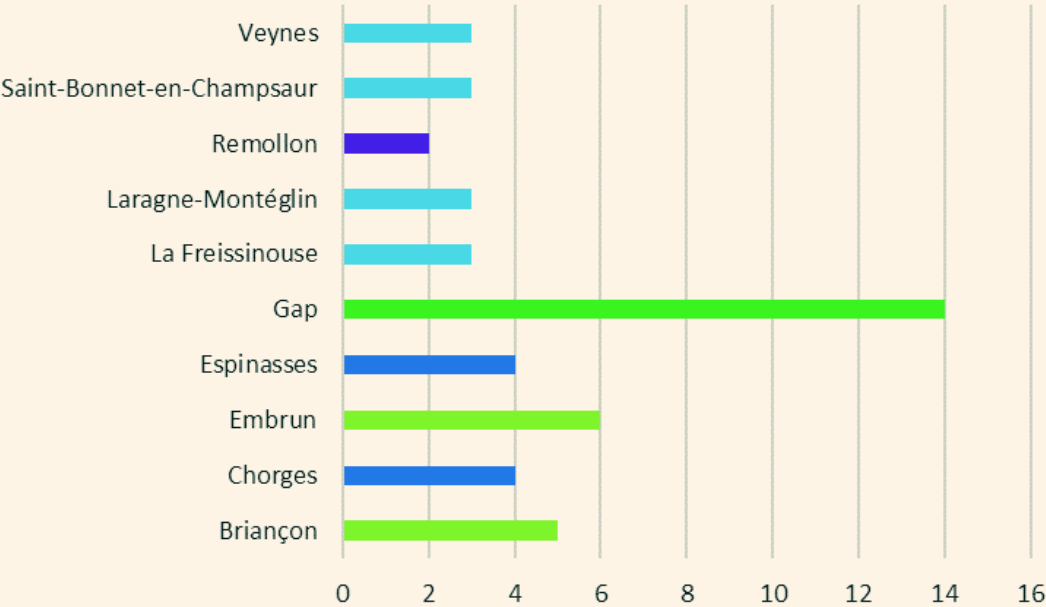
719
participants

- 1• Actions réalisées par l'Asept Paca en 2024
- 2• Fonds de carte = score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégime Population totale de 55 ans et plus en 2023

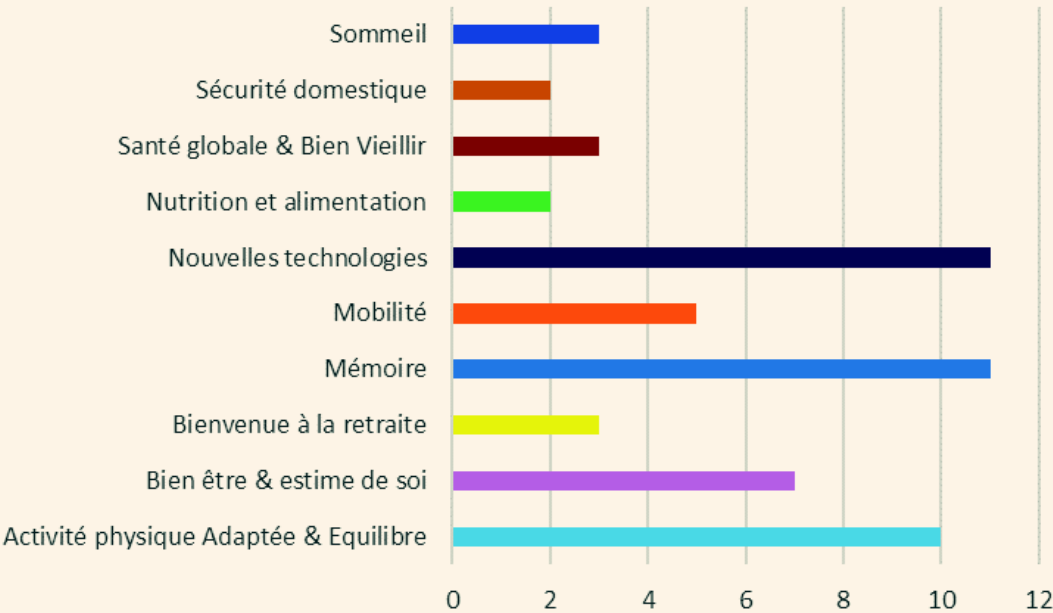


Cartographie sur : <https://www.observatoires-fragilites-national.fr>

Communes où il y a eu 2 actions ou plus sur le département des Hautes-Alpes



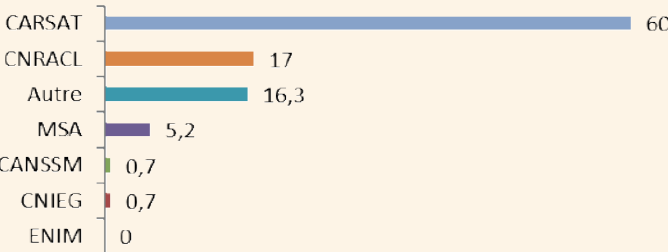
Répartition des 57 actions par thématique



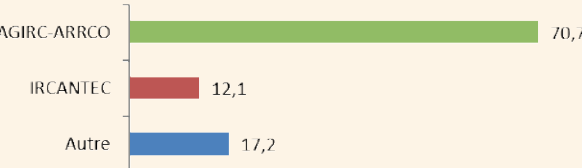
Source : Tableau de Bord 2024 des Hautes-Alpes de l'Asept Paca

Profil des participants

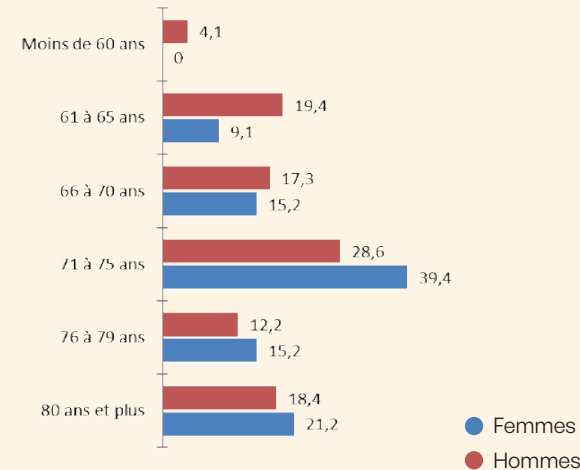
La caisse de retraite principale des participants est :



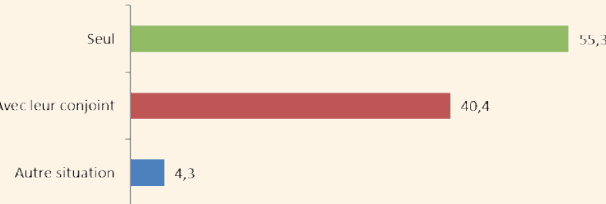
La caisse de retraite complémentaire des participants est :



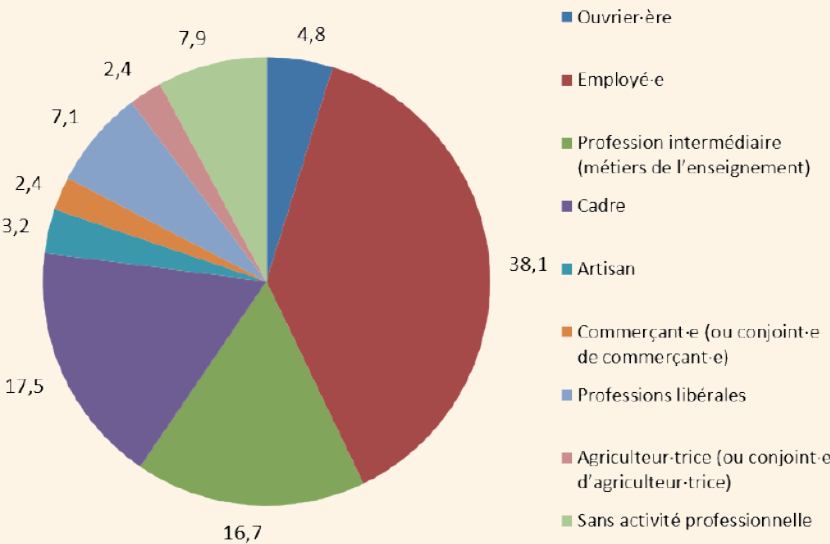
Répartition des tranches d'âges des participants :



Les participants habitent :



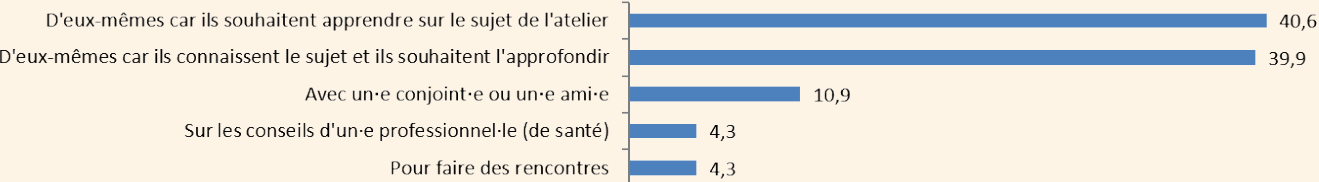
Principale activité professionnelle :



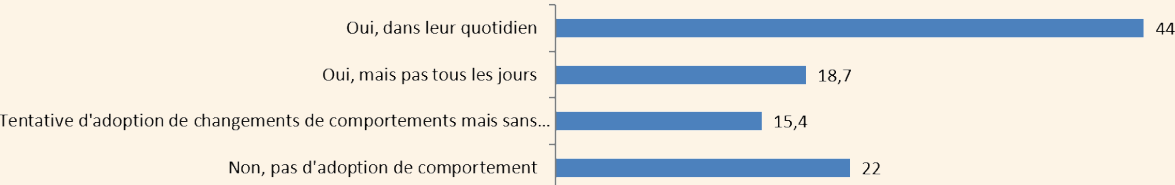
Source Web Report
(Données exprimées en pourcentages)

Données d'évaluations

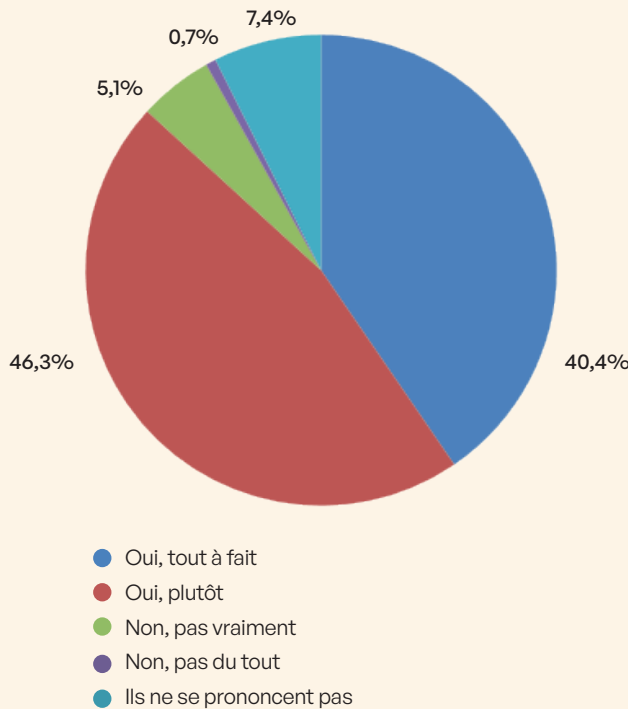
Les participants se sont inscrits :



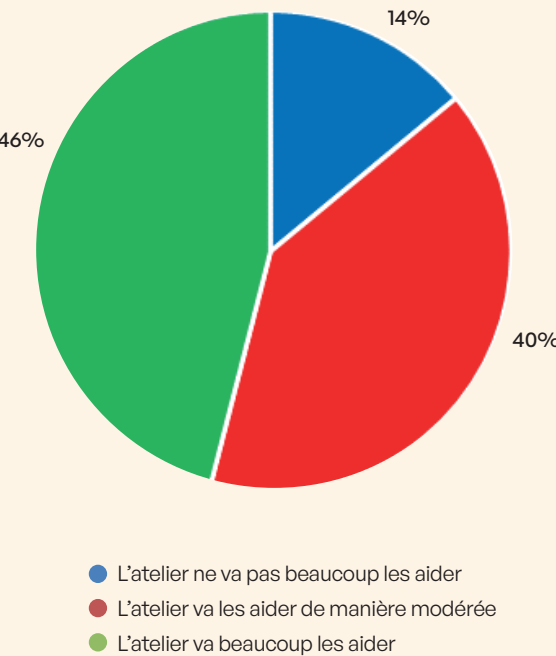
Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :



Souhait de revoir les personnes de l'atelier :



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



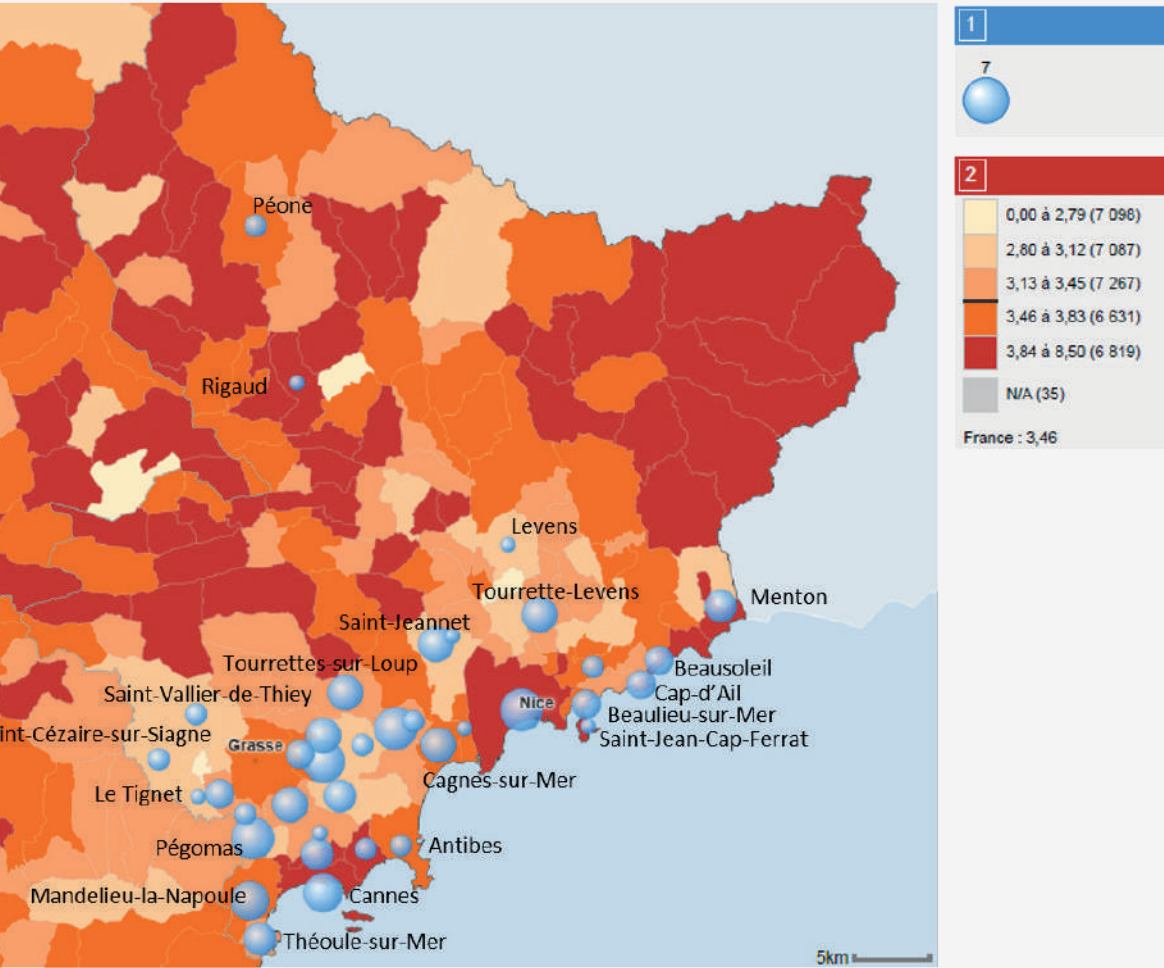
Source Web Report
(Données exprimées en pourcentages)

LES CHIFFRES CLÉS 2024
Département 06
ALPES MARITIMES

126
actions de prévention
sur 37
communes

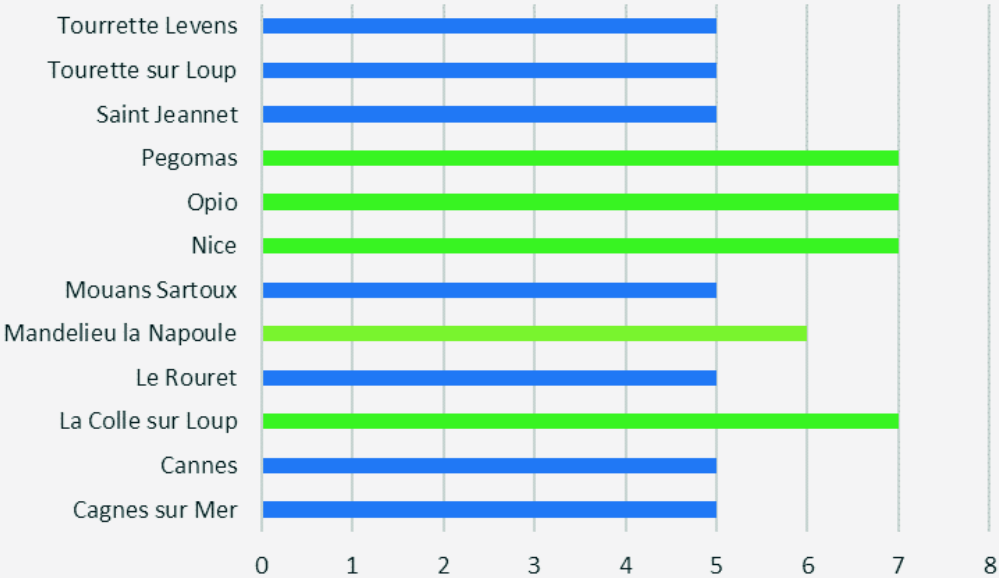
1 659
participants

- 1• Actions réalisées par l'Asept Paca en 2024.
- 2• Fonds de carte = score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégime Population totale de 55 ans et plus en 2023

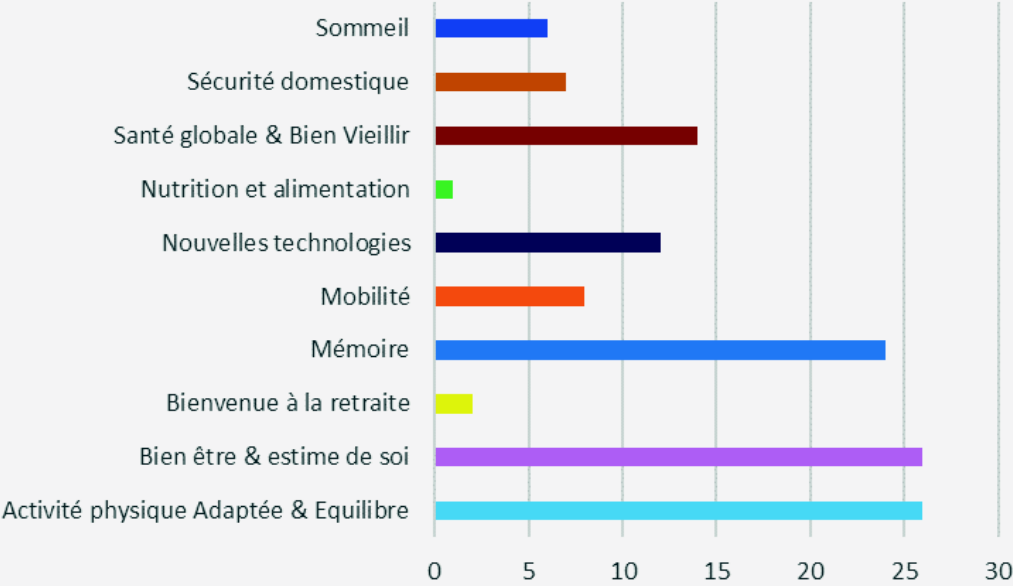


Cartographie sur : <https://www.observatoires-fragilites-national.fr>

Communes où il y a eu 5 actions ou plus sur le département des Alpes-Maritimes



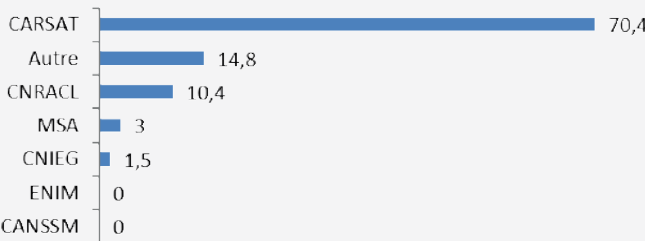
Répartition des 126 actions par thématique



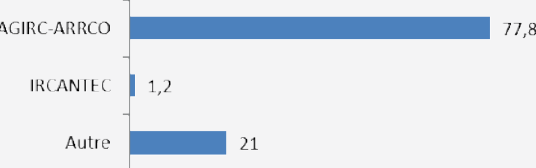
Source : Tableau de Bord 2024 des Alpes-Maritimes de l'Asept Paca

Profil des participants

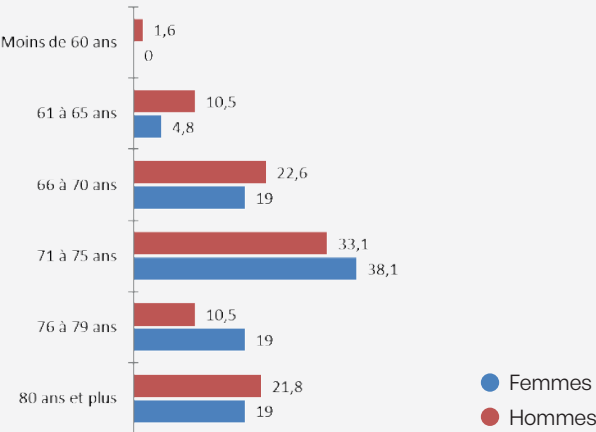
La caisse de retraite principale des participants est :



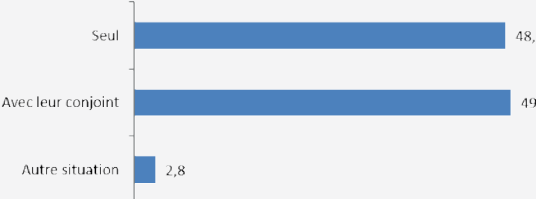
La caisse de retraite complémentaire des participants est :



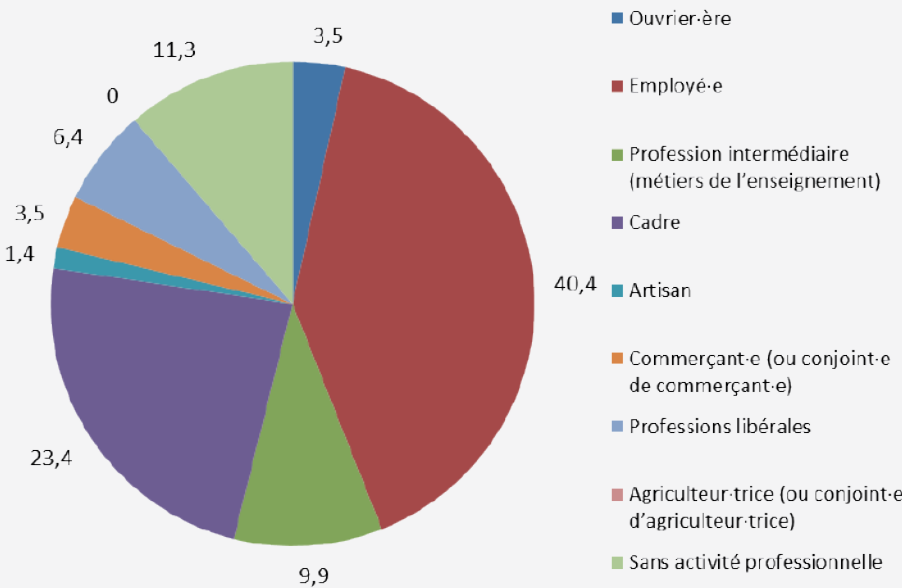
Répartition des tranches d'âges des participants :



Les participants habitent :

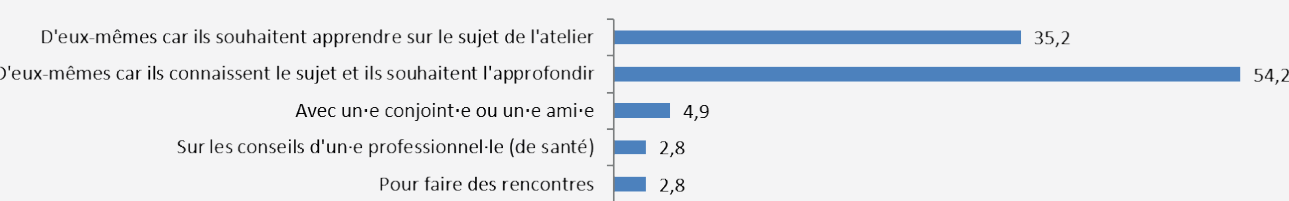


Principale activité professionnelle :

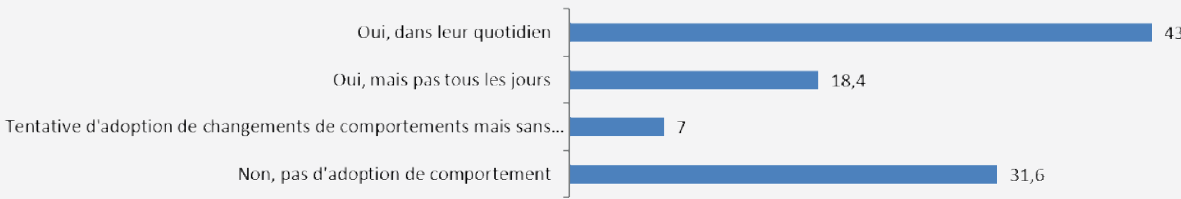


Données d'évaluations

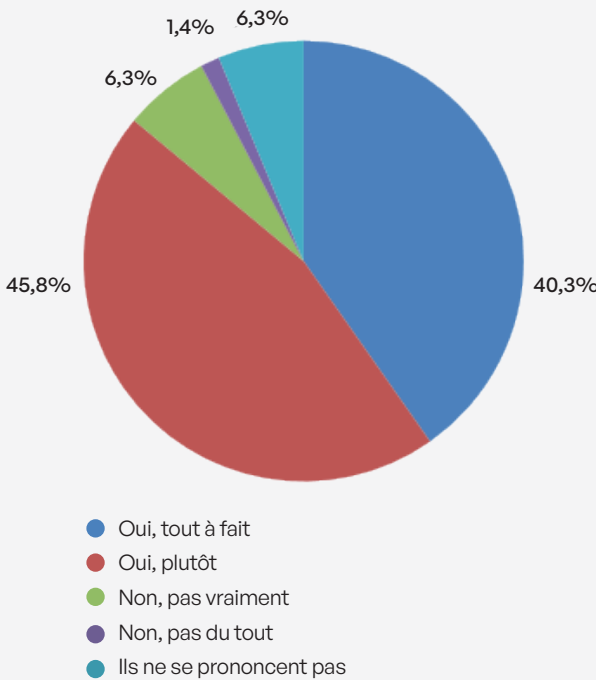
Les participants se sont inscrits :



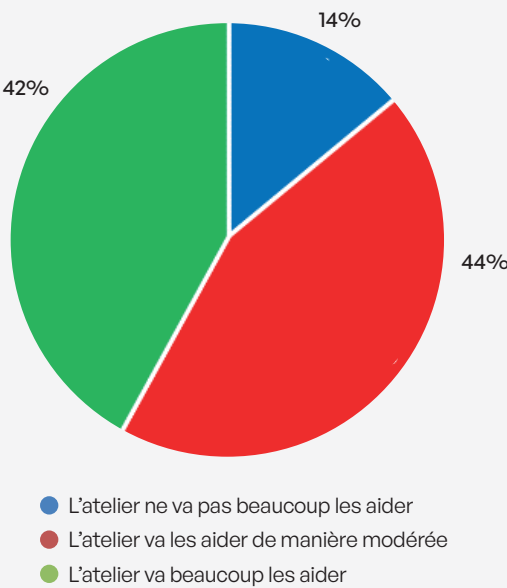
Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :



Souhait de revoir les personnes de l'atelier :



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



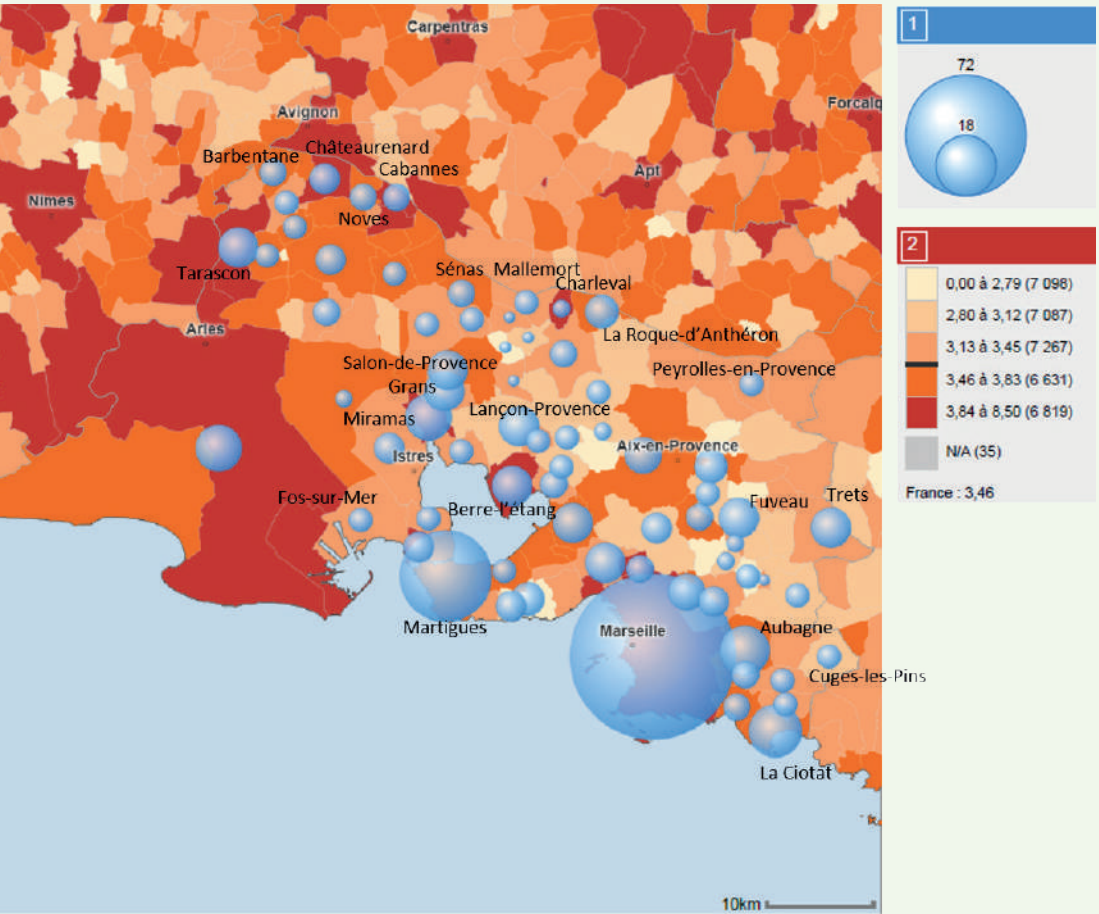
Source Web Report
(Données exprimées en pourcentages)

LES CHIFFRES CLÉS 2024
Département 13
BOUCHES-DU-RHÔNE

500
actions de prévention
sur 70
communes

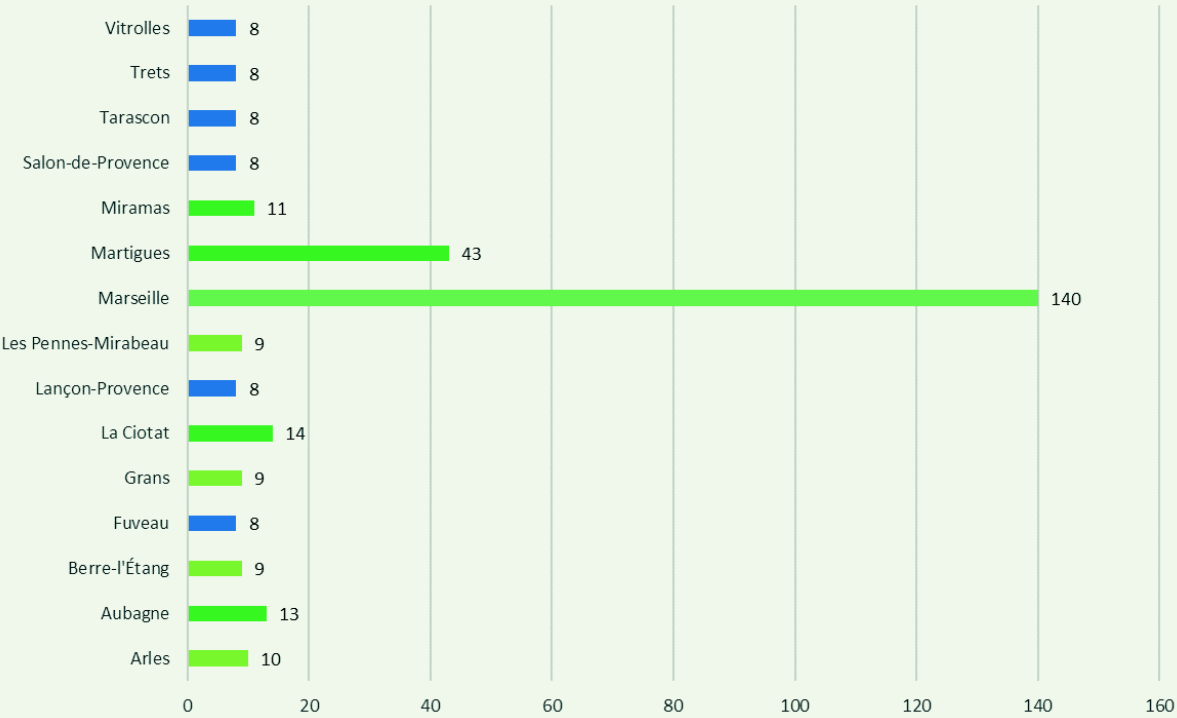
6 915
participants

- 1• Actions réalisées par l'Asept Paca en 2024
- 2• Fonds de carte = score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégime Population totale de 55 ans et plus en 2023

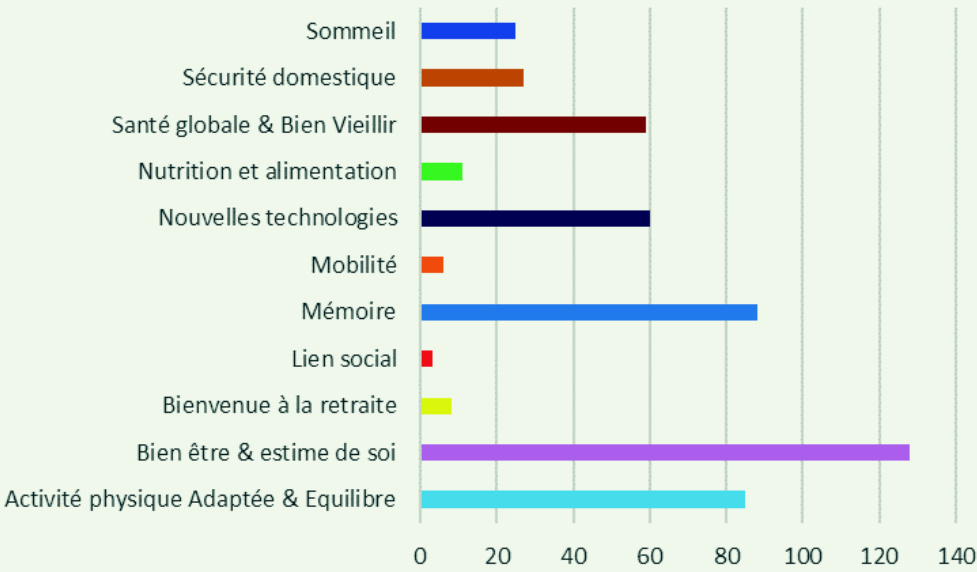


Source : GéoFragilité Interrégime (régime général, MSA)

Communes où il y a eu 8 actions ou plus sur le département des Bouches-du-Rhône



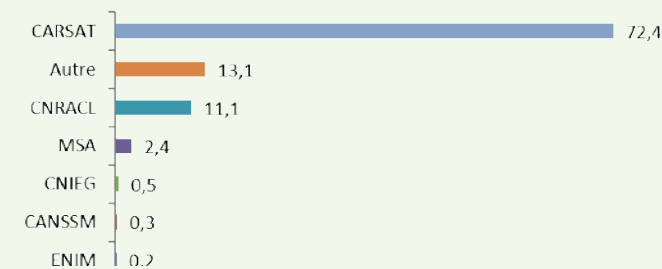
Répartition des 500 actions par thématique



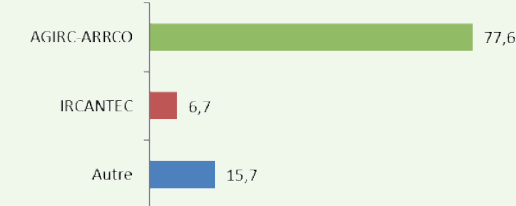
Source : Tableau de Bord 2024 des Bouches-du-Rhône de l'Asept Paca

Profil des participants

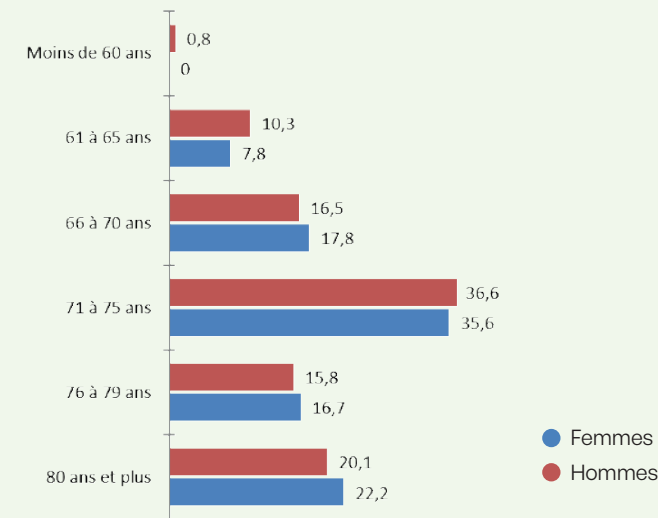
La caisse de retraite principale des participants est :



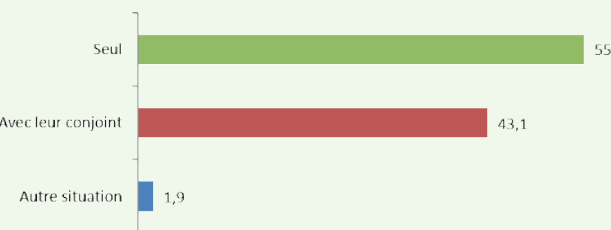
La caisse de retraite complémentaire des participants est :



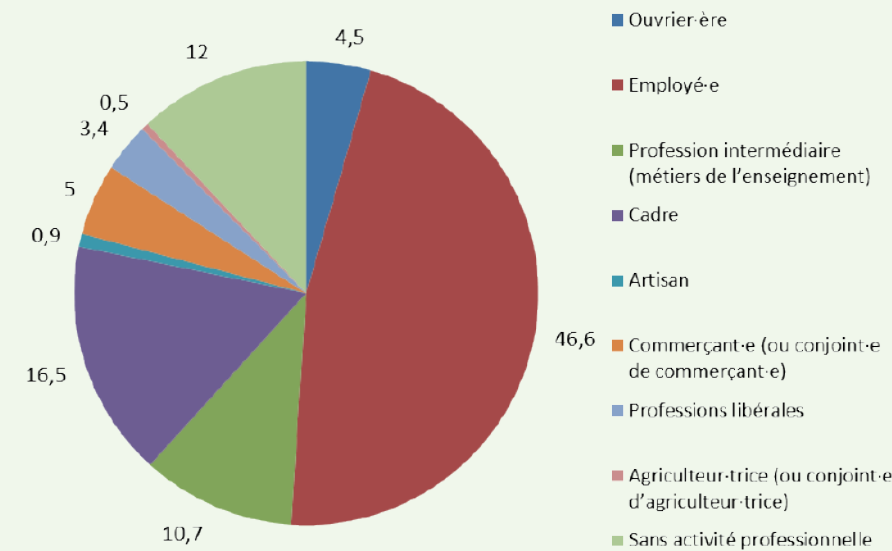
Répartition des tranches d'âges des participants :



Les participants habitent :

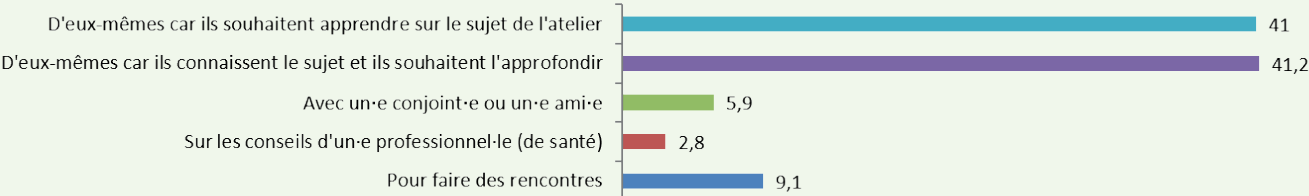


Principale activité professionnelle :

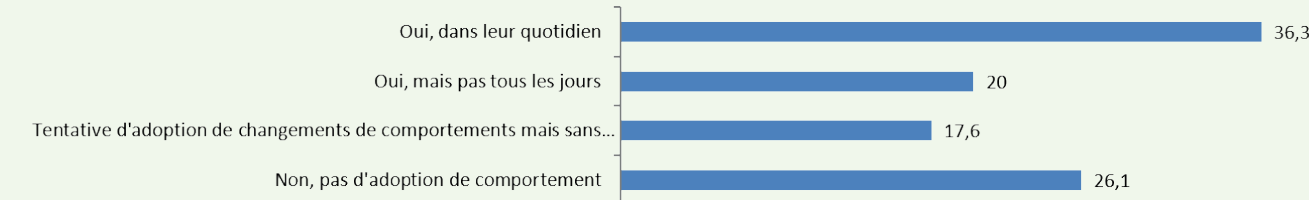


Données d'évaluations

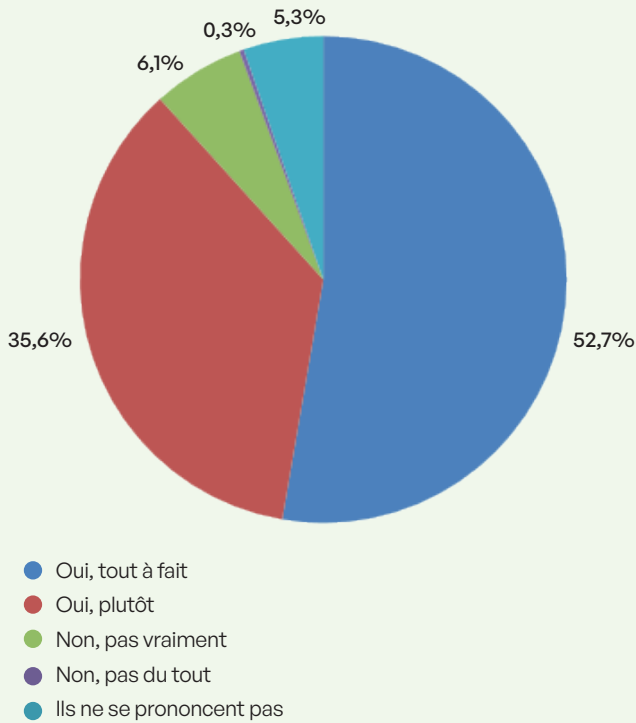
Les participants se sont inscrits :



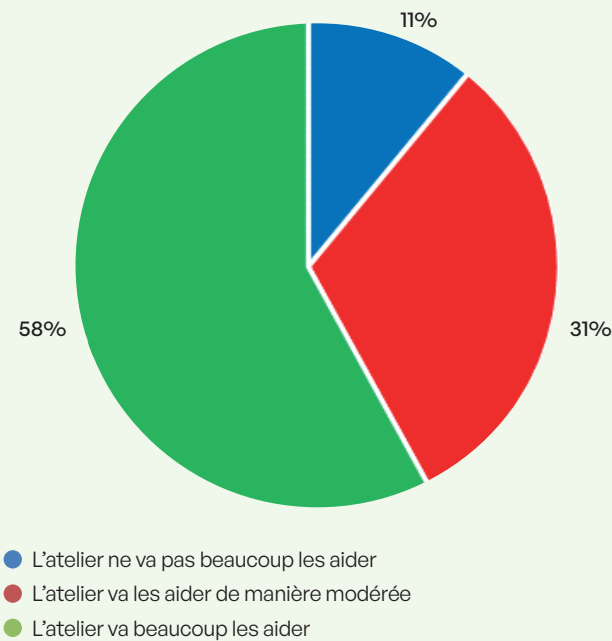
Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :



Souhait de revoir les personnes de l'atelier :



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



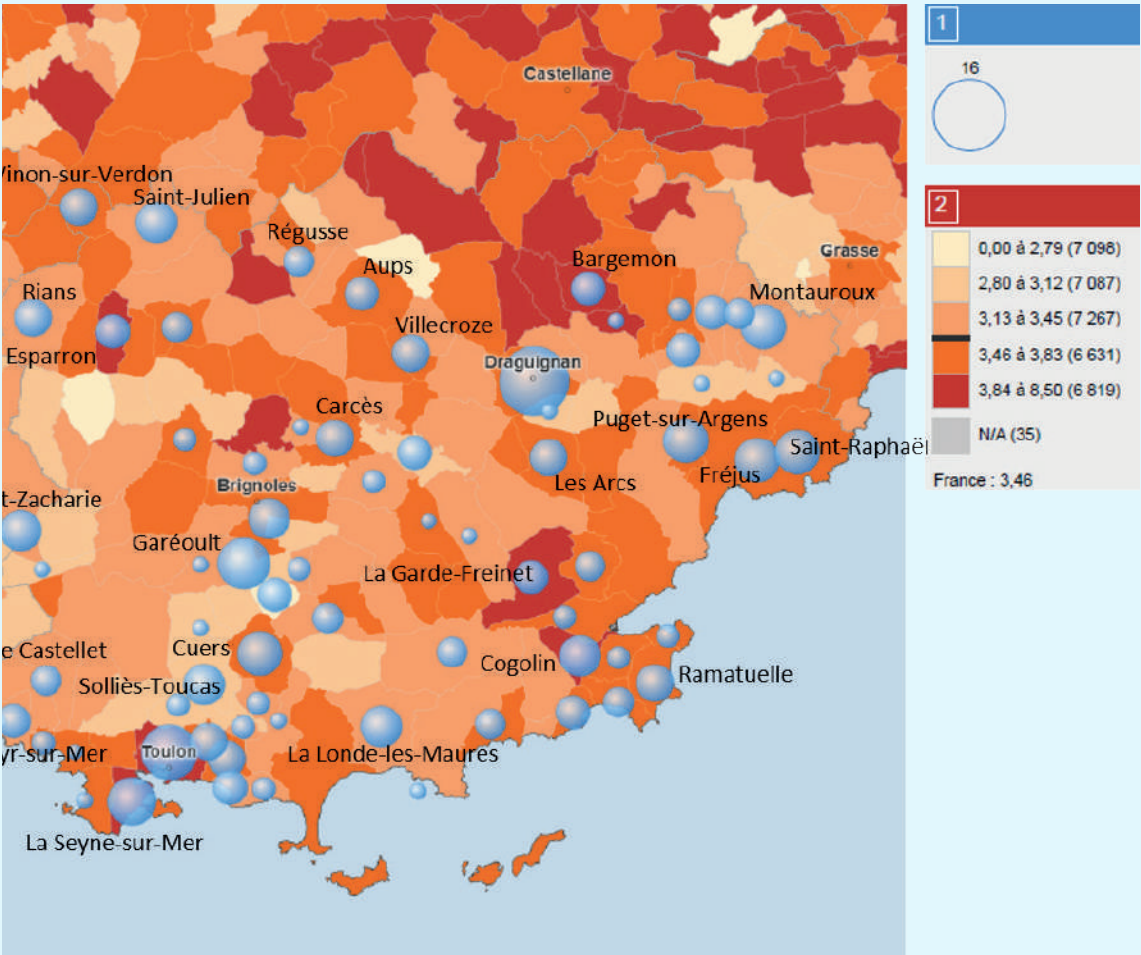
Source Web Report
(Données exprimées en pourcentages)

LES CHIFFRES CLÉS 2024
Département 83
VAR

265
actions de prévention
sur 70
communes

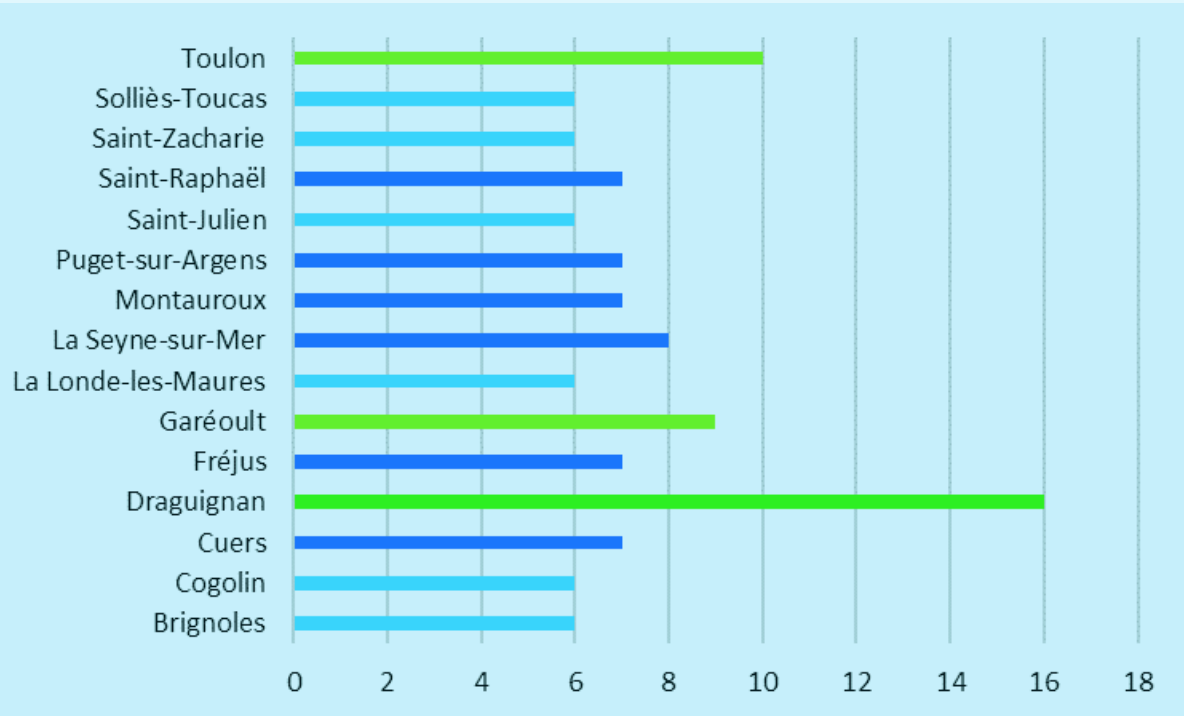
3 852
participants

- 1• Actions réalisées par l'Asept Paca en 2024
- 2• Fonds de carte = score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégime
Population totale de 55 ans et plus en 2023

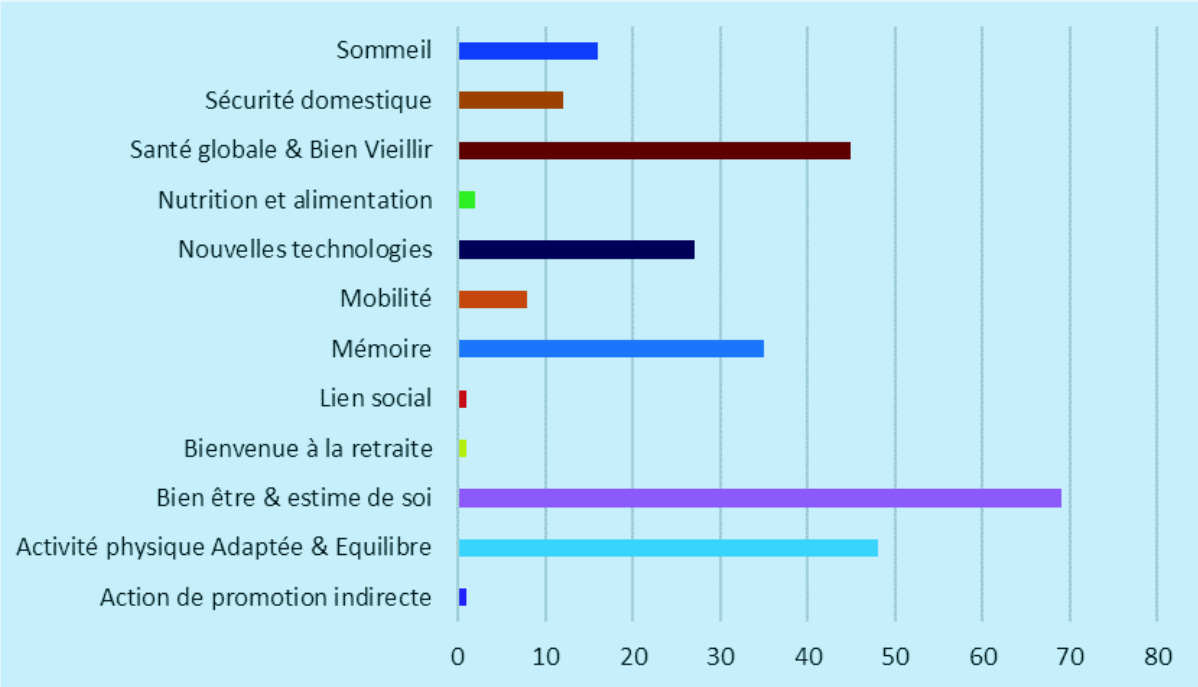


Cartographie sur : <https://www.observatoires-fragilites-national.fr>

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



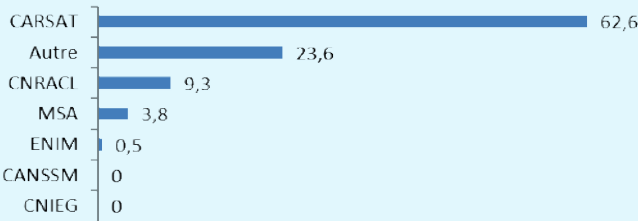
Répartition des 265 actions par thématique



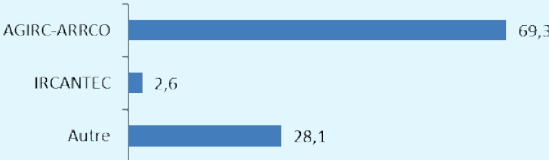
Source : Tableau de Bord 2024 du Var de l'Asept Paca

Profil des participants

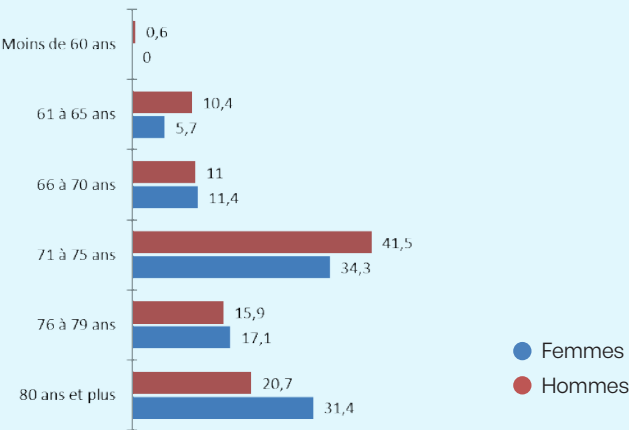
La caisse de retraite principale des participants est :



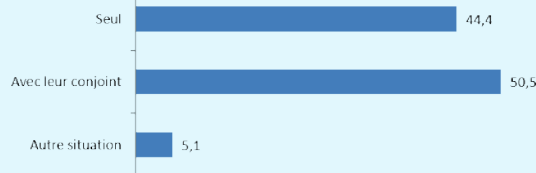
La caisse de retraite complémentaire des participants est :



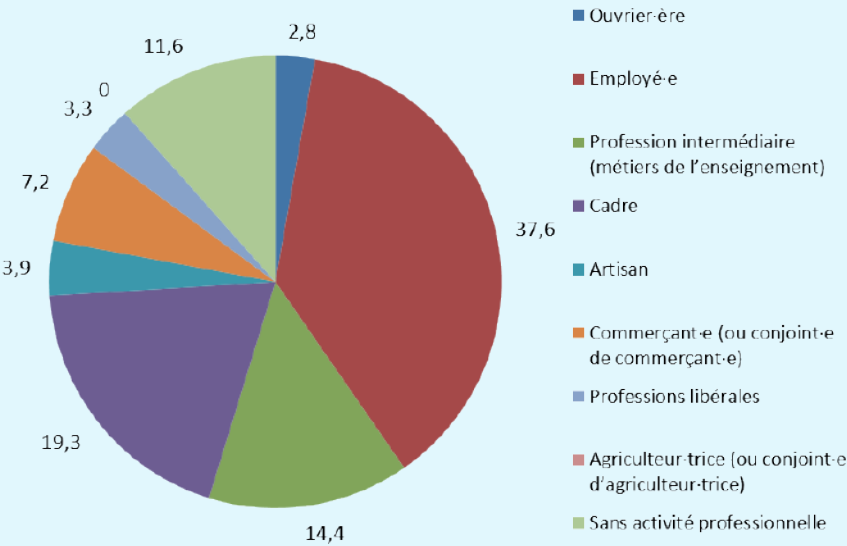
Répartition des tranches d'âges des participants :



Les participants habitent :

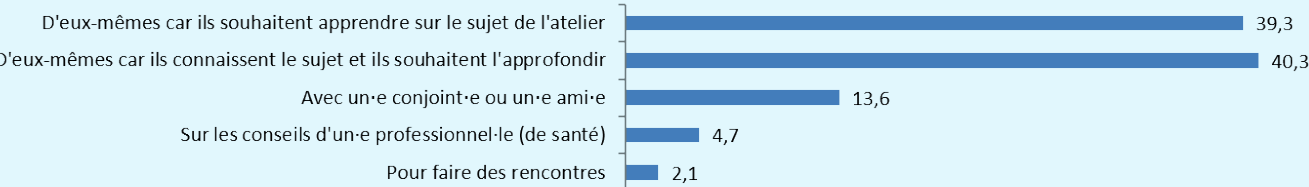


Principale activité professionnelle :

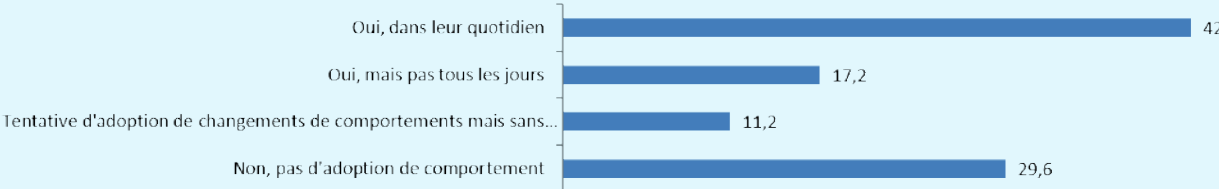


Données d'évaluations

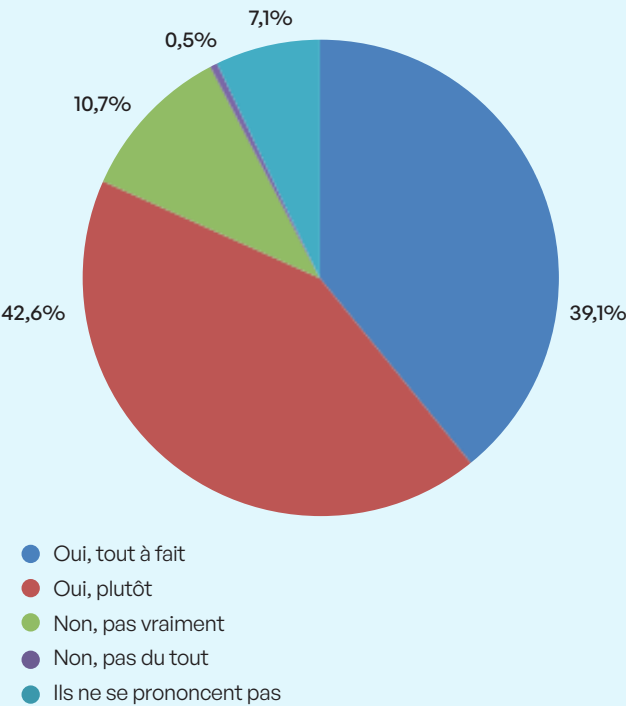
Les participants se sont inscrits :



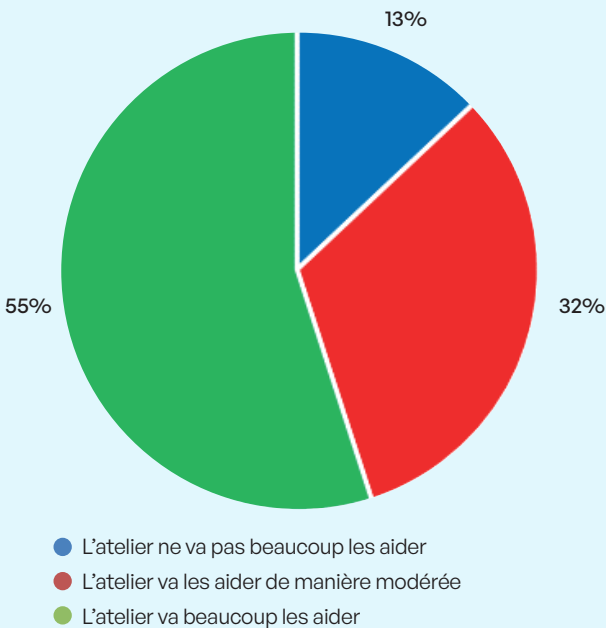
Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :



Souhait de revoir les personnes de l'atelier :



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



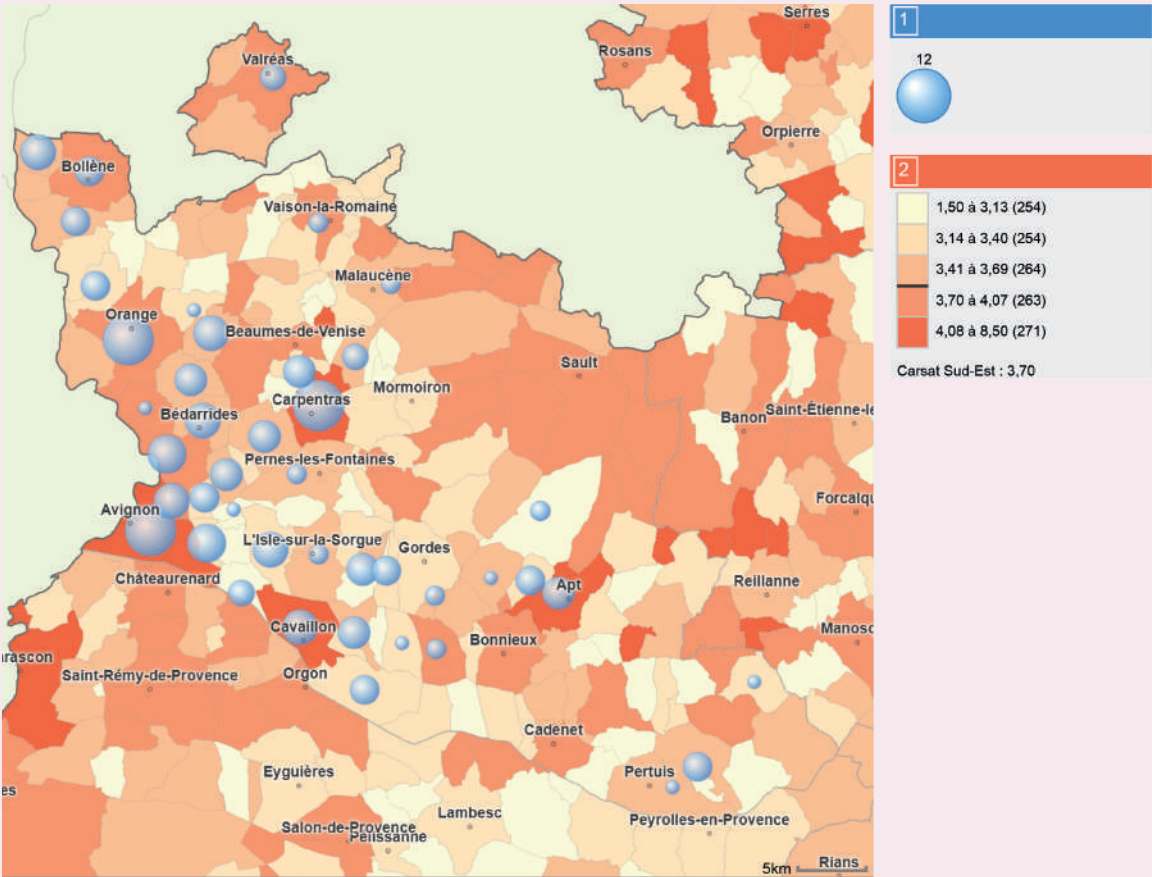
Source Web Report
(Données exprimées en pourcentages)

LES CHIFFRES CLÉS 2024
Département 84
VAUCLUSE

181
actions de prévention
sur 38
communes

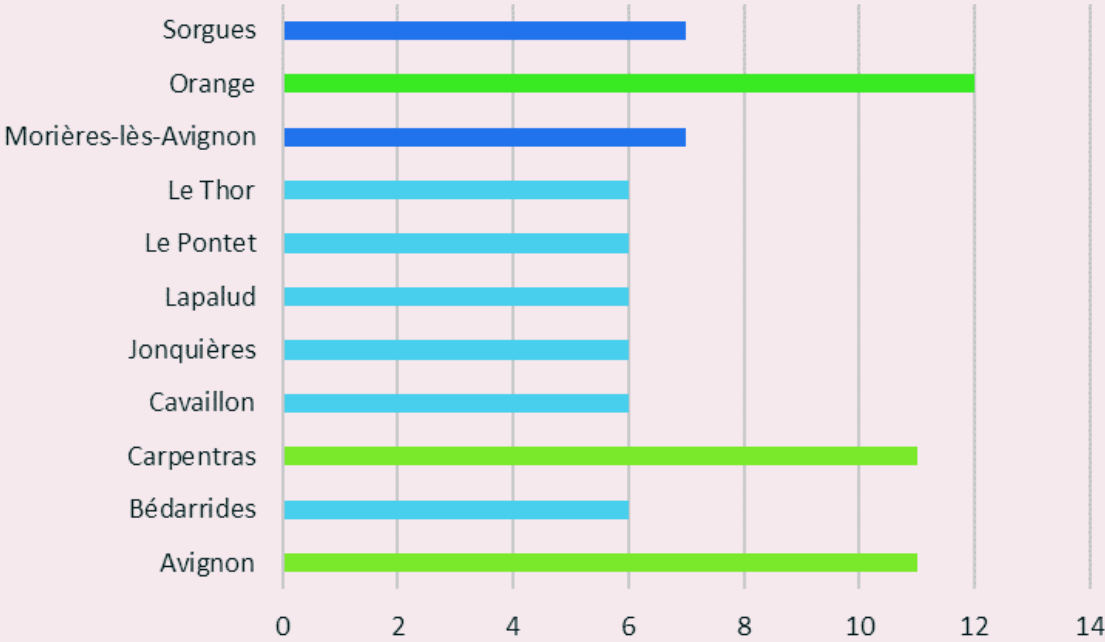
2 304
participants

- 1• Actions réalisées par l'Asept Paca en 2024
- 2• Fonds de carte = score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégime Population totale de 55 ans et plus en 2023

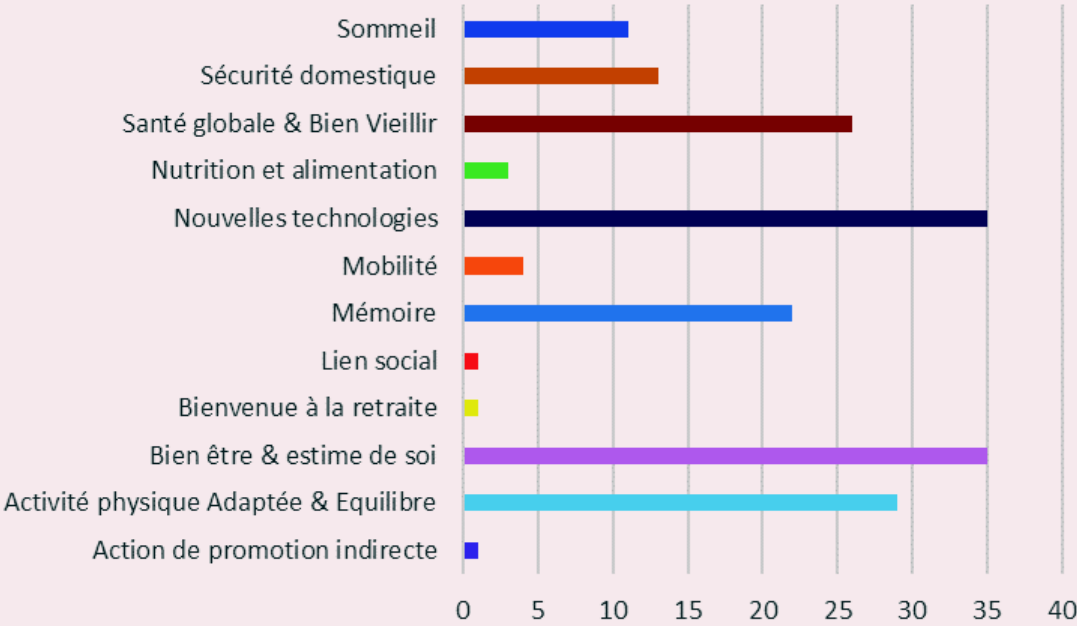


Cartographie sur : <https://www.observatoires-fragilites-national.fr>

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



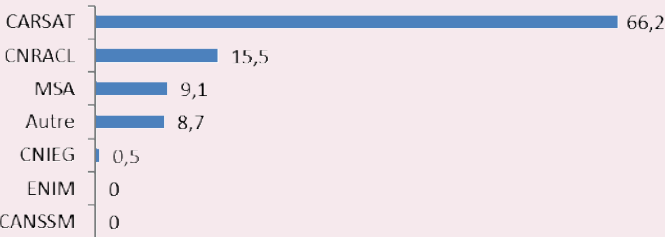
Répartition des 181 actions par thématique



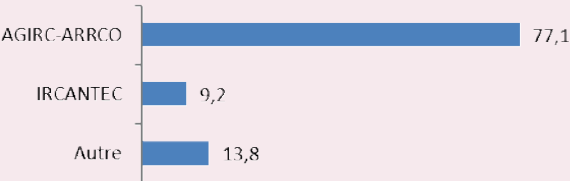
Source : Tableau de Bord 2024 du Vaucluse de l'Asept Paca

Profil des participants

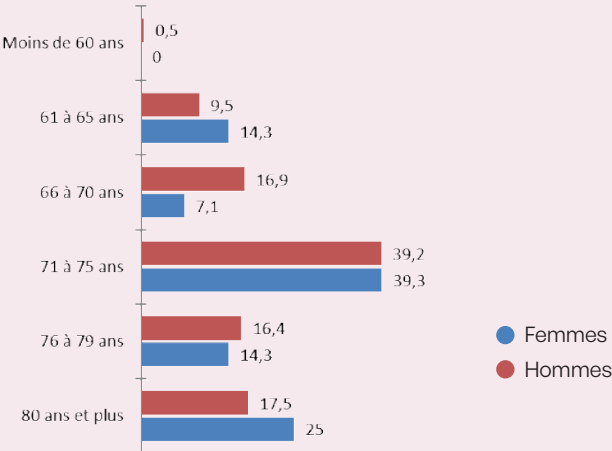
La caisse de retraite principale des participants est :



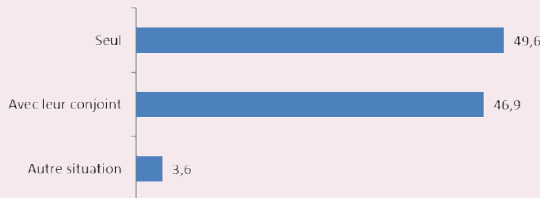
La caisse de retraite complémentaire des participants est :



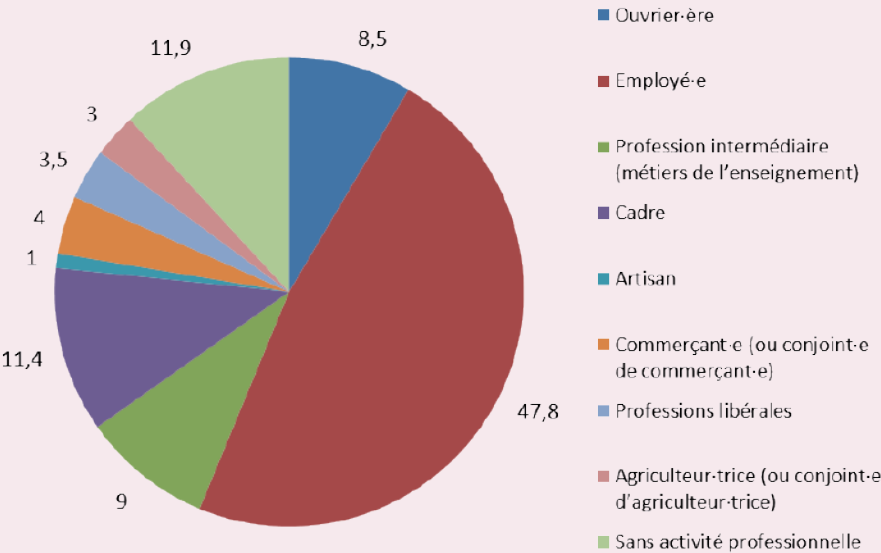
Répartition des tranches d'âges des participants :



Les participants habitent :

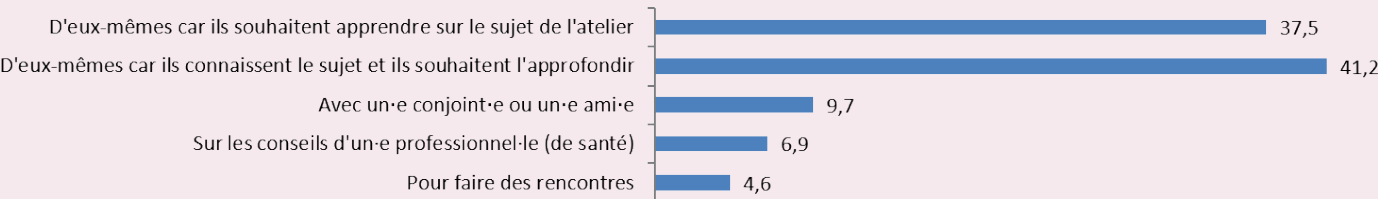


Principale activité professionnelle :

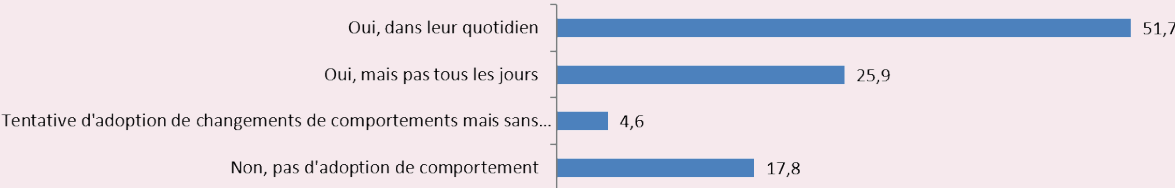


Données d'évaluations

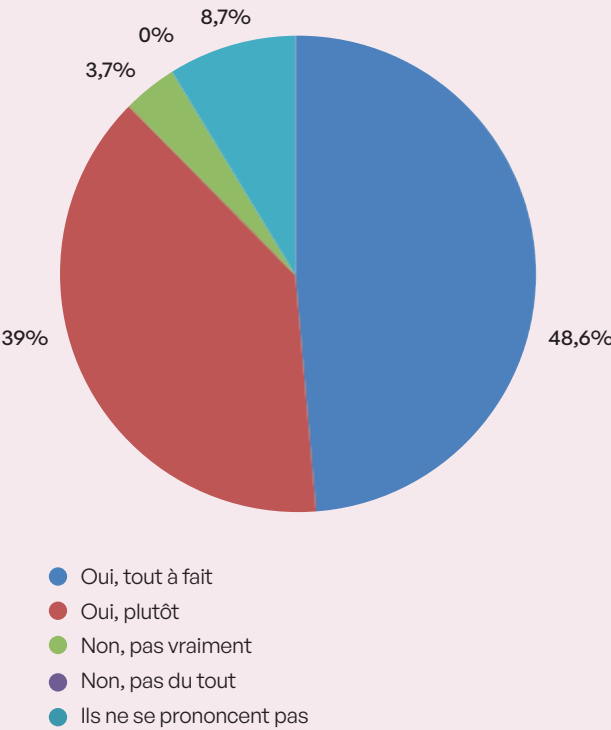
Les participants se sont inscrits :



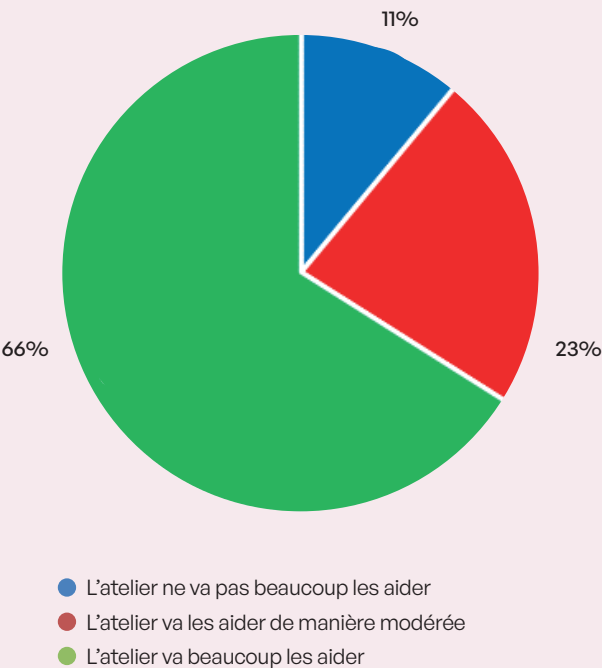
Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :



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)

Source Web Report
(Données exprimées en pourcentages)



Valérie VIRIOT
Chargée de Projets du 04, 05 et 84
Coordonnatrice Adjointe
04 94 60 39 47
06 17 63 46 40
virirot.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

Réalisation F. Vardon - flostudiocrea@gmail.com pour l'ASEPT PACA, Mai 2025. Crédit photo Gettyimages.



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