

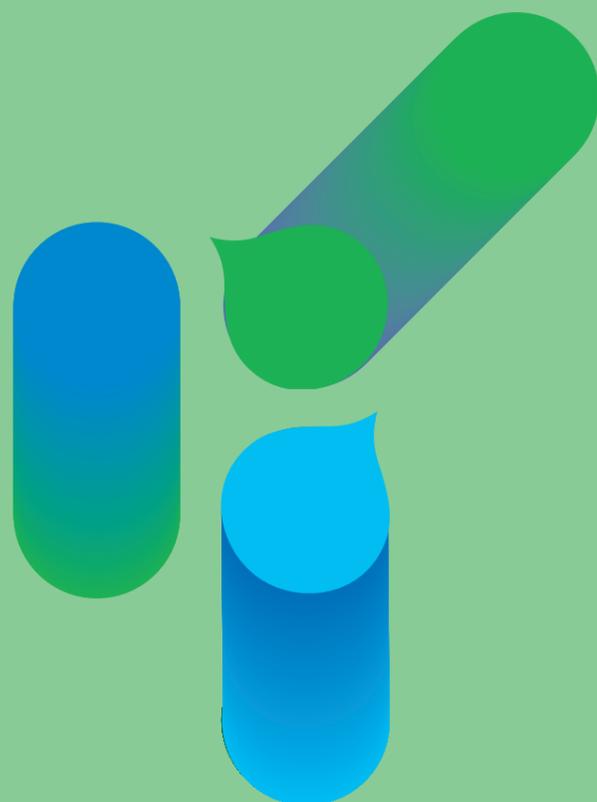
# Rapport d'activité

ASEPT PACA

2023



## L'ÉDITO du président



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

**L'année 2023** achève le mandat de la présidence de deux ans par la Carsat Sud-Est. La passation à la MSA Provence Azur s'est donc opérée par un vote du Conseil d'administration à l'unanimité le 23 octobre 2023. En ma qualité de Président de l'Asept Paca, et accompagné par les nouveaux vice-Présidents(e) - Isabelle Mourot, administratrice Agirc-Arrco, Jean-Pierre Koller - administrateur Carsat Sud-Est, Jean-Yves Constantin - Trésorier et administrateur MSA Provence Azur, nous avons à poursuivre et appuyer la notoriété de l'association dans le champ de la prévention et promotion de la santé ainsi que du Bien Vieillir.

2023 s'est présentée avec beaucoup d'intensité autour du déploiement des programmes d'actions en présentiel fortement demandés par les partenaires locaux ainsi que l'organisation et la participation à des forums. L'offre socle du « Bien Vieillir » de l'**Asept Paca s'est encore densifiée** avec la thématique « Danse adaptée » ou encore « Yoga du rire » qui ont complété les programmes existants.

L'Asept Paca a également contribué à l'élaboration du diagnostic et du plan d'actions triennal de l'ARS, dans le cadre de la prévention des chutes chez les personnes âgées et en faveur du maintien de leur autonomie. À ce titre, les ateliers « Équilibre & activité physique adaptée » y participent grandement grâce aux soutiens financiers complémentaires des caisses de retraite, de l'ARS Paca et des Conférences des financeurs.

L'année 2023 a réaffirmé la nécessité de renforcer la coordination des caisses de retraite du régime de base et des complémentaires avec l'entrée dans la gouvernance de l'Asept Paca le 14 avril 2023 de la Fédération des retraites complémentaires **Agirc-Arrco**. Les défis à venir sont nombreux, la volonté affirmée de collaboration intégrée des caisses de retraite à travers l'Asept Paca sur le champ de la prévention augure de beaux projets sur l'ensemble du territoire de la région tout en tenant compte des spécificités des territoires.

Je remercie tout particulièrement les Présidents et Présidentes des Conférences des financeurs des départements de la Région Sud et les membres des comités pour leur confiance renouvelée ainsi que leur soutien financier essentiel pour la mise en place des plans d'actions et des projets.

2023, année de changements au sein de la gouvernance, se révèle également comme une année intense pour chacune des professionnelles salariées de l'Asept. Sous la houlette de Madame Delmas, le Comité de Direction a proposé des perspectives constructives et ambitieuses pour les années futures réaffirmant la place majeure d'acteur régional de santé publique de l'association.

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin ». Ce proverbe condense en une phrase l'essentiel du principe d'intelligence collective que nous souhaitons préserver et renforcer.

Le Président de l'ASEPT PACA

*Antoine PASTORELLI*



# LE sommaire

## L'ASEPT PACA, acteur clé de la Prévention santé

- La gouvernance de l'ASEPT PACA **8**
- Les enjeux de l'ASEPT PACA **9**
- Paroles et regards croisés des acteurs de l'inter-régimes **10**

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

- Qu'est-ce que le programme de prévention ? **13**
- Les chiffres clés 2023 : en faveur du bien-vieillir **14**
- Les chiffres clés 2023 : pour la Promotion des Dépistages Organisés des Cancers **18**

## Les temps forts 2023

- L'entrée de l'Agirc-Arrco **19**
- Mise en œuvre du Projet régional « Bienvenue à la retraite » 2023-2024 **19**
- Mise en œuvre du Projet régional « Autonomie numérique » 2022-2023 **20**
- Nouvel atelier 2023 : « Yoga du rire » **20**
- Une nouvelle pièce de théâtre : « Ça n'arrive qu'aux autres ! » **21**
- Courroie de transmission **21**

## Focus sur

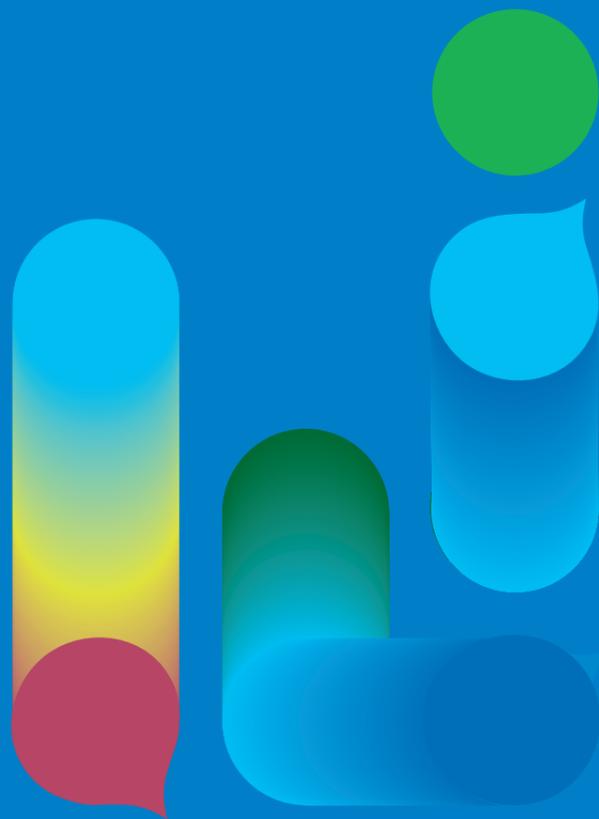
- Les animateurs des actions **22**
- Les communes qui ont accueilli les actions **22**
- Notre démarche qualité **23**

## Les perspectives 2024

- Poursuivre le programme d'inclusion numérique **24**
- Initier une action spéciale « Bienvenue à la retraite » **24**
- Lancer une nouvelle thématique de prévention : l'atelier « Réflexologie » **24**
- Proposer une offre spécifique auprès des résidences autonomie **25**

## Les chiffres clé 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'ASEPT PACA,  
**acteur clé**  
**de la**  
**« Prévention-santé »**

# La gouvernance de l'Asept Paca

## Le Conseil d'Administration



M. Antoine PASTORELLI,  
**Président**



M. Jean-Pierre KOLLER  
**Vice-président,**  
Administrateur Carsat



Mme Isabelle MOUROT  
**Vice-présidente,**  
Administratrice AGIRC



M. Jean-Yves CONSTANTIN  
**Trésorier,**  
Administrateur MSA

## Administrateurs titulaires



M. Jean-Vincent ACHARD



Mme Gisèle ADOUE



M. Bruno HUSS



Mme Geneviève BÛLHER



M. Richard TAGARIAN



Mme Sylvie BARJOT



Mme Michèle PELISSIER



M. Alain QUENET



Mme Marie-Claude SALIGNON



M. Bernard JAMMES

## Le Comité Directeur



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



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



M. Éric LEVASSEUR  
**Responsable territorial**  
Action sociale Agirc-Arrco



Mme Corinne GARREAU  
**Directrice** Association Régionale des  
Caisses de Mutualité Sociale Agricole  
PACA (ARCMISA)



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 et développer des actions de prévention primaire visant à favoriser l'autonomie des retraités en région.

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.

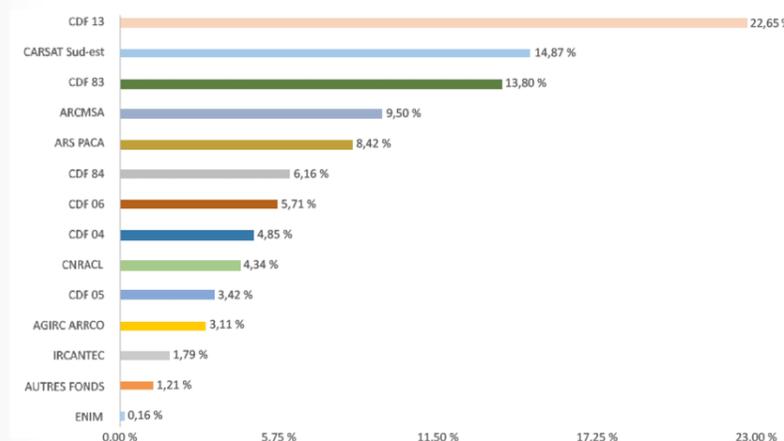
**Notre mission :** promouvoir les dépistages organisés en appui des campagnes nationales de communication par des actions incitatives principalement auprès des publics les plus éloignés de ce type de messages, en corollaire de la stratégie décennale de lutte contre le cancer lancée depuis le 4 février 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 2023  
(Montant global : 2 118K€)



Les Conférences des financeurs des 6 départements de Paca représentent 51% des sources de financement, 41% les caisses de retraite et un peu moins de 9% 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.



## Paroles et regards croisés des acteurs de l'inter-régimes

Le 14 avril 2023, à Manosque, l'Asept Paca a accueilli au sein de son Conseil d'Administration un nouveau membre, la Fédération des Régimes de retraite Complémentaires Agirc-Arrco. Une occasion de dresser un bilan de l'activité de l'association, des orientations et valeurs de chacun des organismes qui la composent et de se tourner ensemble vers l'avenir.



### Quels enjeux sont à relever pour le régime Agirc-Arrco au sein de l'inter-régimes ?

#### Isabelle Mourot :

Les politiques ciblées de l'AGIRC-ARRCO répondent à des enjeux forts d'accompagnement des actifs et des retraités. Les engagements du régime de retraite complémentaire en matière d'accompagnement et de prévention se concrétisent autour de deux axes d'intervention : « Agir pour vivre sereinement la retraite et accompagner l'avancée en âge » et « accompagner les aidants et soutenir les personnes en situation de fragilité ».

- Le premier axe consiste à mettre à disposition des actifs dont la retraite est proche et des retraités, les moyens de bien préparer et vivre leur retraite. Cela passe par de la prévention dans le domaine de la santé et du Bien-être (alimentation, activité physique, maintien des liens sociaux) mais aussi par de l'accompagnement pour bénéficier de bonnes conditions de logement, qu'il s'agisse d'une entrée en Ehpad ou d'une alternative ;
- Le second vise à agir sur les situations de fragilité que rencontrent les personnes socialement en difficulté ou les aidants guettés par l'épuisement.



### Quelle place peut occuper l'Agirc-Arrco au sein de l'inter-régimes en Paca ?

#### Bernard Jammes :

L'inter-régimes en Paca a vu le jour à l'initiative des régimes de retraite de base pour renforcer et inscrire le plus grand nombre d'allocataires dans une démarche de prévention précoce ; pour autant, le Comité d'action sociale Agirc-Arrco Paca avait noué avec l'Asept Paca des coopérations de longue date : échanges sur la programmation des actions collectives de prévention, partage de bonnes pratiques, organisation d'actions conjointes, signalements croisés, etc. Notre entrée dans l'interrégime s'inscrit dans cette dynamique de fond et repose sur des objectifs communs à l'ensemble des régimes de retraite, notamment **en faveur des seniors** :

- ✓ proposer au sein de ce collectif davantage de services à nos assurés sur l'axe de prévention ;
- ✓ entrer progressivement et officiellement dans la gouvernance des structures locales de l'interrégime dans les territoires sur 4 ans (2022-2025) et dans le respect des recommandations nationales.

Le contexte évolue rapidement, et nos caisses de retraite doivent être au rendez-vous de ces évolutions pour répondre à l'enjeu majeur de la longévité ; nous devons préparer et anticiper les conditions d'une politique de prévention concrète et réaliste, créer des environnements adaptés aux besoins de nos aînés et veiller à ce qu'ils aient la place qui doit être la leur dans notre société. Nous sommes plus efficaces, plus efficaces et plus pertinents quand nous œuvrons ensemble.

### Quelles sont les opportunités de ce rapprochement pour le bien-être des seniors ?



**Éric LEVASSEUR** : « Toucher » le plus grand nombre de bénéficiaires sur l'ensemble du territoire Sud Paca par une action coordonnée et à rayonnement égal assurée par des équipes opérationnelles engagées au service du régime Agirc-Arrco et en lien avec l'équipe de prévention de l'Asept Paca. Sensibiliser et informer sur l'ensemble de l'offre de services du régime et l'offre d'accompagnement globale de proximité articulée à celle de l'Asept Paca et des partenaires locaux. Optimiser la lisibilité et la visibilité de l'action sociale du régime, notamment en matière de prescription des bilans de prévention assurés par le centre de prévention Agirc-Arrco dont le siège est situé à Marseille avec une annexe à Nice. Après le bilan initial, le centre propose des accompagnements et des ateliers sur le sommeil, la nutrition, l'audition, la mémoire et les exercices physiques en lien avec l'Asept Paca. Un bilan « d'impact santé » constate l'évolution à 6 mois ou 1 an après le premier rendez-vous. Le recours à la téléconsultation permet en outre de mailler l'ensemble du territoire et d'être ainsi un complément dans les territoires les plus isolés.



# 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.**

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

Les ateliers et conférences en distanciel de l'Asept accessibles sur la plateforme 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, le numérique pour les débutants.

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

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.

→ A retrouver sur la plateforme des vidéos des ateliers avec les interviews des retraités et des animateurs :

[www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr/videos](http://www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr/videos)

- ✓ **Le passage à la retraite :**
  - L'atelier bienvenue à la retraite
- ✓ **La santé globale et bien-vieillir**
  - L'atelier bien vivre sa retraite avec vitalité
  - L'atelier Les 5 sens en éveil
  - L'atelier bien se soigner et renforcer ses défenses immunitaires
  - La conférence la santé c'est le pied
  - La conférence bien-vieillir
  - La conférence sur la prévention des AVC
  - La conférence être jeune, être vieux, être soi après tout
  - L'atelier amour à tout âge
- ✓ **Sécurité & mobilité**
  - Atelier gestes de 1<sup>ers</sup> secours
  - Atelier fraudes et arnaques
  - Atelier mobilité seniors
- ✓ **Nutrition & alimentation**
  - L'atelier nutrition
- ✓ **La mémoire et le sommeil**
  - L'atelier mémoire et stimulation cognitive
  - Les tests individuels par la méthode Moca
  - L'atelier sommeil
  - L'atelier expression théâtrale
- ✓ **L'activité physique adaptée**
  - L'atelier équilibre
  - L'atelier dance adaptée
  - L'atelier gym douce
  - L'atelier yoga douceur
  - L'atelier marche active
  - L'atelier pilates
- ✓ **Habitat & cadre de vie**
  - L'atelier bien chez soi
- ✓ **L'inclusion numérique & nouvelles technologies**
  - L'atelier autonomie numérique
  - L'atelier coup de pouce
  - L'atelier smartphone/tablette
- ✓ **Le bien être & estime de soi**
  - L'atelier cap bien-être
  - L'atelier bien-être par le mouvement et la relaxation
  - L'atelier s'informer sur les situations de deuil
  - L'atelier bien-être par la sophrologie
  - L'atelier yoga du rire

**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 2023

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

**1 363**  
actions de prévention

dont **155**  
en distanciel

**16 163**  
participants

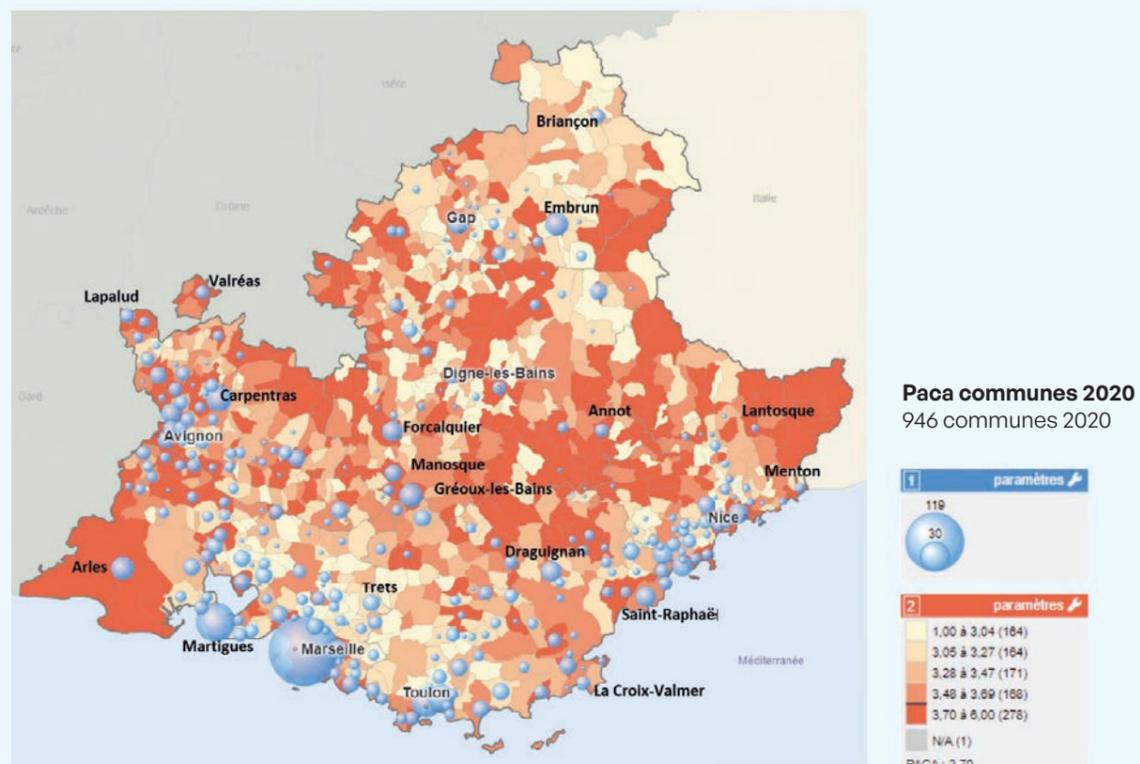
dont **1 459**  
en distanciel

**12%** d'hommes **88%** de femmes

- 78 ans d'âge moyen

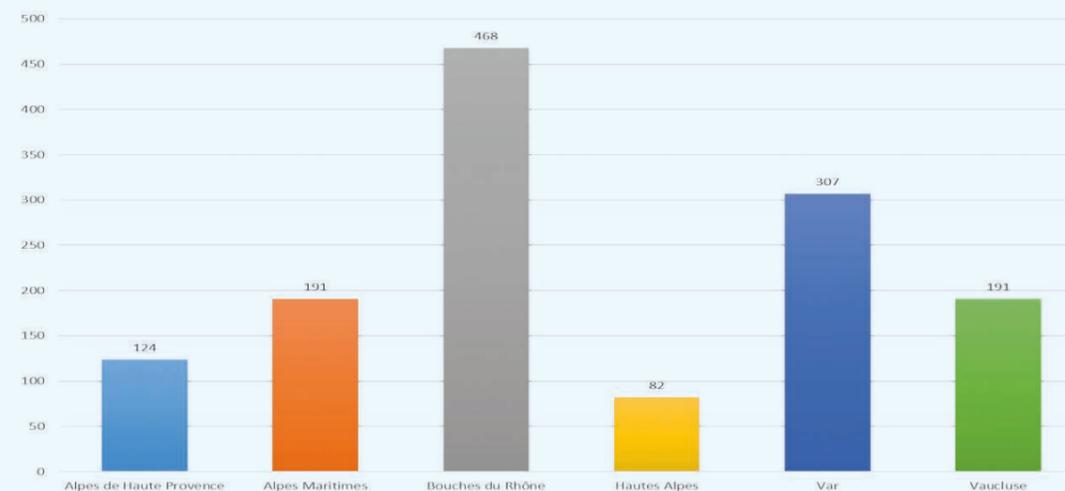
### Actions réalisées par l'Asept Paca en 2023.

- 1• Fonds de carte : score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'inter régimes
- 2• Population totale de 55 ans et plus en 2021



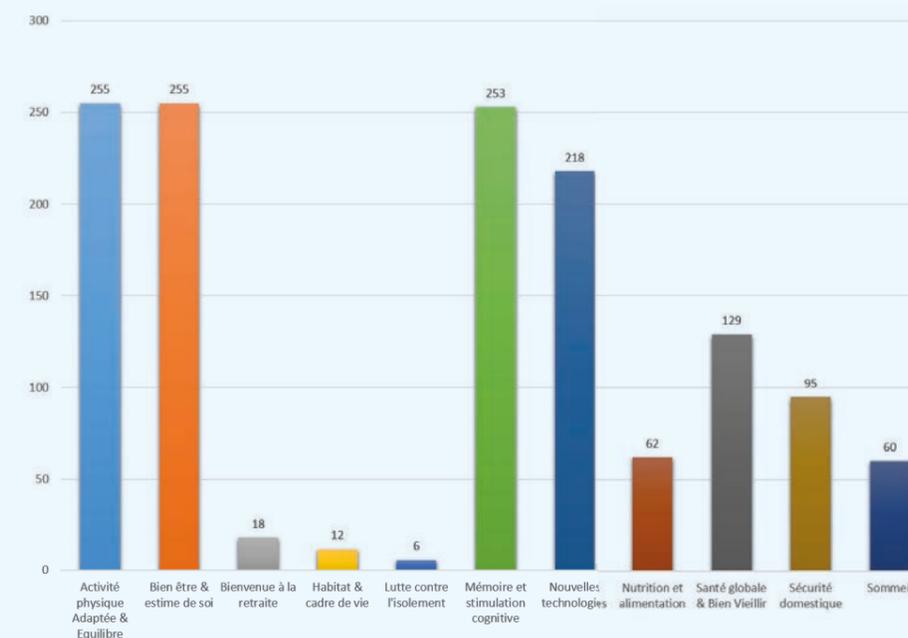
Cartographie sur : <https://www.observatoires-fragilites-grand-sud.fr>

### Répartition des 1363 actions par département



➔ **34% des actions** ont été réalisées dans les Bouches-du-Rhône qui représentent **36% de la population des seniors de plus 60 ans en Paca.**

### Répartition des actions par thématique



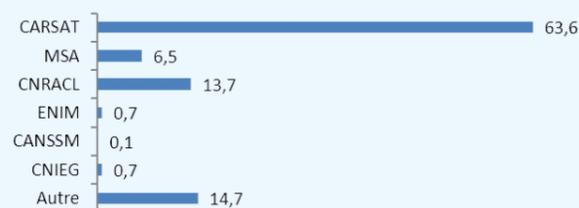
Source des graphiques : Tableaux de Bord ASEPT Paca 2023

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

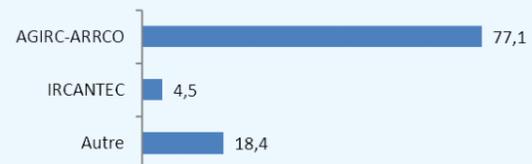
- les informations et conseils pour bien vivre sa retraite en proposant aux personnes retraitées des supports d'information lors de forums et des conférences sur les thématiques « Prévention des AVC » ; « La sexualité des seniors » ; « Être jeune, être vieux, être soi » ; « Vivre ensemble entre générations »...
- 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 logement...en proposant aux retraités des ateliers en groupe restreint (seuil de 8) pour des conseils personnalisés.

## Profil des participants

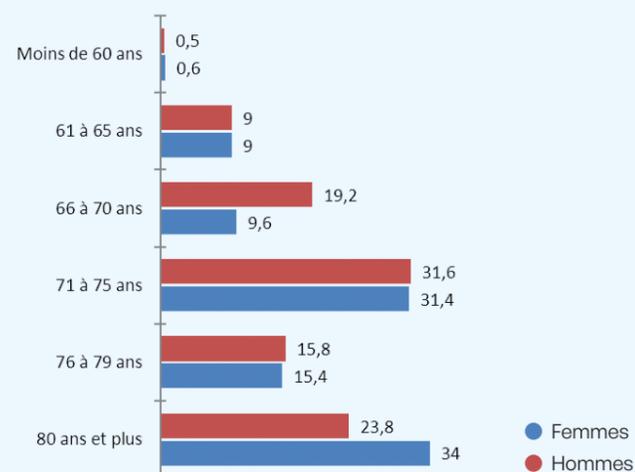
### La caisse de retraite principale des participants est :



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



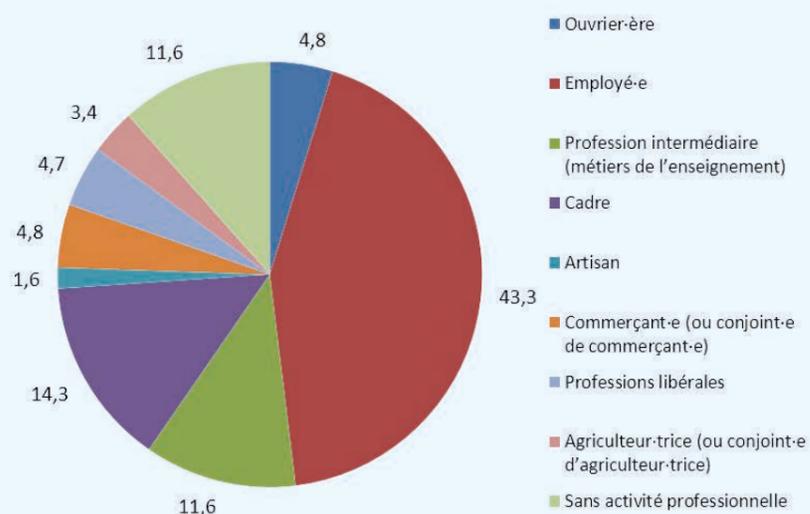
### Répartition des tranches d'âges des participants :



### Les participants habitent :



### Principale activité professionnelle :

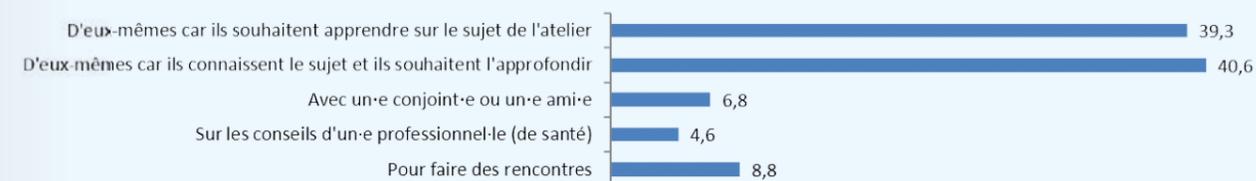


Source Web Report  
(Données exprimées en pourcentages)

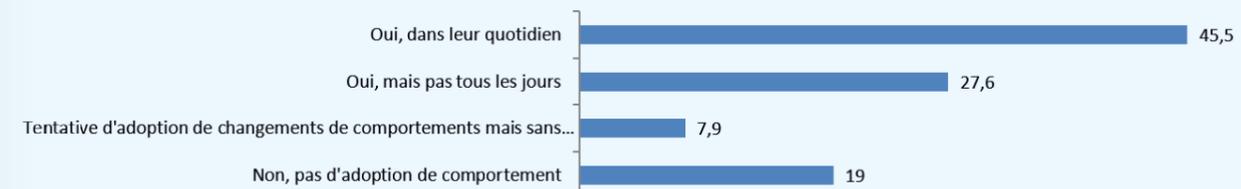
## Données d'évaluations

NB : Les thématiques « Bienvenue à la retraite » et « Autonomie numérique » ne sont pas prises en compte dans la remontée des données.

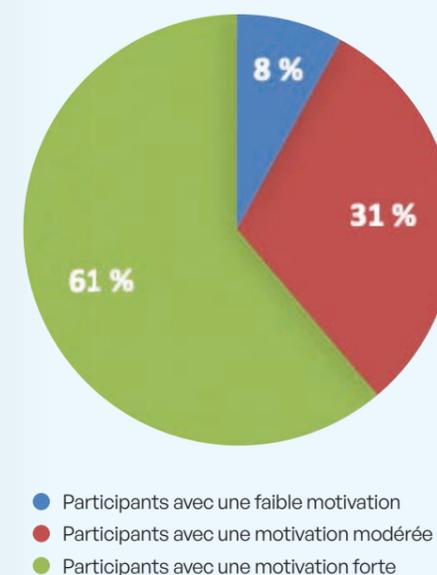
### Les participants se sont inscrits :



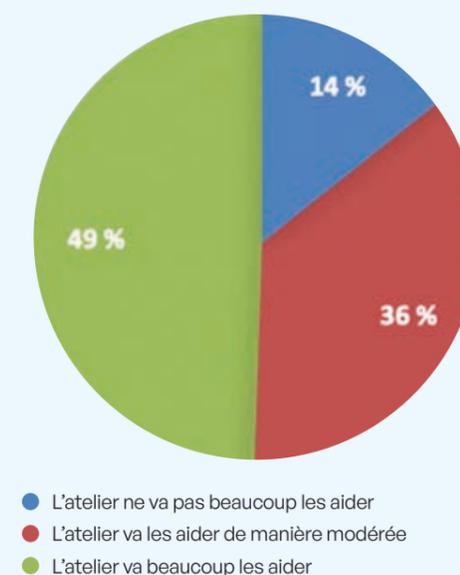
### Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :



### Motivation des participants à mettre en application les conseils fournis lors des séances :



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



# LES CHIFFRES CLÉS 2023

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

**10**  
actions de prévention

**289**  
participants

**13%** d'hommes  
**87%** 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 :

➤ 7 théâtres forum ➤ 2 cinés débats ➤ 1 stand d'info

**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.

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

**Le stand d'info :** pour la première fois l'Asept Paca a tenu un stand d'information sur la prévention santé et les DOC en lien avec l'ACAP Provence Azur, (Accompagnement et Aide À la Personne), lors de leur journée du personnel. En moyenne âgées de 50 ans, la sensibilisation proposée a fortement intéressé ces professionnelles de l'aide à la personne afin qu'elles prennent soin d'elles également.



Nouvelles affiches Théâtre Santé, Ciné Débat et Kakémono du stand d'info créés en 2023

# LES temps forts 2023

## L'entrée de l'Agirc-Arrco

L'année 2023 a été marquée par l'entrée de bien-être au sein des instances de Gouvernance. Le vendredi 14 avril 2023, l'ensemble du Conseil d'Administration de l'Asept Paca sous la Présidence de Jean-Pierre KOLLER, et Pierre PLUQUIN, Président de la Commission d'Action Sociale nationale du régime des retraites complémentaires l'Agirc-Arrco a officialisé cette collaboration par la signature de nouveaux statuts. Déjà engagé dans la prévention de la perte d'autonomie, le régime de retraite complémentaire l'Agirc-Arrco a donc rejoint les caisses de retraite de base pour favoriser la qualité de vie des retraités et contribuer au « Bien-vieillir ».



Signature des nouveaux statuts avec M. KOLLER Jean-Pierre et M. PLUQUIN Pierre au premier plan.

## Mise en œuvre du projet régional « Bienvenue à la retraite » 2023-2024

Les parcours lancés sur les villes et bassins de vie de Saint-Raphaël-Fréjus, Carpentras, Mandelieu-la-Napoule, Embrun, Toulon, Marseille Centre, Forcalquier, Nice et Avignon ont permis de proposer aux futurs et jeunes retraités de suivre un atelier en 9 séances.

➔ Au programme :

1. Retraité et alors ?
2. Démarches administratives...un casse-tête chinois !
3. Mon budget Malin !
4. S'écouter, Penser à soi et ne pas s'isoler
5. Mon projet de vie : ce qui est essentiel pour moi
6. Je reste acteur de ma santé avant tout
7. Bien vivre avec soi
8. On fait le point



Photos prises lors de la première action sur Fréjus-Saint Raphaël : Partenaires CPTS Estérel Côte d'Azur, Animatrices de Sud Eval et l'Asept Paca.

## Mise en œuvre du projet régional « Autonomie numérique » 2022-2023

**1 286**  
participants

aux ateliers 10 séances en présentiel dont 288 ont bénéficié d'ateliers d'approfondissement en 5 séances

**325**  
participants

aux ateliers Smartphone/Tablette de 3 séances en présentiel

**140**  
participants

aux conférences en présentiel

**450**  
participants

aux deux forums réalisés sur Salon-de-Provence et Gap.

Soit **2 489**  
participants aux actions en présentiel



Vidéo réalisée lors de l'atelier à Ensues-la-Redonne à retrouver sur : <https://www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr/videos>

## Nouvel atelier 2023 : le yoga du rire

Ce nouvel atelier mis en œuvre en 2023 propose une méthode thérapeutique qui aide à adopter des comportements pour une bonne santé. Le rire est initié comme un exercice et pratiqué en groupe. Il permet à la personne de se sentir plus énergique et en meilleur santé. Le corps ne faisant pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé, les bienfaits pour le corps et l'esprit sont identiques. L'atelier se déroule en 5 séances de 1h à raison d'une séance par semaine sur 5 semaines consécutives pour un groupe moyen de 15 personnes.

À chaque séance, sont proposés des techniques et des exercices pour mettre en place le mécanisme du rire :

- le réveil musculaire et l'adaptation de la respiration ;
- la connexion, afin de libérer son cerveau des pensées parasites et de cultiver un état d'esprit joyeux ;
- le partage des émotions et de la relaxation en fin de séance.

**45**  
ateliers  
yoga du rire réalisés

**567**  
seniors  
y ont participé

## Une nouvelle pièce de théâtre : « Ça n'arrive qu'aux autres ! »

Créée pour l'Asept Paca par la Compagnie 6T Théâtre.

C'est l'histoire de quatre amis confrontés aux nouveaux défis des années qui passent ! Un soir de fête ils se retrouvent pour vivre un bon moment ensemble, mais une enveloppe de la Sécurité Sociale de dépistage des cancers, déposée sur la table, les amènent à s'interroger sur leur santé !

Entre dénis, peurs, idées préconçues, sujets tabous et méconnaissance du sujet, ces quatre amis vont surmonter ensemble les imprévus de la vie ! Et si ça n'arrivait pas qu'aux autres ?

Comment sensibiliser les publics au dépistage des cancers ? Voici le grand défi de cette pièce qui aborde avec grande finesse ce thème de façon ludique et... sérieuse ! Le pari est réussi : ici on rit, on imagine, on a peur, on brise les tabous, on surmonte nos peurs, on s'informe, on questionne ensemble nos représentations de la maladie et de la santé et on pleure de tristesse et de joie ! Et si on essayait de devenir acteur et actrice de notre santé ? Et si on éduquait nos enfants à l'être ?



Post Linked In de Valérie Arquier sur l'action Octobre Rose à La Ciotat qui a remporté le plus de participants en 2023.

## Courroie de transmission

Courroie de transmission, petite conversation entre les objets du territoire : en parcourant le territoire Alpes-Provence-Verdon avec le projet « Musée des objets du territoire », la compagnie de l'ArroZoir a été touchée par certaines histoires ; certains endroits où le « vieux » n'est pas un encombrant, mais un élément essentiel du groupe humain ; comme une courroie de transmission qui permet le mouvement de la vie ! Et si dans ce spectacle, on repensait notre conception des années qui coulent et qu'on remettait l'Ancien dans notre communauté ?



3 représentations ont eu lieu à Allos, Castellane et Saint-André-les-Alpes regroupant au total 55 participants de 6 à 90 ans.

## 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 sociales et complémentaires du Programme de Prévention : Chutes et Équilibre, Nutrition et Alimentation, Activité Physique Adaptée, 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).

✓ **216 animateurs référencés dont 31 nouveaux cette année**

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 2023, 278 communes ont accueilli les actions Bien Vieillir contre 236 l'année dernière



✓ **290 partenaires de proximité conventionnés**

Ce réseau de partenaires opérateurs (OCAS, 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.

✓ **2 084 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.

✓ **2 086 questionnaires saisis**

#### ET UN QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION POUR LES CONFÉRENCES :

✓ **426 questionnaires 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 :

✓ **520 bilans saisis**

# LES perspectives 2024

**En 2024, 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

Un vaste programme qui s'articule autour des ateliers Autonomie Numérique débutants en 10 séances, des ateliers Smartphone/Tablette en 4 séances et 2 forums : Draguignan le 19 mars et Manosque le 14 novembre, et pour finir, le lancement de 30 Cafés Numériques en distanciel sur la plateforme inter-régimes :

[https://www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr/activites\\_ateliers\\_en\\_visio](https://www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr/activites_ateliers_en_visio)



## Initier une action spéciale « Bienvenue à la Retraite »

L'Asept Paca initie une action dédiée aux travailleurs seniors en ESAT (50 ans et plus) en partenariat avec l'ADAPEI des Alpes-Maritimes et avec le soutien financier de la Conférence des financeurs du 06, de l'ARS Paca et des Caisses de retraite. La journée aura lieu au forum Jorge François à Nice le 14 décembre.



## Lancer une nouvelle thématique de prévention : l'atelier « Réflexologie »

La réflexologie fait partie des médecines complémentaires, qui ont été qualifiées par l'OMS dans son rapport 2014-2023 « 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, à la promotion et à la préservation de la santé, 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.

**L'atelier se déroule en 4 séances de 1h30** à raison d'une séance par semaine sur 4 semaines consécutives pour un groupe moyen de 15 personnes.

La réflexologie se pratique dans cet atelier en automassage sur les parties du corps disposant du plus grand nombre de récepteurs épidermiques (pieds, mains, oreilles, visage). La combinaison des différentes techniques renforce les résultats.

À chaque séance sont proposés des techniques et des exercices pour mettre en place le mécanisme du bien-être, notamment :

- la découverte et le repérage des points réflexes utiles pour soulager de manière naturelle les maux quotidiens ;
- la prise de contact avec le pied. Auto-traitement, manipulation de détente. Repérage des zones réflexes du diaphragme et du plexus solaire ;
- la prise de contact avec la main, auto-traitement, détente et relâchement de la main. Repérage des zones réflexes des lignes directrices ;
- le massage cranio-facial.
- Partage des ressentis et relaxation en fin de séance.

## Proposer une offre spécifique en faveur des seniors vivant en résidences autonomie

L'Asept Paca propose un programme de prévention en direction des personnes vivant dans les résidences autonomie de la région Sud Paca, l'offre « Activ'âge ».

Ce programme de prévention s'articule autour des actions collectives qui visent à maintenir ou entretenir les facultés sensorielles, motrices et psychiques et à promouvoir les comportements de nature à prévenir la perte d'autonomie et préserver le lien social : ateliers mémoire, activités physiques, numériques. Il permet d'aborder d'une autre manière les déterminants déjà présents du bien-vieillir.

Pour réaliser cette offre, l'Asept Paca fait appel à des professionnels de la prévention, du bien-être, de la santé et du numérique pour animer ses ateliers.

L'enjeu est de promouvoir les comportements protecteurs quel que soit son parcours personnel à travers des approches pédagogiques ludiques, créatives, interactives où chacun puisse s'exprimer et prendre sa place.



Une de nos résidences partenaires, la Résidence Autonomie Soleil de Larnage-Montéglin (05)

Le programme se veut une réponse lisible et être une clé en main pour les responsables et animateurs des résidences autonomie en impliquant les professionnels de la structure et les résidents. Le repérage des besoins et attentes des résidents et la mobilisation des seniors sont bien sûr déterminants pour la réussite du programme.

L'offre a pour vocation de s'inscrire dans la loi ASV (Adaptation de la Société au Vieillessement) de 2015 et l'Asept Paca, grâce aux soutiens de ses différents financeurs (Conférences des financeurs, l'ARS Paca, les caisses de retraite), souhaite être un guichet simple d'accès pour les responsables et animateurs des établissements.

**Le programme « Activ'âge » s'articule autour de 4 grandes thématiques à personnaliser ensemble, ouvert aux résidents et aux seniors de la commune :**

### ATELIERS À votre santé !

**Les 5 sens en éveil**  
5 séances

**Bien se soigner et renforcer ses défenses immunitaires**  
3 séances

**Prévention de la douleur**  
Origine et prévention des risques  
3 séances



**Gym douce**  
8 séances

**Danse adaptée**  
8 séances

**Yoga douceur**  
8 séances

**1 PARCOURS ANNUEL  
4 ATELIERS  
PARMI LES 4 CATEGORIES**

### ATELIERS Bien-être au quotidien !

**La mémoire dans tous ses états**  
8 séances

**Le sommeil**  
5 séances

**La réflexologie**  
3 séances



**Mobilité seniors**  
3 séances

**Bien vivre ensemble**  
4 séances

**Tout sur mon smartphone/tablette**  
5 séances

### ATELIERS Bien avec les autres !

**Vous organisez un événementiel intergénérationnel dans votre résidence**

**L'Asept Paca vous propose « La chambre à rêves » Plus qu'un spectacle, un univers... Demandez le programme !**

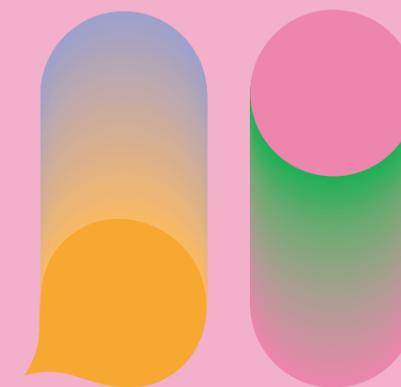


LES

**chiffres clés**

PAR

**département**



# LES CHIFFRES CLÉS 2023

## Département 04

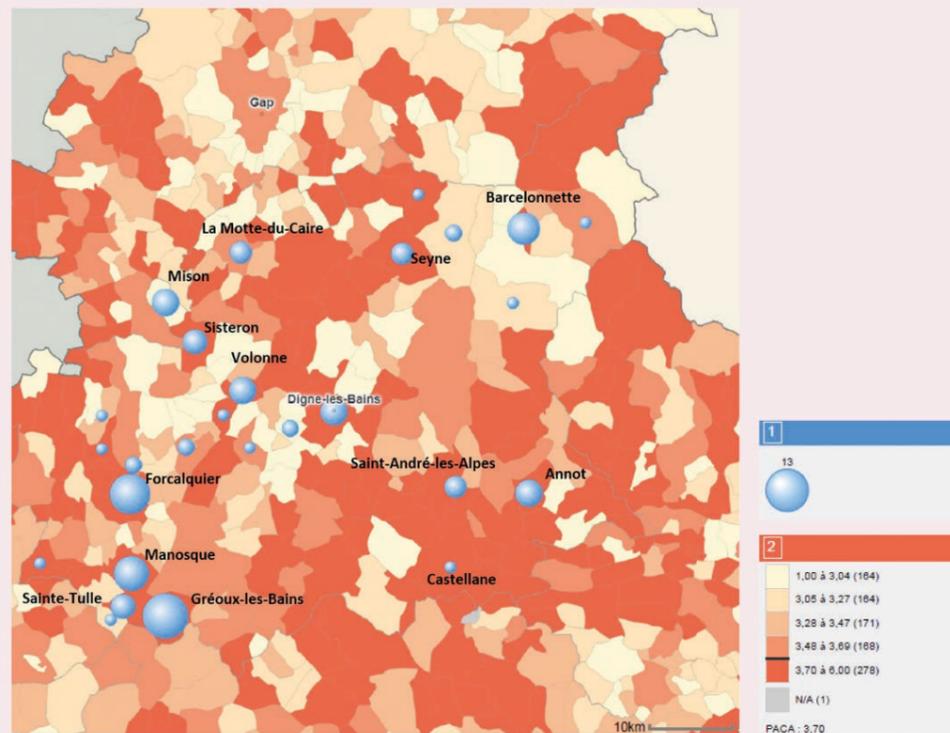
### ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE

**93**  
actions de prévention  
sur **27**  
communes

**1 077**  
participants

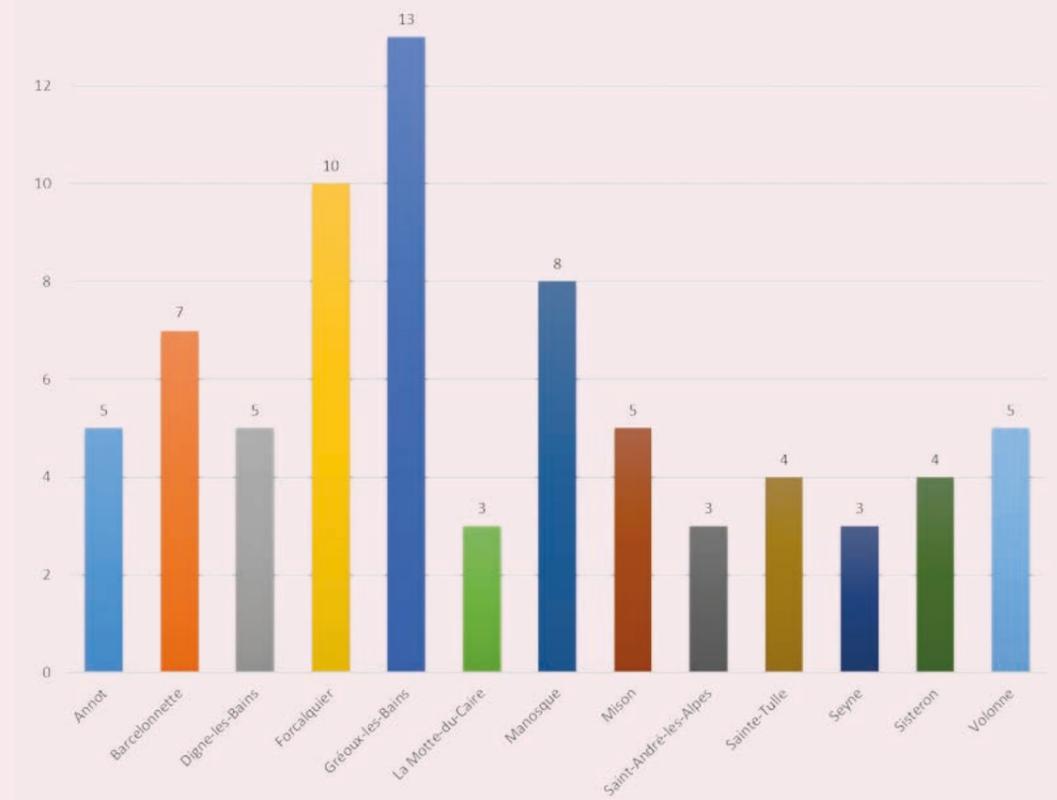
#### 1• Actions réalisées par l'Asept Paca en 2023

- 2• Fonds de carte = Score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégime Population totale de 55 ans et plus 2021

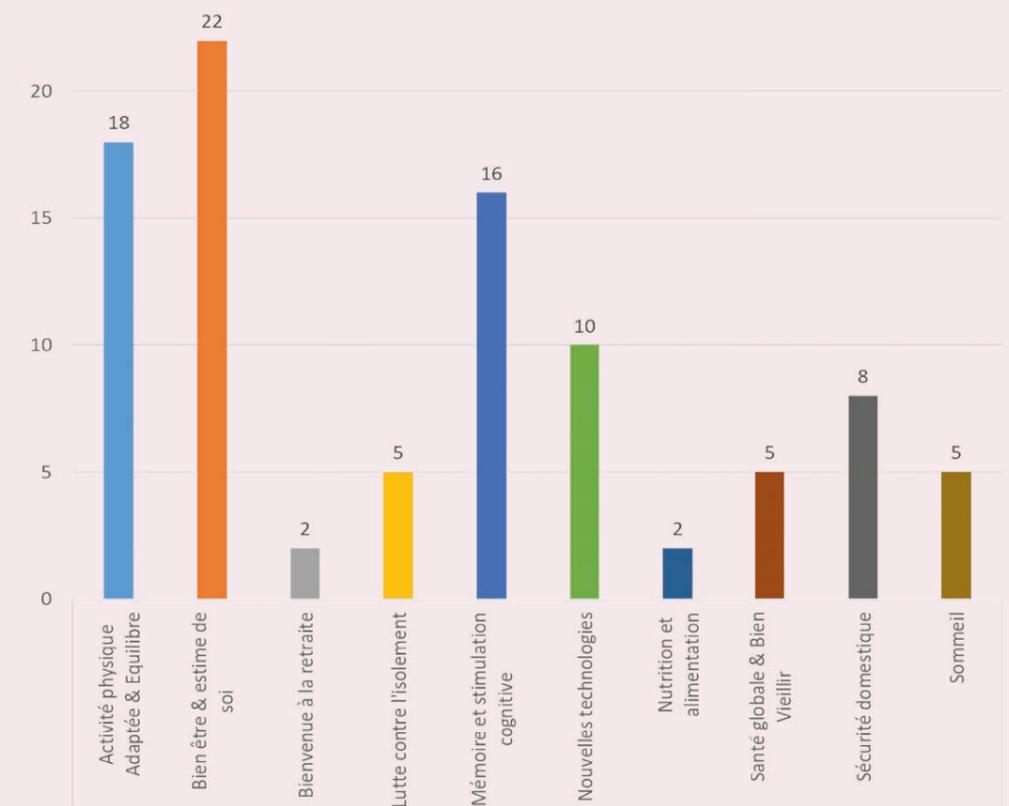


Cartographie sur : <https://www.observatoires-fragilites-grand-sud.fr>

#### Communes où il y a eu plus de 2 actions sur Alpes-de-Haute-Provence



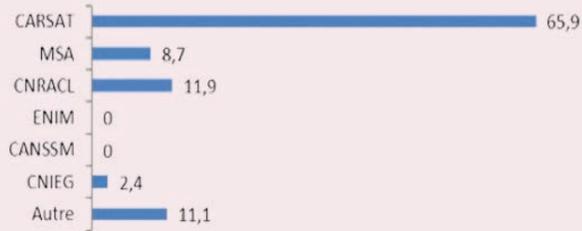
#### Répartition des 93 actions par thématique



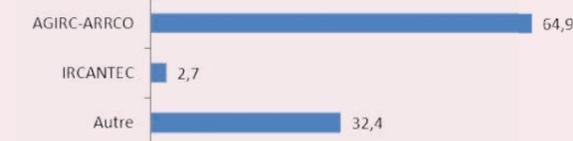
Source : Tableau de Bord 2023 des Alpes-de-Haute-Provence de l'Asept Paca

## Profil des participants

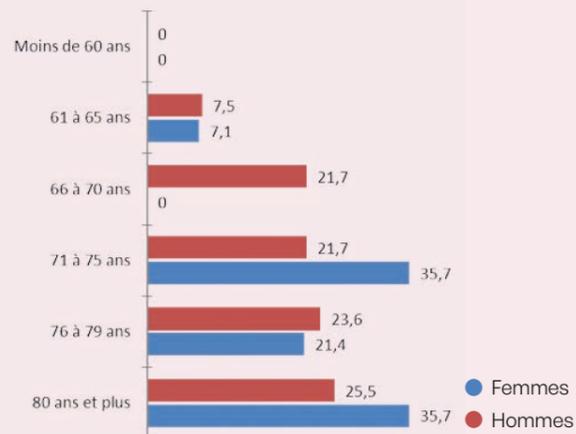
### La caisse de retraite principale des participants est :



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



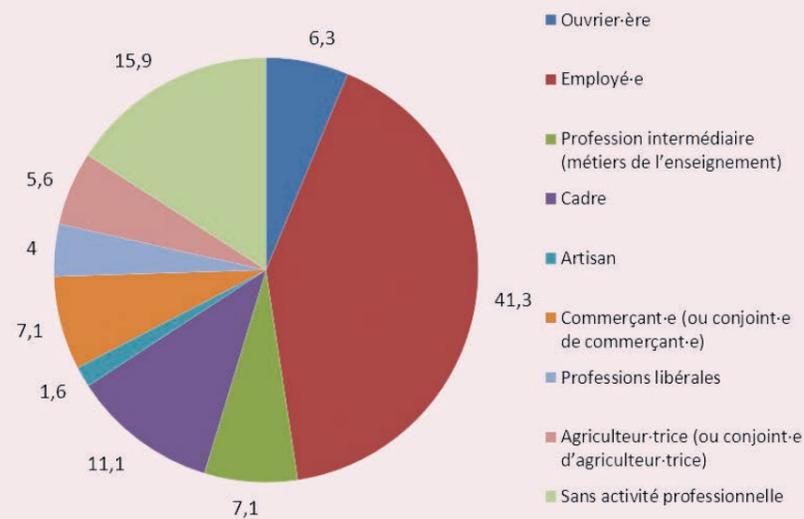
### Répartition des tranches d'âges des participants :



### Les participants habitent :



### Principale activité professionnelle :

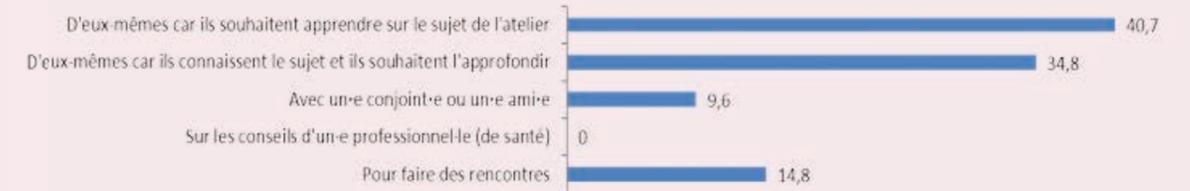


Source Web Report  
(Données exprimées en pourcentages)

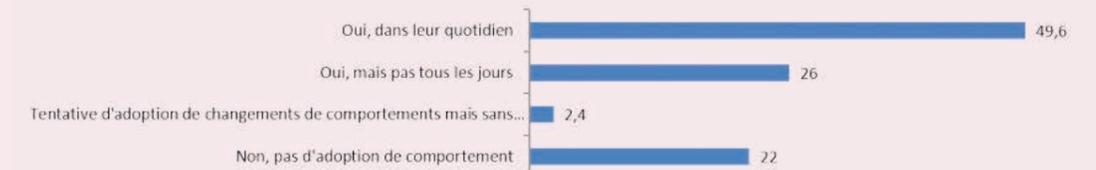
## Données d'évaluations

NB : Les thématiques « Bienvenue à la retraite » et « Autonomie numérique » ne sont pas prises en compte dans la remontée des données.

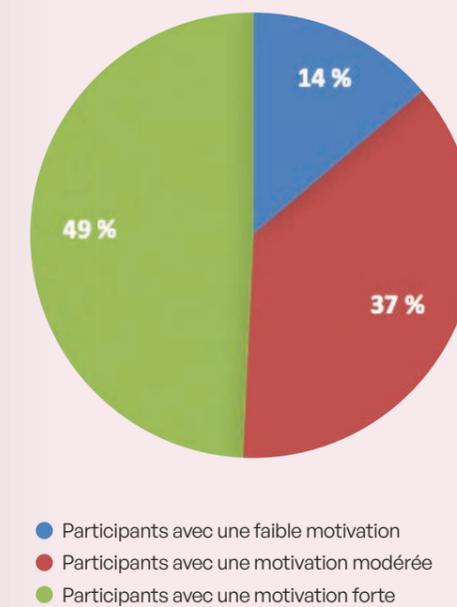
### Les participants se sont inscrits :



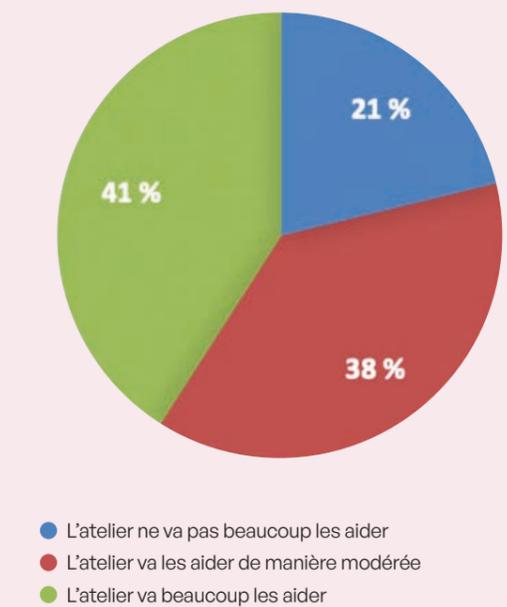
### Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :



### Motivation des participants à mettre en application les conseils fournis lors des séances :



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



# LES CHIFFRES CLÉS 2023

## Département 05

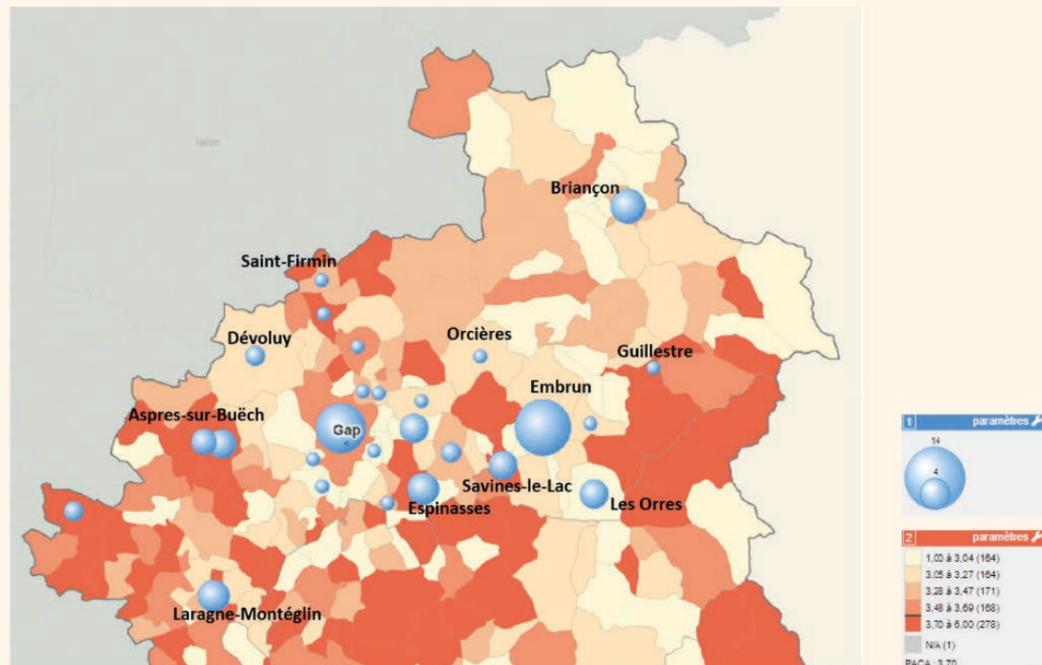
### HAUTES-ALPES

**82**  
actions de prévention  
sur **27**  
communes

**1 154**  
participants

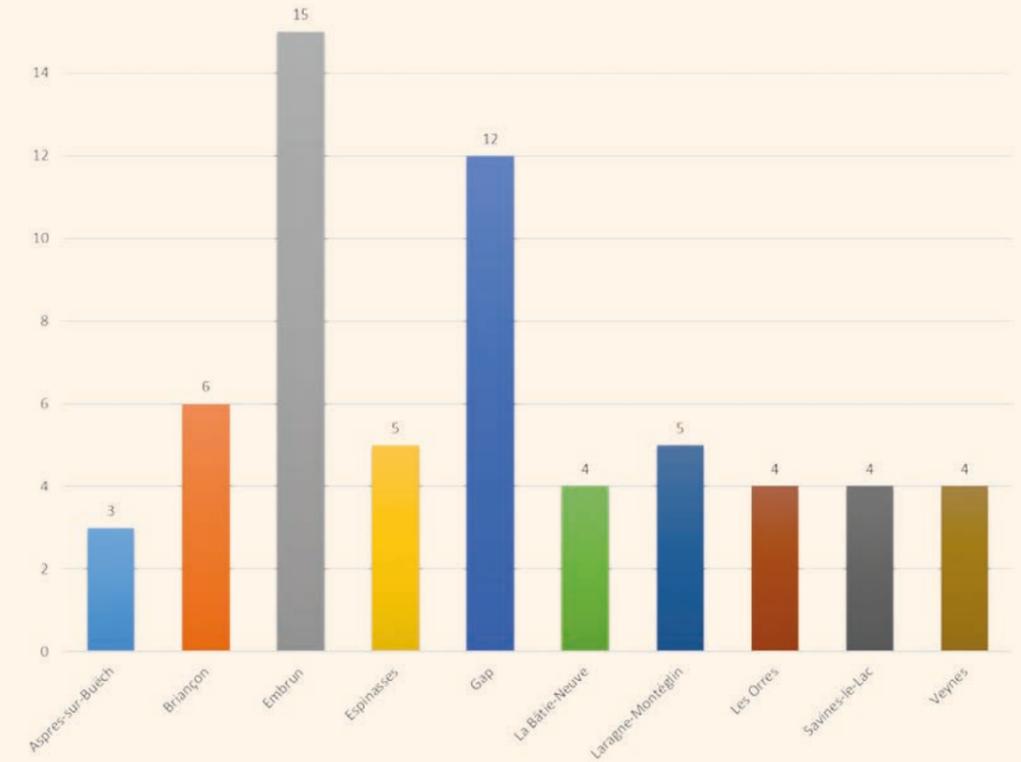
1• Actions réalisées par l'Asept Paca en 2023.

2• Fonds de carte = score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégime  
Population totale de 55 ans et plus en 2021

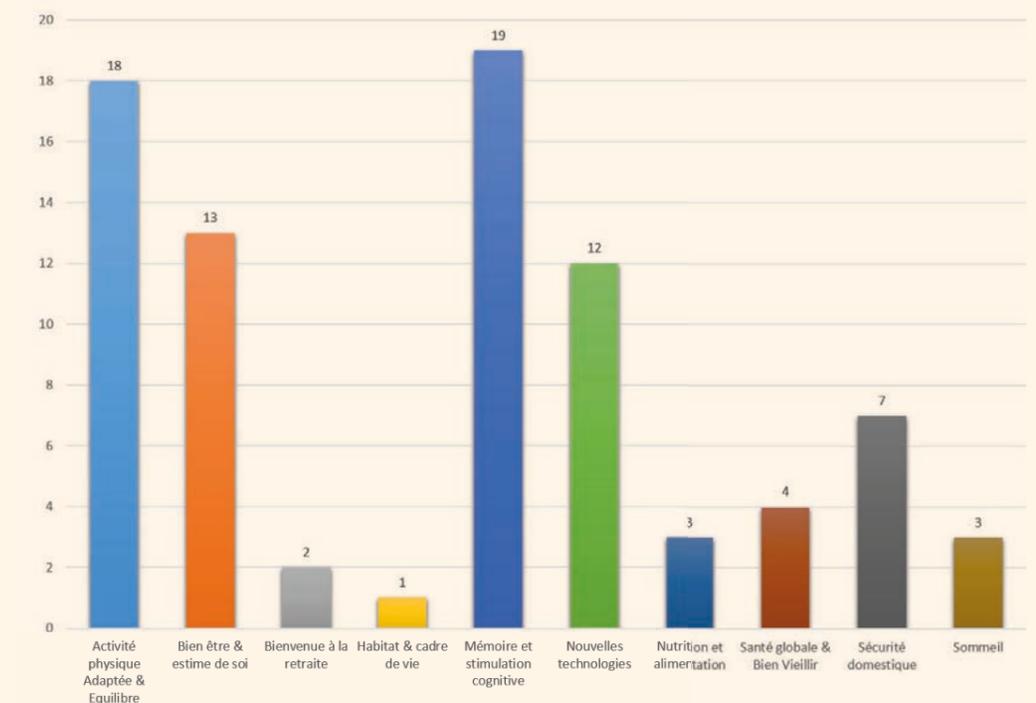


Cartographie sur : <https://www.observatoires-fragilites-grand-sud.fr>

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



### Répartition des 82 actions par thématique



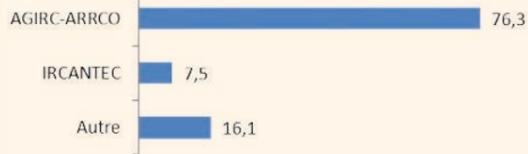
Source : Tableau de Bord 2023 des Hautes-Alpes de l'Asept Paca

## Profil des participants

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



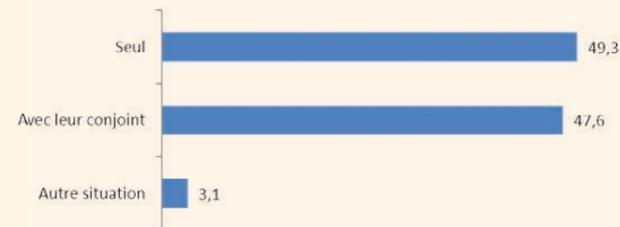
### La caisse de retraite complémentaire des participants est :



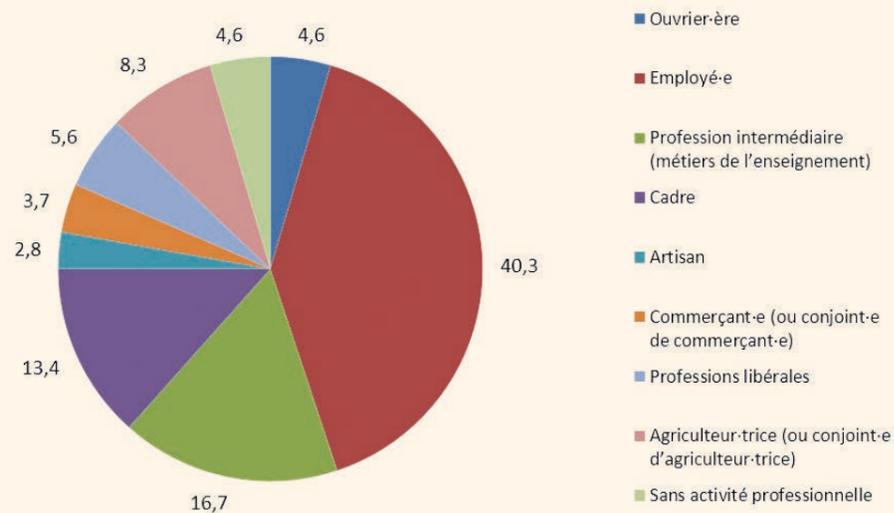
### Répartition des tranches d'âges des participants :



### Les participants habitent :



### Principale activité professionnelle :



Source Web Report  
(Données exprimées en pourcentages)

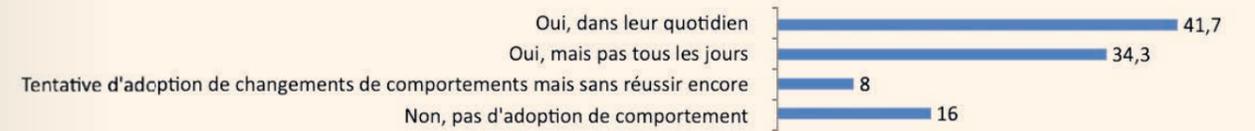
## Données d'évaluations

NB : Les thématiques « Bienvenue à la retraite » et « Autonomie numérique » ne sont pas prises en compte dans la remontée des données.

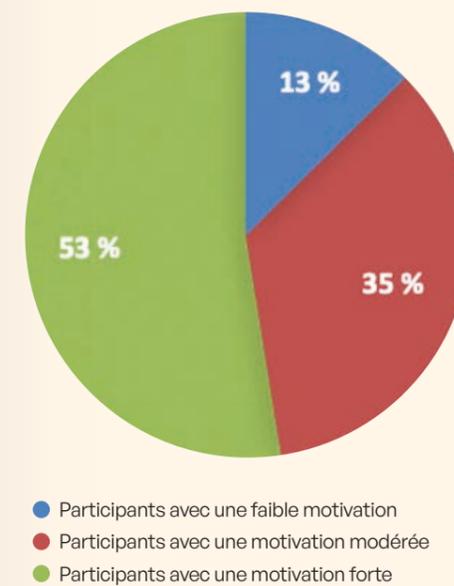
### Les participants se sont inscrits :



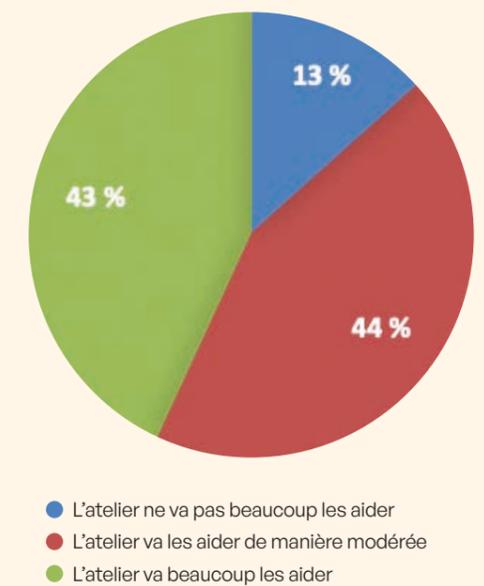
### Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :



### Motivation des participants à mettre en application les conseils fournis lors des séances :



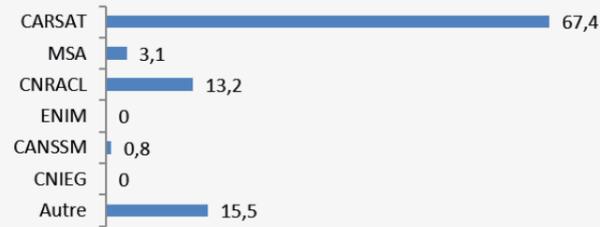
### Plus-value de l'atelier pour l'adoption/maintien des comportements positifs :



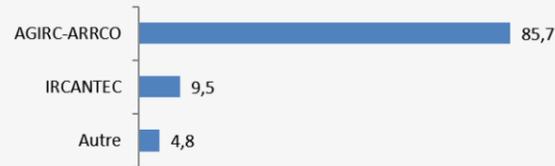


## Profil des participants

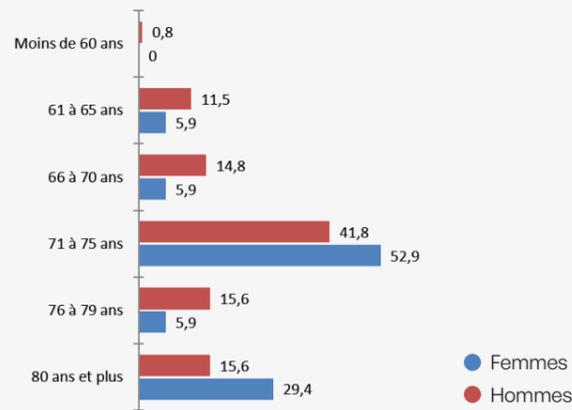
### La caisse de retraite principale des participants est :



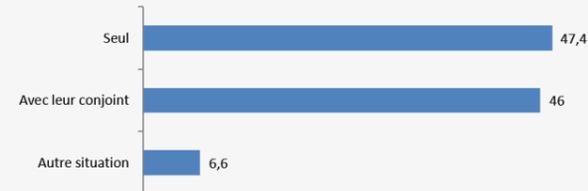
### La caisse de retraite complémentaire des participants est :



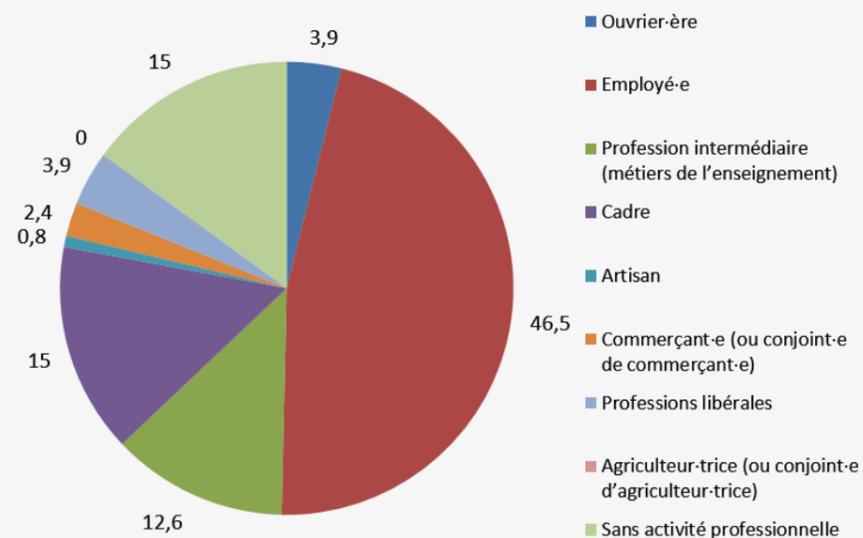
### Répartition des tranches d'âges des participants :



### Les participants habitent :



### Principale activité professionnelle :

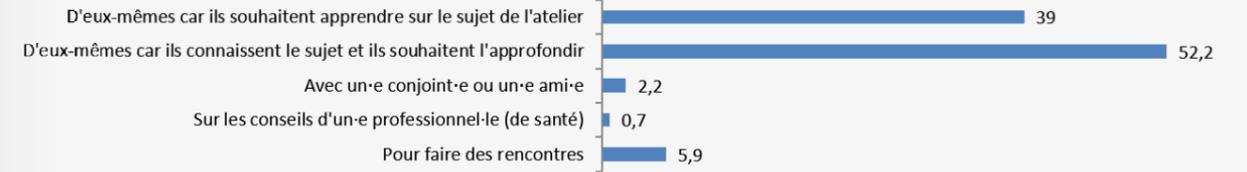


Source Web Report  
(Données exprimées en pourcentages)

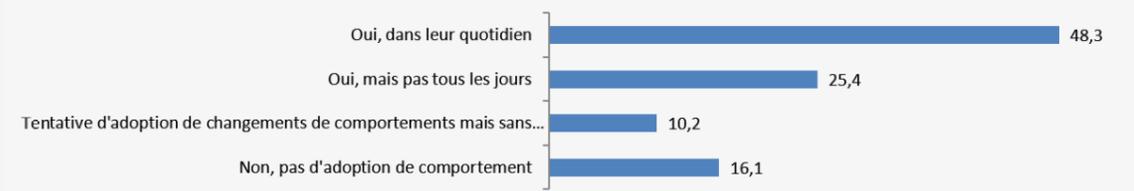
## Données d'évaluations

NB : Les thématiques « Bienvenue à la retraite » et « Autonomie numérique » ne sont pas prises en compte dans la remontée des données.

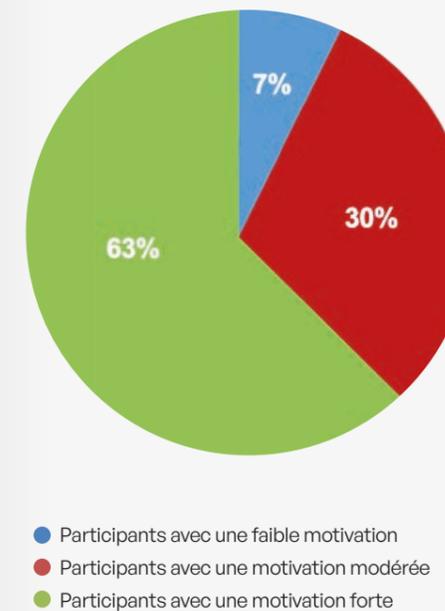
### Les participants se sont inscrits :



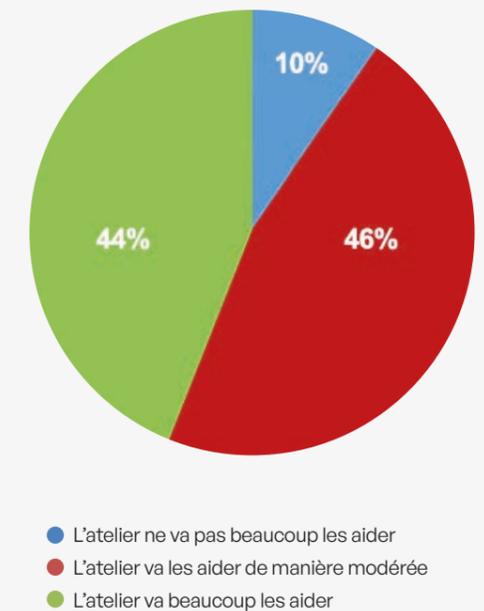
### Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :



### Motivation des participants à mettre en application les conseils fournis lors des séances :



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



# LES CHIFFRES CLÉS 2023

## Département 13

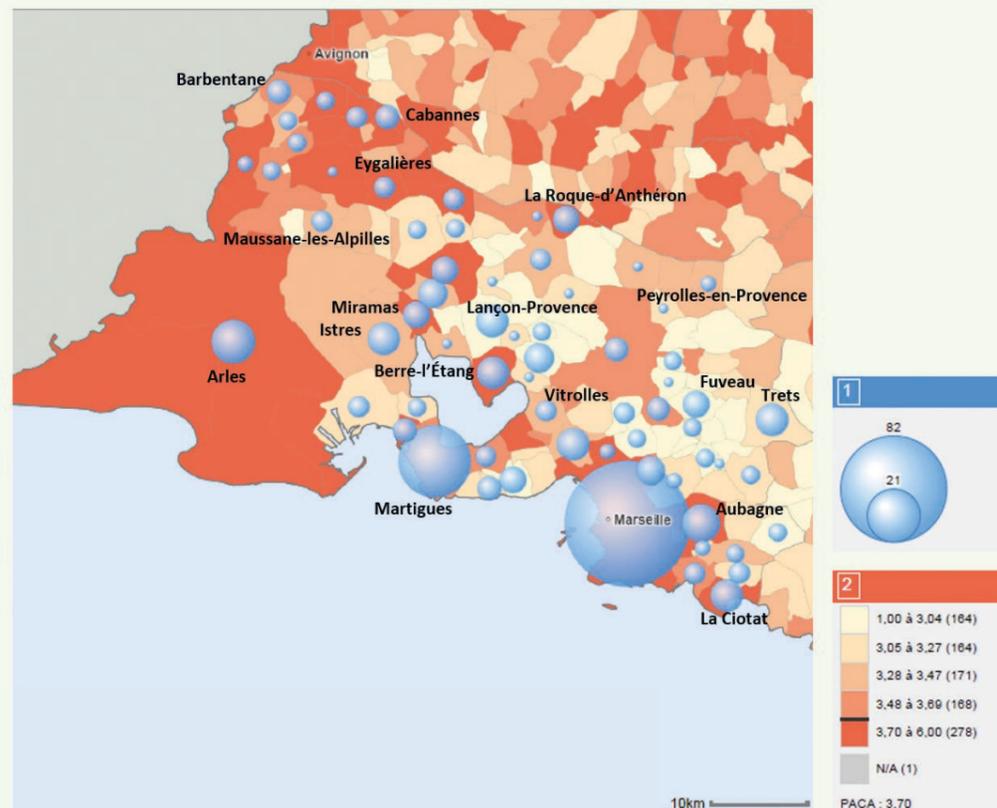
### BOUCHES-DU-RHÔNE

**425**  
actions de prévention  
sur **68**  
communes

**5 227**  
participants

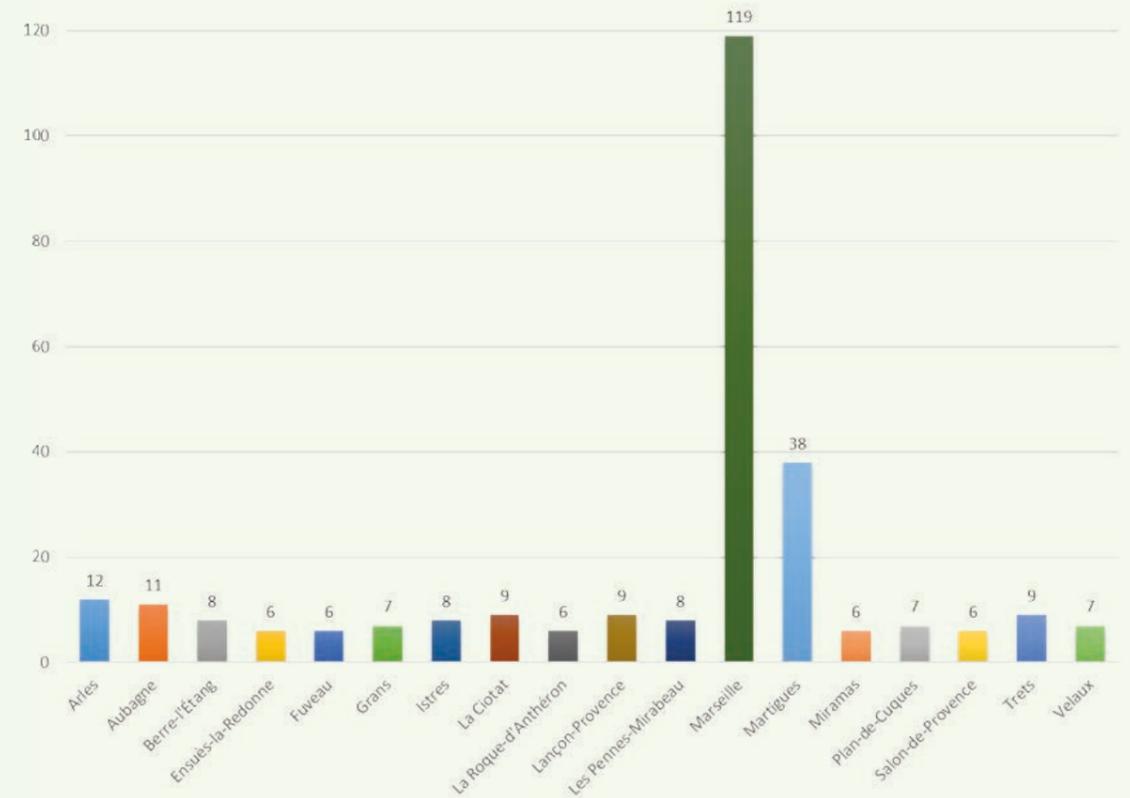
1• Actions réalisées par l'Asept Paca en 2023.

2• Fonds de carte = score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégime  
Population totale de 55 ans et plus en 2021

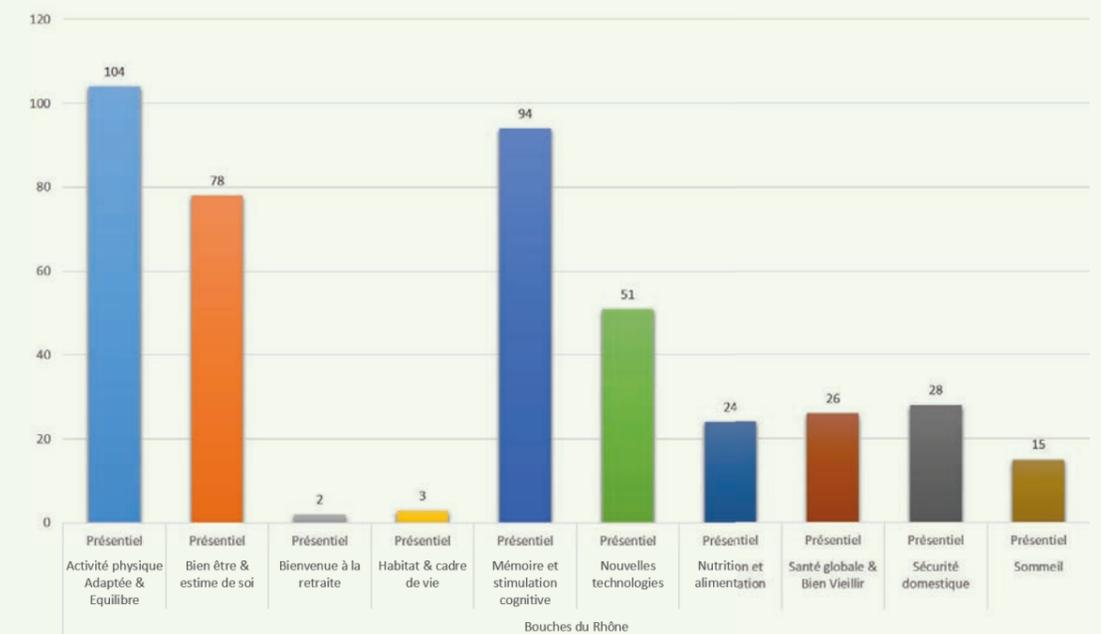


Cartographie sur : <https://www.observatoires-fragilites-grand-sud.fr>

### Communes où il y a eu plus de 5 actions sur le département des Bouches-du-Rhône



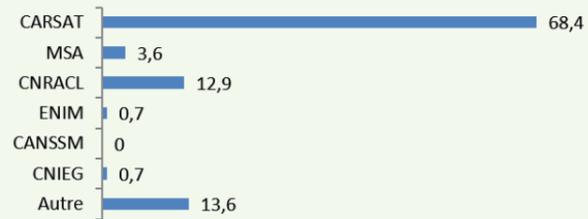
### Répartition des 425 actions par thématique



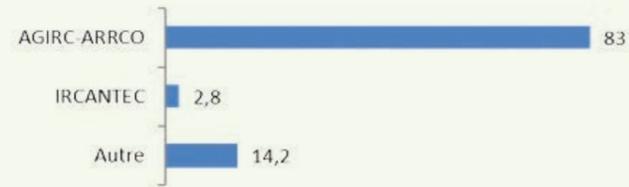
Source : Tableau de Bord 2023 des Bouches-du-Rhône de l'Asept Paca

## Profil des participants

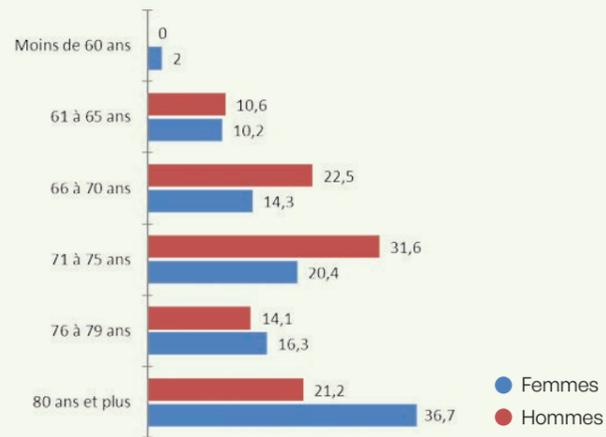
### La caisse de retraite principale des participants est :



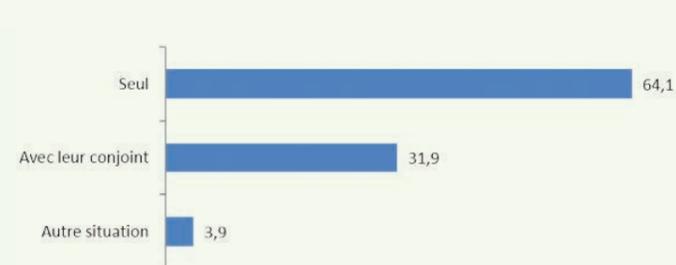
### La caisse de retraite complémentaire des participants est :



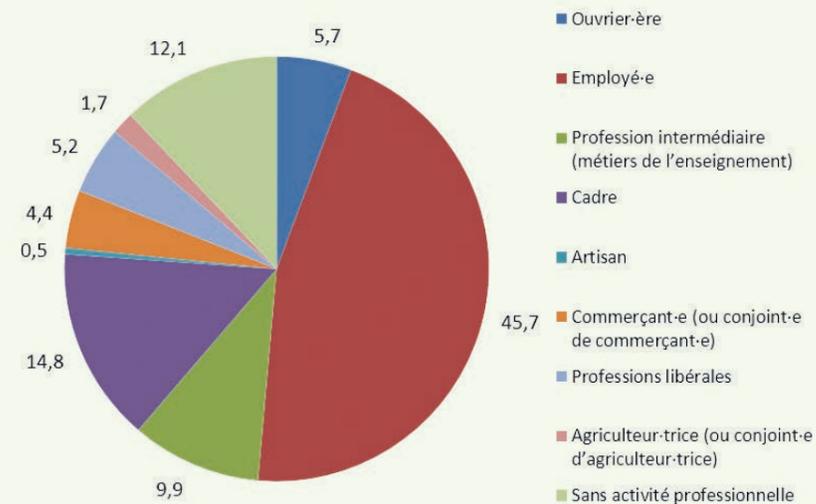
### Répartition des tranches d'âges des participants :



### Les participants habitent :



### Principale activité professionnelle :

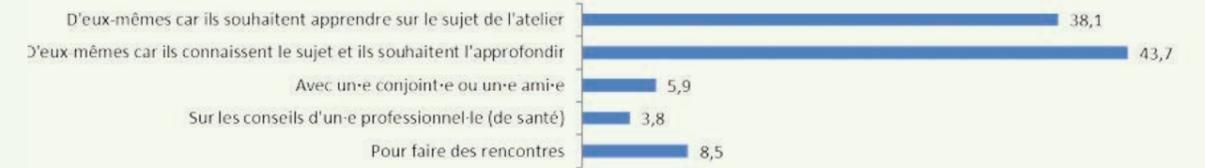


Source Web Report  
(Données exprimées en pourcentages)

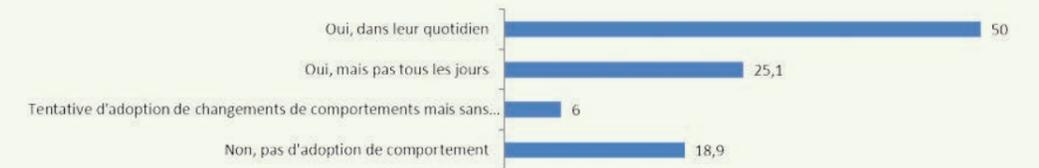
## Données d'évaluations

NB : Les thématiques « Bienvenue à la retraite » et « Autonomie numérique » ne sont pas prises en compte dans la remontée des données.

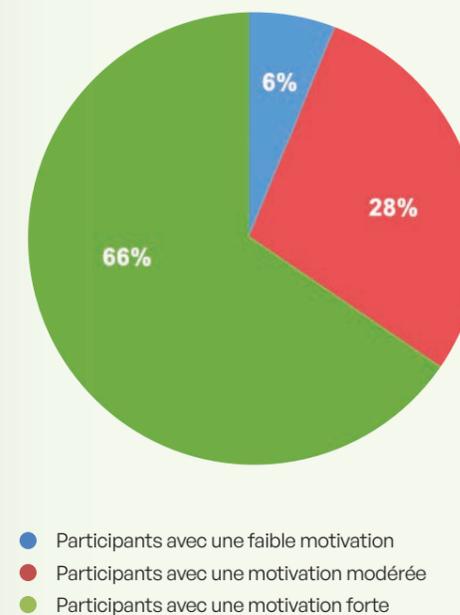
### Les participants se sont inscrits :



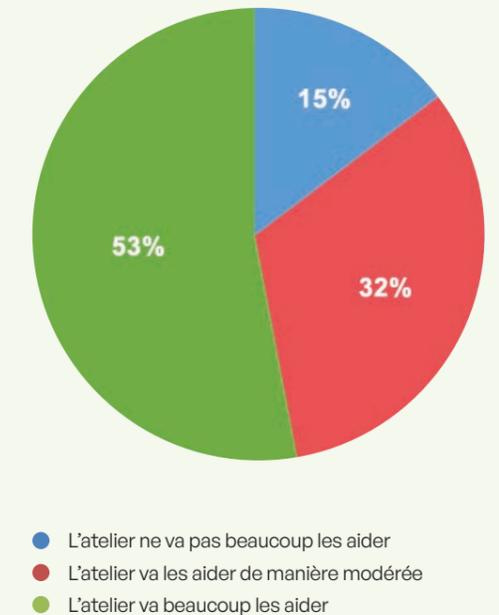
### Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :



### Motivation des participants à mettre en application les conseils fournis lors des séances :



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



# LES CHIFFRES CLÉS 2023

## Département 83

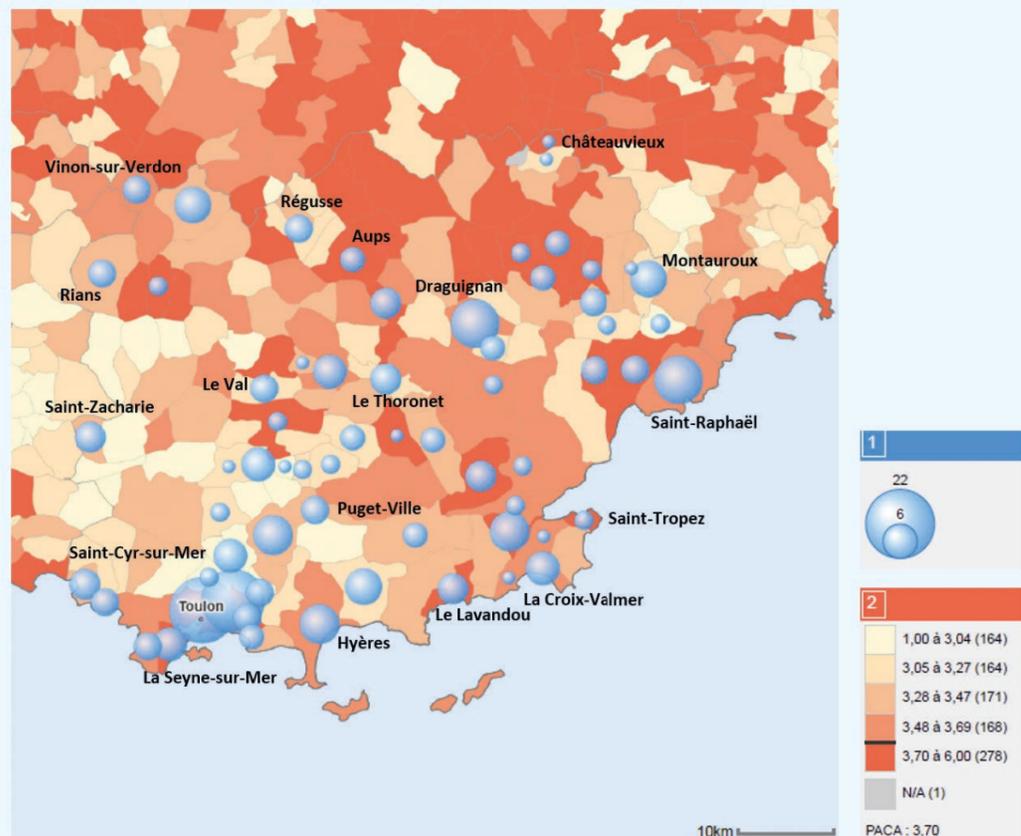
### VAR

**278**  
actions de prévention  
sur **64**  
communes

**3 563**  
participants

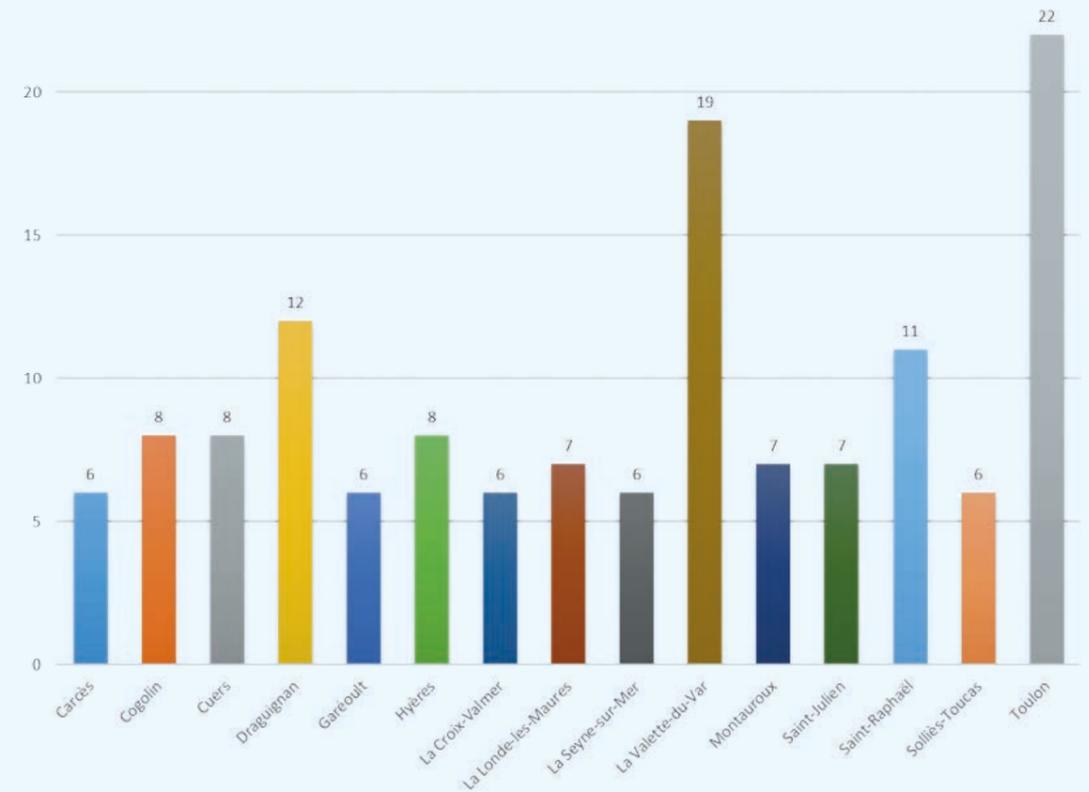
1• Actions réalisées par l'Asept Paca en 2023.

2• Fonds de carte = score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégime  
Population totale de 55 ans et plus en 2021

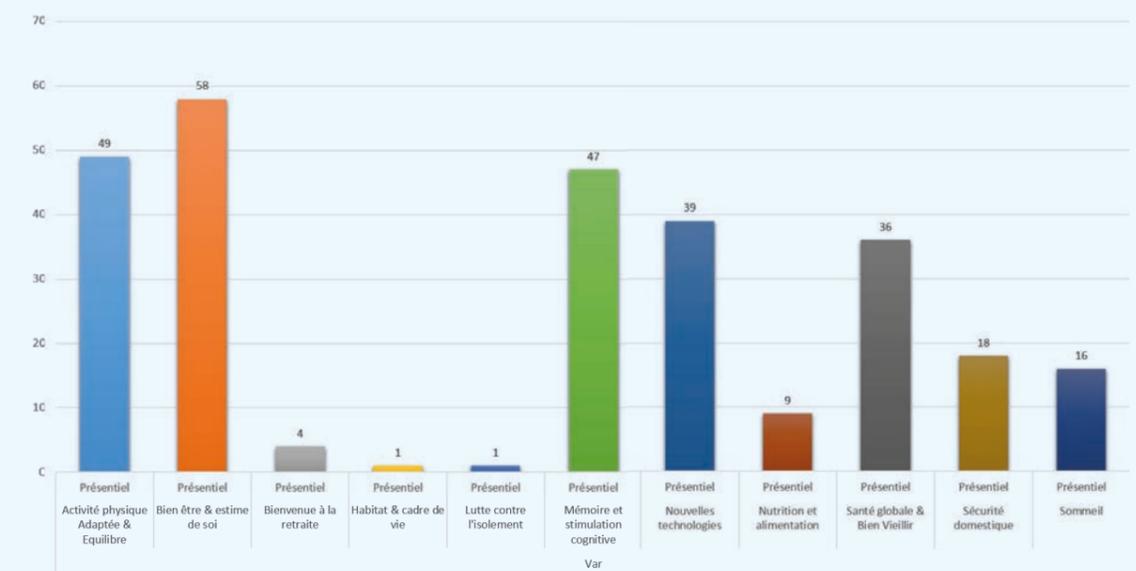


Cartographie sur : <https://www.observatoires-fragilites-grand-sud.fr>

### Communes où il y a eu plus de 5 actions sur le département du Var



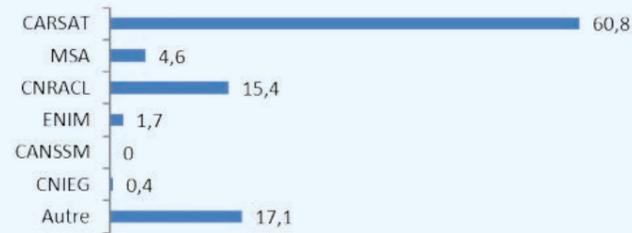
### Répartition des 278 actions par thématique



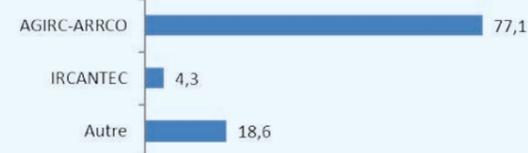
Source : Tableau de Bord 2023 du Var de l'Asept Paca

## Profil des participants

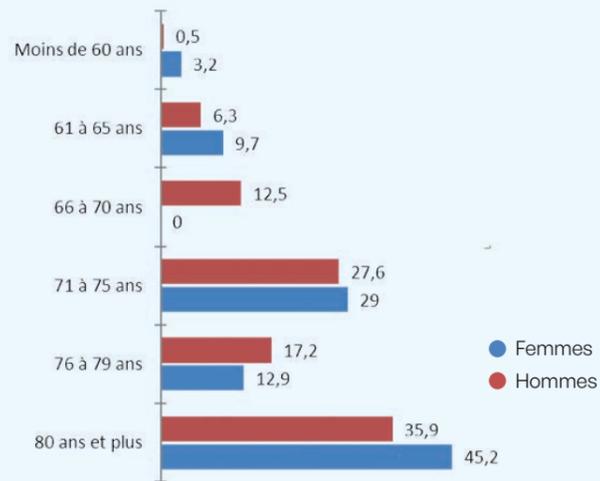
### La caisse de retraite principale des participants est :



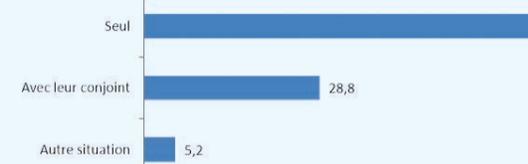
### La caisse de retraite complémentaire des participants est :



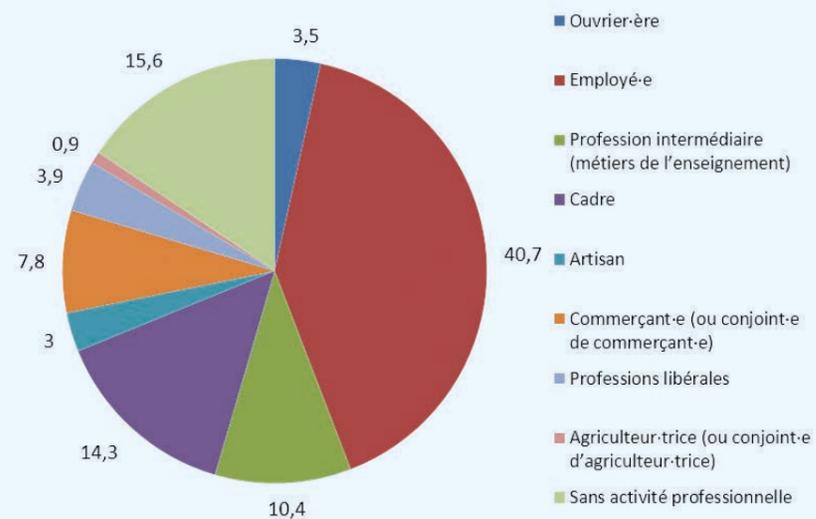
### Répartition des tranches d'âges des participants :



### Les participants habitent :



### Principale activité professionnelle :

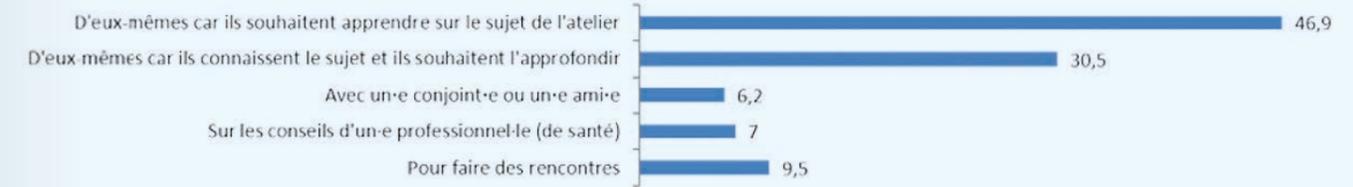


Source Web Report  
(Données exprimées en pourcentages)

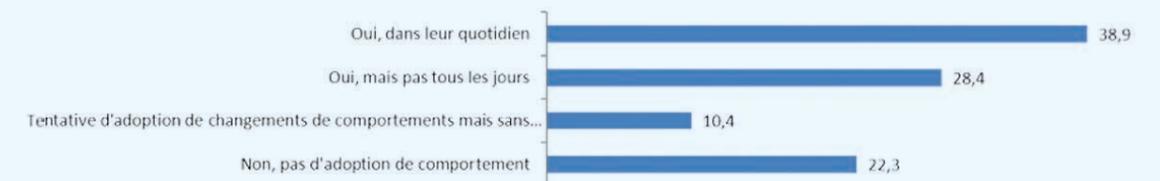
## Données d'évaluations

NB : Les thématiques « Bienvenue à la retraite » et « Autonomie numérique » ne sont pas prises en compte dans la remontée des données.

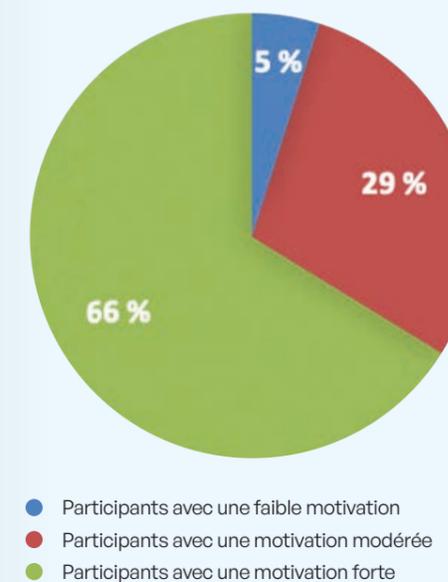
### Les participants se sont inscrits :



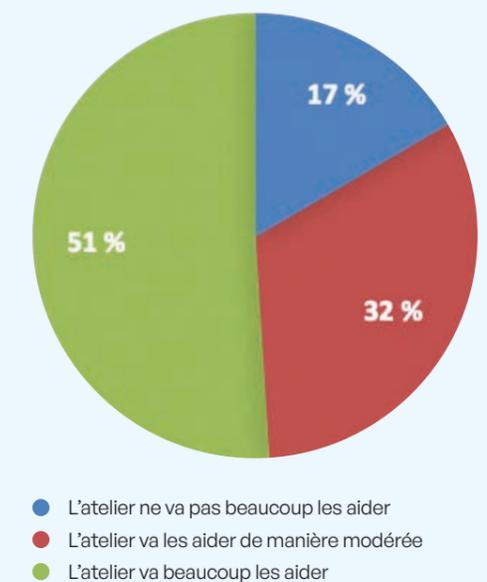
### Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :



### Motivation des participants à mettre en application les conseils fournis lors des séances :



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



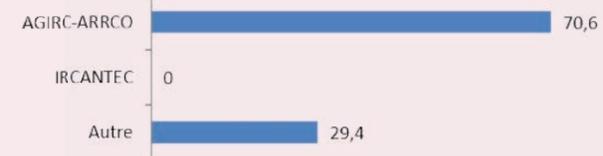


## Profil des participants

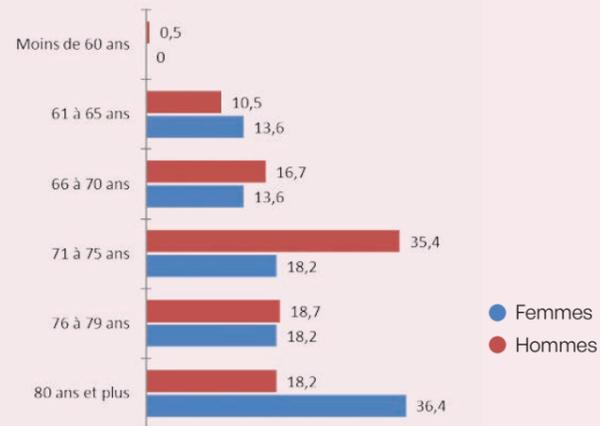
### La caisse de retraite principale des participants est :



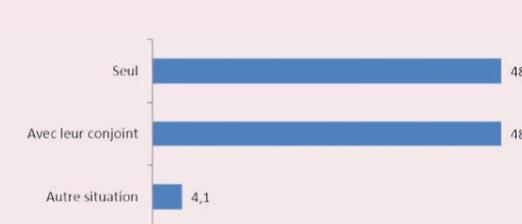
### La caisse de retraite complémentaire des participants est :



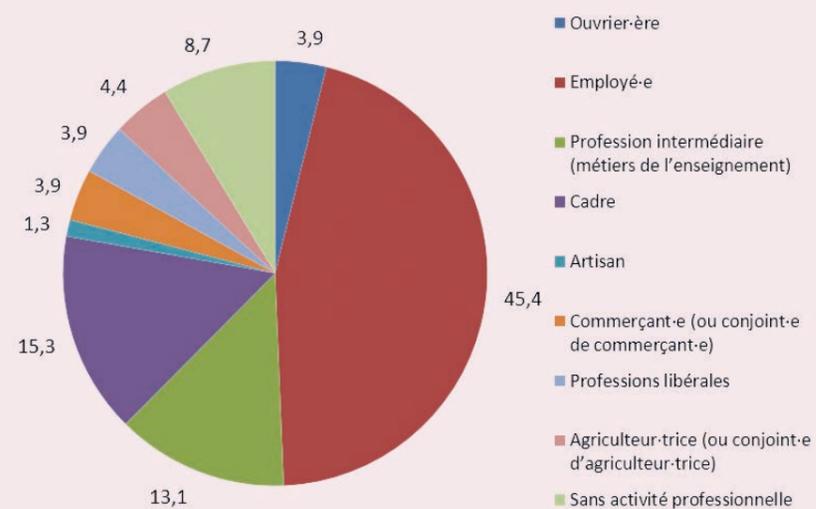
### Répartition des tranches d'âges des participants :



### Les participants habitent :



### Principale activité professionnelle :

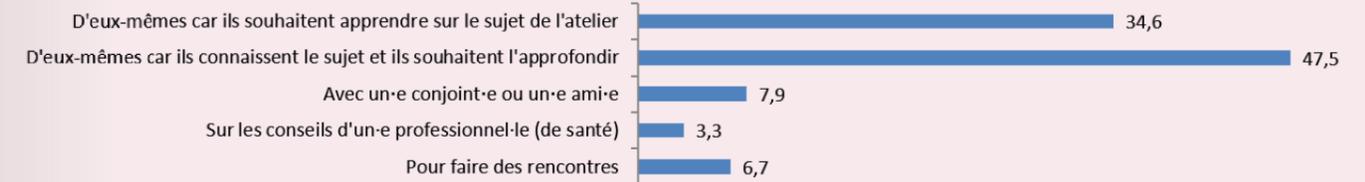


Source Web Report  
(Données exprimées en pourcentages)

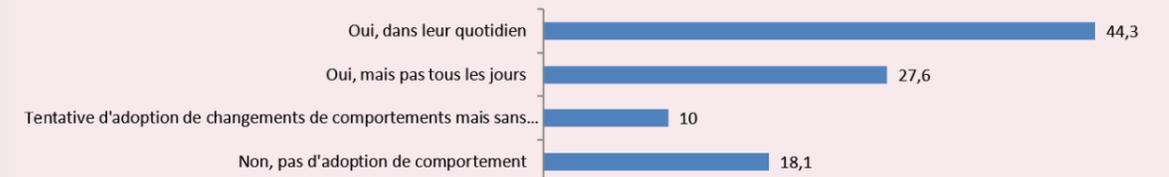
## Données d'évaluations

NB : Les thématiques « Bienvenue à la retraite » et « Autonomie numérique » ne sont pas prises en compte dans la remontée des données.

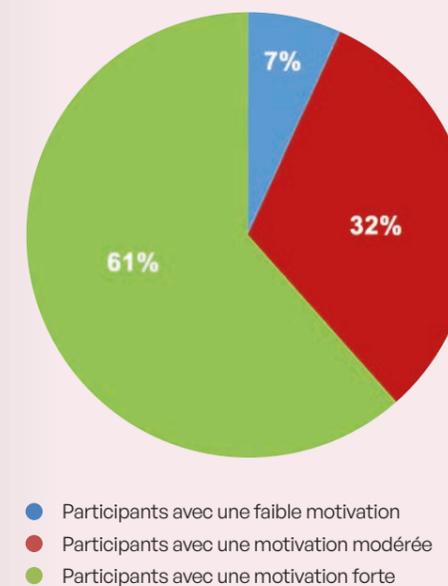
### Les participants se sont inscrits :



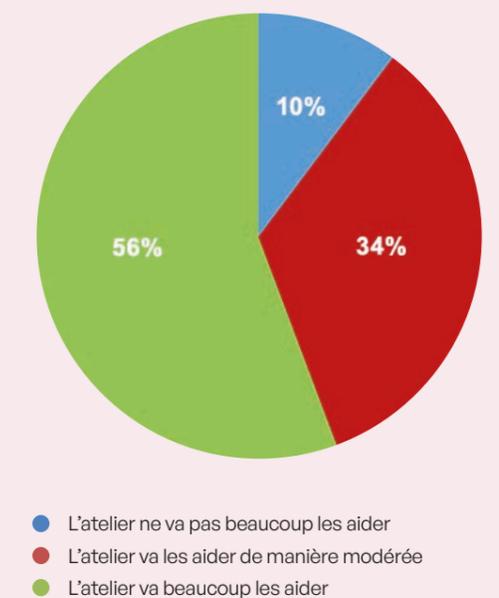
### Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :



### Motivation des participants à mettre en application les conseils fournis lors des séances :



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





**Valérie VIRIOT**  
 Chargée 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



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



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

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

Réalisation F. Varcon - flostudiodore@gmail.com pour l'ASEPT PACA, juin 2024. Crédit photo Getty/images.



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