

# LES ATELIERS DU PARCOURS PRÉVENTION DE L'ASEPT PACA



MÉMOIRE



NUMÉRIQUE



VITALITÉ



SOMMEIL



BIENVENUE À LA RETRAITE



ACTIVITÉ PHYSIQUE



NUTRITION



BIEN CHEZ SOI



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

Les caisses de retraite & leurs partenaires s'engagent



Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées



C'est une période de révolution de la longévité que nous vivons ; en 1950, l'espérance de vie d'une femme s'élevait à 69,2 ans et à 63,4 ans pour un homme ; 70 ans plus tard, l'espérance de vie à la naissance atteint 85,7 ans pour une femme et 79,8 ans pour un homme ; un gain de plus de 16 ans. Dans ce nouveau défi que représente la vie à la retraite, l'Asept Paca, acteur de référence en matière de prévention, a pour mission d'accompagner les retraités de la région Paca. Elle associe les caisses de retraite de base et ses partenaires ainsi que les Départements et l'ARS.

L'Asept Paca s'attache à déployer une offre accessible à l'ensemble des retraités de la région en proposant la mise en place d'un Parcours Prévention, conçu avec des intervenants experts, qui a pour objectif d'améliorer ou de renforcer la qualité de vie des seniors en leur apportant les connaissances et les pratiques qui favorisent l'adoption des comportements protecteurs en santé ; il offre aussi de belles opportunités d'échanges et de lien social.

**A qui s'adresse ce guide ?** A vos équipes, CCAS, Associations, Maisons du Bel Age, Résidence autonomie, CLIC, Pôles info seniors, tous impliqués dans la promotion du bien vivre auprès des seniors.

**A quoi sert-il ?** Il sert d'une part à vous accompagner dans la mise en place des actions collectives de proximité que nous vous proposons dans le cadre de notre partenariat ; d'autre part, ce guide vous permet d'organiser et de promouvoir les actions de prévention pour lesquelles vous vous mobilisez et que vous accueillez au sein de vos structures.

Enfin, je souhaitais vous parler de l'outil de communication qui rend visible sur le web notre offre d'actions disponibles. Les retraités peuvent, en quelques clics, découvrir les ateliers ou conférences qui se déroulent près de chez eux et s'inscrire en ligne. Vous pouvez avoir accès à cette plateforme en tant que publieur et gérer ainsi directement les actions dont vous souhaitez faire la promotion.

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

N'hésitez pas à nous contacter, si vous avez des besoins, des propositions ou des attentes particulières.

Ensemble, offrons aux jeunes de plus de 60 ans l'opportunité de vivre la vie de retraité en pleine forme, tel est l'enjeu des actions de prévention proposées par l'Asept Paca.

Marie-France DELMAS  
Directrice Adjointe MSA Provence Azur  
Directrice coordinatrice ASEPT PACA

#### NOUS CONTACTER :

ASEPT PACA  
152 av de Hambourg - 13008 MARSEILLE

[contact@asept-paca.fr](mailto:contact@asept-paca.fr)  
Tél. : 04 94 60 39 93

## 4

**Qui sommes-nous ?  
L'Asept Paca en bref**

## 6

**Les thématiques du Parcours Prévention**

## 10

**Devenir partenaire**

## 11

**Comment réussir vos actions ?**

## 12

**Communiquer pour mobiliser les retraités**

## 15

**Les opérateurs prestataires**



## L'ASEPT PACA, EN BREF

L'Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires Paca (Asept Paca) est l'association inter-régimes qui porte, sur la région Paca, les actions de prévention bénéfiques au *Bien Vieillir* conduites par les caisses de retraite de base et leurs partenaires à savoir :

- ✓ La Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (**CARSAT**) Sud-Est est la représentation régionale du réseau de l'Assurance Retraite y compris la Sécurité Sociale des Indépendants.
- ✓ La Mutualité Sociale Agricole (**MSA**) Alpes-Vaucluse et Provence-Azur et l'Association régionale des caisses de MSA (**ARCMSA**)
- ✓ La Caisse Nationale de Retraite des Agents des Collectivités Locales (**CNRACL**)
- ✓ La Caisse d'Assurance Maladie des Industries Electriques et Gazières Paca (**CAMIEG**)
- ✓ L'Institution de retraite complémentaire des agents non titulaires de l'État et des collectivités publiques (**IRCANTEC**)
- ✓ L'**ENIM**, le régime social des marins.
- ✓ L'**AGIRC ARRCO** : caisse de retraite complémentaire des salariés du secteur privé.

Les ateliers organisés par l'Asept Paca sont soutenus financièrement par l'ARS PACA et les Conférences des Financeurs des 6 départements ainsi que par les caisses de retraite membres.

Les caisses de retraite de base et leurs partenaires se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés par l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires de la région Provence-Alpes Côte d'Azur.

## LES CAISSES DE RETRAITE ET LEURS PARTENAIRES S'ENGAGENT

L'Asept Paca s'attache à déployer une offre harmonisée et accessible à l'ensemble des retraités de la région et particulièrement en direction des publics éloignés des messages de prévention.

L'ingénierie de l'Asept Paca permet de coordonner les opérateurs prestataires et les partenaires territoriaux : communes, CCAS, centres sociaux, Clic, maisons de quartier, résidences autonomie, pôles info seniors, maisons du Bel Age etc. dans une logique de partage d'expérience et de respect des valeurs de chacun.

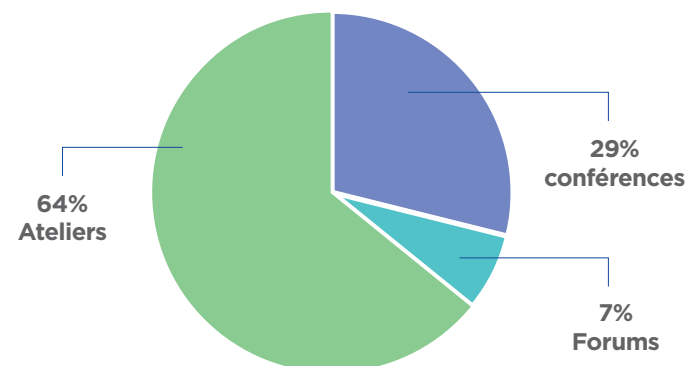
### Quels sont ses objectifs ?

Préparer l'avancée en âge, développer et maintenir le lien social de proximité, préserver l'autonomie à l'aide du **parcours de prévention santé**.

Celui-ci est composé de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur différentes thématiques comme le sommeil, la mémoire, l'activité physique ou la nutrition, etc.

En 2019, plus de 600 actions ont été réalisées par l'Asept Paca.

**EN 2019\* 8500 PARTICIPANTS  
AUX 600 ACTIONS POUR LE BIEN VIEILLIR**



## LE PARCOURS PRÉVENTION DE L'ASEPT PACA



### Santé et forme :

- ✓ Vitalité
- ✓ Nutrition et éveil corporel
- ✓ Gym adaptée, équilibre
- ✓ Sommeil
- ✓ Stimulation cognitive



### Bien vivre sa retraite :

- ✓ Bienvenue à la retraite
- ✓ Numérique
- ✓ Bien chez soi



### Fonctions cognitives :

- ✓ Tonifiez votre mémoire



### À la carte :

- ✓ Le pied, c'est la santé
- ✓ Barbapapa

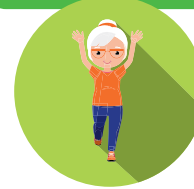
## NOTRE PUBLIC

Toutes les personnes retraitées autonomes (GIR 5-6), en priorité celles vivant à domicile (y compris en résidence autonomie) et les publics relevant de territoires identifiés fragilisés par l'observatoire régional des fragilités.

Les ateliers Bienvenue à la retraite s'adressent aux nouveaux retraités autonomes, en retraite depuis 6 mois à 2 ans.

## SANTÉ ET FORME

### Vitalité



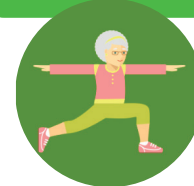
Cet atelier est déployé en préalable au parcours car il aborde **6 grandes thématiques** essentielles à la préservation du capital santé des seniors pour améliorer leur qualité de vie : santé, nutrition, équilibre, bien-être, lieu de vie adapté, activité physique.

### Nutrition et éveil corporel



**5 séances précédées d'une réunion préparatoire :** Conseils et techniques pour une éducation nutritionnelle conviviale et une activité physique adaptée.

### Gym adaptée, équilibre



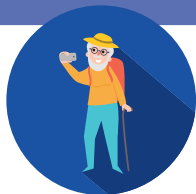
**Réunion d'information optionnelle suivie de 12 séances de 1h30.** Initiation à la Gym douce et exercices sur la prévention des chutes.

### Améliorez votre sommeil



**5 séances de 2h.** Les participants découvriront quels sont les mécanismes du sommeil, ce qui le favorise ou le dérègle et comment faire face à l'insomnie

## BIEN VIVRE SA RETRAITE



### Bienvenue à la retraite

**1 conférence suivie de 4 modules.** L'atelier propose une approche psycho-sociale de la retraite et vise à accompagner les nouveaux retraités dans la transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie.



### Numérique

**10 séances.** Les retraités apprendront à être autonomes dans l'utilisation d'un appareil numérique, ils sauront se repérer sur le Web et en éviter les pièges, tout en découvrant des services utiles en ligne.



### Gym adaptée, équilibre

**1 conférence suivie de 3 séances.** L'atelier vise à améliorer la sécurité et la qualité de vie des retraités, les inciter à entamer une démarche d'amélioration de l'aménagement et du confort du domicile. A noter : une séance optionnelle avec la visite d'un ergothérapeute à domicile.



### Améliorez votre sommeil

**5 séances d'initiation + 5 séances d'approfondissement.** Quel est le fonctionnement de la mémoire ? Comment la stimuler ? L'atelier permet aux retraités de dédramatiser les pertes courantes liées à l'âge et de faire face aux petits trous de mémoire de la vie courante.

## A LA CARTE



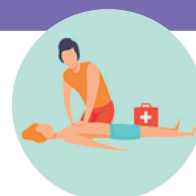
### Théâtre ça déménage

**Pièce de théâtre interactive** qui permet de sensibiliser les participants à toutes les thématiques du Bien Vieillir et d'organiser par la suite les ateliers en fonction de leurs besoins.



### Le pied, c'est la santé

**Conférence suivie d'un dépistage individuel.** De l'importance de la bonne santé de ses pieds et les bons réflexes pour l'entretenir.



### Gestes de premiers secours

**4 séances.** Les retraités apprendront à connaître et à exécuter les premiers gestes de secours à la personne et avoir des notions sur les gestes vitaux.



### Ateliers à distance

**Des visio-conférences d'1h30 et des vidéos-ateliers** de plusieurs séances, sur des thèmes variés pour permettre aux seniors isolés de bénéficier des actions.

## COMMENT DEVENIR PARTENAIRE ?

### Temps 1 : définition du plan d'action

1

Identification des besoins et/ou souhaits de l'acteur local auprès de l'Asept Paca

2

Etablissement d'un plan d'actions : ateliers collectifs, conférences et /ou réunions d'info avec l'Asept Paca

3

Proposition de convention de partenariat entre l'Asept Paca et le partenaire territorial - signature de la convention

4

Définition d'un calendrier de déploiement des actions avec les opérateurs prestataires

### Temps 2 : organisation de l'atelier

5

Préparation de l'atelier :  
\*Communication-publication sur le site web [bienveillir-sudpaca-corse.fr](http://bienveillir-sudpaca-corse.fr)  
\* Constitution du groupe  
\* Logistique

6

Récapitulatif de l'organisation quelques jours avant l'atelier

Voir check logistique

### Temps 3 : réalisation de l'atelier et bilan

7

Conférence ou réunion d'information

8

Déroulement des séances de l'atelier

9 ▶

\* Bilan partagé de l'atelier  
\* Enjeu : proposer d'autres actions sur votre territoire pour pérenniser les acquis

## LE CHECK LOGISTIQUE

### Organiser les lieux

✓ **Choix du lieu :**

Privilégier une salle desservie par les transports en commun, bénéficiant d'un parking.

✓ **Matériel :**

Prévoir un paperboard et/ou un vidéoprojecteur, selon ce qui a été convenu.

✓ **Lieu pour conférence/réunion d'info :**

Doit pouvoir accueillir un public nombreux, 50 participants au minimum pour 80m2.

✓ **Salle pour les ateliers :**

De 45 m2 environ, la disposition des tables est à valider par l'intervenant, 17 chaises.

A noter que pour les ateliers Bouger mieux, Equilibre, prévoyez une salle adaptée à la pratique sportive, sans table mais avec chaises et tapis si possible.

### J-2 : rappels des retraités

- ✓ Les **relances** par téléphone sont indispensables pour rappeler aux participants leur rendez-vous et s'assurer leur **participation**.

### Jour J

- ✓ Prévoyez d'apposer **l'affiche** de l'atelier à différents endroits (porte d'entrée, porte de la salle, intérieur de la salle) ainsi que le planning des séances.
- ✓ Si vous le souhaitez, proposez des boissons (ni alcool, ni soda) pour un accueil **convivial**.
- ✓ Emargement et questionnaire d'**évaluation** des participants, suivis par l'animateur.



**www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr**

Vous avez la possibilité de publier sur le site, toutes les actions que vous proposez ; vous pourrez ainsi :

- ▶ Rendre visibles vos actions sur internet.
- ▶ Suivre **l'évolution des inscriptions des retraités** en ligne ;
- ▶ **Télécharger les coordonnées des retraités inscrits** ;
- ▶ Obtenir la liste **des retraités en attente** d'actions de prévention.

▶▶ **Demandez votre compte de publieur si vous ne l'avez pas déjà**

L'Asept Paca met également à la disposition de ses partenaires, **sur demande**, des outils de communication : dépliants, affiches...

Ces outils peuvent être personnalisés : logo de votre structure, lieu et date de l'atelier pour les affiches



N'oubliez pas d'indiquer un moyen simple de vous contacter (téléphone, mail, nom de contact...).

**Quelques conseils pour communiquer**



**Courrier d'invitation :**  
ciblé, il vous permettra de toucher votre public de façon efficace.



**Vos partenaires locaux :**  
les associations de retraités ou d'autres associations et clubs... constituent une opportunité de relais essentielle. Remettez-leur des affiches et des plaquettes à distribuer.



**L'affichage :**  
les affiches proposées permettent de couvrir les panneaux réservés aux actions de la commune et les lieux fréquentés par les retraités : commerces, pharmacies...



**Le bouche-à-oreille :**  
vous organisez un repas de fin d'année, un loto ? Profitez de cette occasion pour faire passer le message et recueillir les besoins et souhaits de vos retraités.



Les encarts dans les **médias locaux** : si votre commune dispose d'un site Web ou d'un bulletin/magazine municipal, vous pouvez y diffuser une information. La presse et la radio locale peuvent également relayer votre message.





POUR EN SAVOIR PLUS :



ASEPT PACA  
152 av de Hambourg  
MARSEILLE  
04 94 60 39 47



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

Les caisses de retraite  
& leurs partenaires s'engagent



Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la  
**Conférence des financeurs**  
de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées