

RAPPORT D'ACTIVITÉ 2019 ASEPT PACA

MÉMOIRE

NUMÉRIQUE

VITALITÉ

SOMMEIL

BIENVENUE À LA RETRAITE

ACTIVITÉ PHYSIQUE

NUTRITION

BIEN CHEZ SOI

POUR
**BIEN
VIEILLIR**

www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr

Les caisses de retraite
& leurs partenaires s'engagent

MA SANTÉ,



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
PACA

PARLONS-EN !

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

Le mot du président

M. Thierry PATTOU a été élu Président de l'ASEPT PACA au titre de l'exercice 2020



En 2019, l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires Paca poursuit sa dynamique de développement et réalise plus de 600 actions (ateliers, forums, conférences..), représentant une hausse de 15% d'activité par rapport à 2018. L'Asept Paca conforte sa place d'acteur reconnu et incontournable de la prévention en région Paca répondant ainsi aux enjeux de santé publique.

L'Asept Paca s'applique à déployer une offre harmonisée et accessible à l'ensemble des retraités de la région PACA, et, particulièrement en direction de ceux qui sont éloignés des messages de prévention ou qui résident sur les territoires fragilisés. L'ingénierie de l'Asept Paca permet de coordonner les opérateurs prestataires et les partenaires territoriaux¹.

Depuis la mise en place des Conférences Départementales des Financeurs en 2016, l'Asept Paca a multiplié le nombre d'actions de prévention et proposé une variété toujours plus importante de thématiques. En 2019, elle a entamé une collaboration accrue avec les partenaires territoriaux et établi ainsi 50 conventions de partenariat proposant des plans d'actions adaptés aux particularités locales.

En outre, pour répondre à la demande de notre Conseil d'Administration, des communes et institutions territoriales, qui se préoccupent de la fracture numérique, l'association a organisé deux forums spécifiques d'inclusion numérique à Marseille et à Toulon réunissant plusieurs professionnels locaux et nationaux et de nombreux seniors soucieux d'être informés et connectés.

Afin de rendre le meilleur service sur les territoires, l'Asept Paca, en complément des évaluations, continue sa démarche qualité en réalisant des visites d'observation et en expérimentant de nouvelles thématiques.

1 - Partenaires territoriaux :
communes, CCAS,
centres sociaux,
Clic, maisons du bel âge,
maisons de quartier,
associations de seniors, etc.

Enfin, depuis le 13 mai 2019, les retraités de la région Paca peuvent, en quelques clics, découvrir les ateliers, conférences et forums qui se déroulent près de chez eux et s'inscrire en ligne. Ce site www.bienvieillir-sudpacacorse.fr, donne une visibilité sur le web à notre offre d'actions de proximité ainsi qu'une souplesse dans la mise en œuvre.

L'Asept Paca, acteur reconnu et incontournable de la prévention en région Paca, poursuit sa collaboration avec les partenaires de la protection sociale afin de déployer les actions collectives de prévention de la perte d'autonomie et de la sensibilisation aux dépistages organisés des cancers auprès du plus grand nombre.

Le Président

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Thierry PattoU', written over a horizontal line.

Thierry PATTOU

- **Le mot du Président**

- **L'Asept Paca, acteur régional de la Santé Publique**
 - o La gouvernance 2019.....p. 5
 - o Historique, missions et valeurs.....p. 6
 - o L'équipe et les partenairesp. 7

- **L'offre de prévention**
 - o Sensibilisation au dépistage organisé des cancers.....p. 9
 - o De bien vivre la retraite à la prévention de la perte d'autonomie.....p. 11
 - o La participation aux ateliers.....p. 18

- **Les faits marquants 2019**
 - o L'accès aux ateliers de prévention pour tousp. 19
 - o Création du site web régional.....p. 19
 - o Les forums d'inclusion numérique.....p. 20

- **Les perspectives 2020**
 - o Le site web régional plus performantp. 21
 - o Accessibilité aux publics fragiles.....p. 21
 - o Développement de la thématique du numérique.....p. 21
 - o Expérimentation de thématiques innovantes.....p. 22

La gouvernance

Composition du Conseil d'Administration pour l'année 2019

Présidente Mme Sylvie BARTHEE-BARJOT

Vice-présidents M. Antoine PASTORELLI
M. Pierre BIANCO
M. Thierry PATTOU

Trésorier M. Jean-Yves CONSTANTIN

Administrateurs M. Alain ANGLES
M. Guy CHIABRANDO
Mme Catherine CLOTA
M. Laurent DENIS
M. René HERZOG
Mme Sandrine KANNER DAHAN
M. Jean-Pierre KOLLER
M. Jean-Michel MAZET
Mme Marie-Claude SALIGNON
Mme Muriel RODRIGUEZ

Historique, missions et valeurs

Les ASEPT (Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires) existent depuis plus de 10 ans. Ce sont des structures inter-régimes qui rassemblent les caisses de retraite de base qui s'engagent avec d'autres partenaires dans la prévention santé et de la perte d'autonomie. Elles déploient sur les territoires des actions collectives notamment à destination des séniors.

Les structures inter-régimes



L'ASEPT PACA est une structure associative, loi 1901, fonctionnant grâce à la mobilisation des personnels de ses membres et depuis 2019 de ses propres salariés. Créée en juin 2012, elle a regroupé la Mutualité Sociale Agricole (MSA), le Régime des Indépendants (RSI) et la Caisse d'Assurance Maladie des Industries Electriques et Gazières (CAMIEG) puis en 2014 la Caisse de Retraite et de Santé au Travail (CARSAT SUD EST).

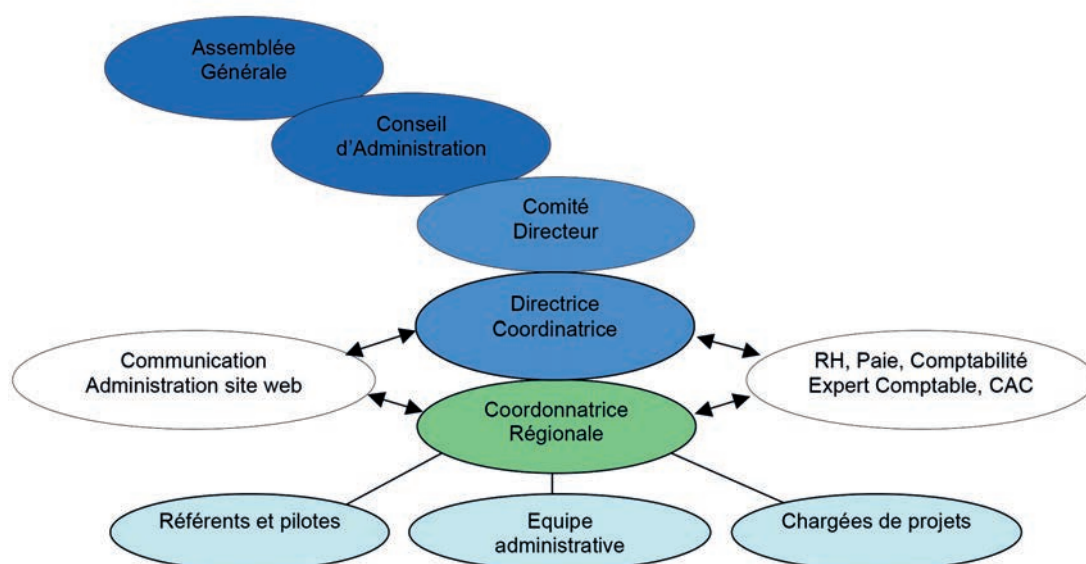
Les actions de prévention mises en œuvre par l'Asept Paca s'inscrivent dans une démarche de prévention primaire : elles visent à ralentir l'incidence des altérations physiques, psychologiques et/ou sociales liées à l'avancée en âge, au moment de la retraite et ainsi faire évoluer le regard porté sur le public retraité en renforçant leur rôle social et leur estime de soi.

De par leur statut, les membres fondateurs confèrent à l'Asept Paca des valeurs spécifiques de mission de service public, d'égal accès à ses actions pour l'ensemble des retraités et notamment les plus fragiles, de développement et de maintien du lien social de proximité.

En outre, le partenariat est un mode de fonctionnement privilégié permettant de travailler avec l'ensemble des acteurs, dans une logique de partage d'expérience et de respect des valeurs de chacun.

L'équipe et les partenaires

L'organisation



Le fonctionnement

La gouvernance : une assemblée générale annuelle, qui s'est réunie le 6 juin 2019 à Manosque ; un conseil d'administration réuni 3 fois en février, juin et décembre, sous la présidence de Mme BARTHEE-BARJOT (alternance annuelle).

Au niveau opérationnel : un comité directeur réuni 4 fois, sous la direction de Mme DELMAS, Directrice Coordinatrice, une Coordinatrice, Mme BOUVIER.

Les moyens humains

L'Asept Paca fonctionne en partie par une mise à disposition des personnels des caisses de retraite pour :

- > les agents de direction des caisses, en charge du domaine concerné, dont la Directrice Coordinatrice ;
- > les pilotes pour la mise en œuvre de terrain et la communication

Les moyens humains mis à disposition par les caisses en 2019 représentent 3,82 équivalent temps plein (ETP).

La Coordinatrice, la Chargée de projets et l'Assistante administrative sont salariées de l'Asept. Le recours aux partenaires opérateurs (36 prestataires différents en 2019) permet de décliner un nombre croissant d'actions sur l'ensemble de la région Paca.

Les partenaires

Depuis sa création, l'Asept Paca a collaboré avec de nombreux partenaires. Les partenariats entrepris sont de nature très différente ; ils portent aussi bien sur la conception, le cofinancement des ateliers, la réalisation ou la mise en place des actions sur les territoires.

*** Les partenaires institutionnels**

Le partenariat initié en 2013 avec l'Agence régionale de santé de la région Paca (ARS) porte sur la définition des axes stratégiques des actions de prévention et sur leur mise en œuvre de manière coordonnée et cohérente. Depuis 2017, la collaboration s'organise avec la signature d'un contrat pluriannuel d'objectifs, et également dans le cadre des Conférences des Financeurs des 6 départements de la région Paca.

Les caisses de retraite de base et caisses de retraite complémentaires partagent un objectif : informer et sensibiliser les retraités sur le vieillissement en santé et promouvoir une culture commune du bien-vieillir.

*** Les partenaires territoriaux**

En 2016, le partenariat avec les Conseils départementaux a pris un nouveau tournant avec la mise en place des Conférences Départementales des Financeurs. Ces instances ont pour objectif de coordonner les actions des différents acteurs locaux afin de développer et d'améliorer l'accès du public aux actions collectives de prévention de la perte d'autonomie, et d'assurer une meilleure couverture des besoins sur le territoire.

Ainsi, depuis 2016, les ateliers de prévention ont été mis en place avec des partenaires locaux dans plus de 500 communes, au sein des CCAS, CLIC, Centres Sociaux, associations de seniors, Pôle Info Seniors, maisons de quartier, maisons du Bel Age etc...

Les communes partenaires sont de taille très variable, du village aux villes de plus de 100 000 habitants, reflétant la diversité du territoire de la région Paca.

Ces partenariats permettent une organisation conjointe des ateliers. Les acteurs locaux assurent la communication et la mobilisation des habitants afin de constituer les groupes de participants aux ateliers et s'assurent de la possibilité d'accueil dans des locaux adaptés ; l'Asept Paca coordonne les différents acteurs, met à disposition son ingénierie et s'assure de la qualité des animations délivrées en lien avec ses opérateurs.

*** Les partenaires opérateurs**

L'Asept Paca fait appel aux acteurs professionnels experts dans les thématiques qu'elle déploie pour la mise en place des ateliers. Ceux-ci possèdent les compétences et les diplômes requis pour une animation de qualité dans le cadre d'un cahier des charges spécifique à chaque atelier. Les partenaires opérateurs choisis peuvent être des prestataires nationaux comme Brain Up, Siel Bleu, Epmm, Admr, Soliha ou régionaux et locaux comme Prévazur, Educal, Cdoms13, Présence à soi, Msa Services Alpes Vaucluse, Trax Art, Epgv, Ordinome, Mouv'azur, Munitique, Msr, Sud Eval, Creedat13 ou bien des professionnels libéraux comme les podologues, sophrologues, diététiciens et psychologues, éducateurs sportifs, ainsi que les compagnies de théâtre : 6T Théâtre - Globe théâtre.

L'Asept Paca assure un rôle de coordination et de suivi des actions. Pour tisser les partenariats avec les acteurs professionnels, l'Asept Paca réalise des appels à candidatures sur la base de cahiers des charges bien définis.

| Sensibilisation au dépistage organisé des cancers



En appui des campagnes nationales de communication Mars Bleu (cancer colorectal) et Octobre Rose (cancer du sein), des actions de sensibilisation aux dépistages organisés des cancers ont été réalisées par l'Asept Paca.

L'objectif de ces manifestations est d'augmenter le taux de participation au dépistage organisé des cancers.

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

- > **7 théâtres forum**
- > **15 cinés débats**
- > **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 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 dépistage organisé, 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 la plupart de temps, 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 café santé : une quinzaine de participants échangent autour d'un café, d'un thé ou d'un jus de fruit ; une vidéo de 10mn sur le dépistage est proposée ; le médecin de la structure de gestion départementale répond aux questions, suscite des témoignages et informe sur les enjeux du dépistage organisé.

Ces manifestations se veulent conviviales, pour permettre au public de s'exprimer, d'aborder les freins de chacun, de revenir sur les idées reçues.

Les partenaires associés (structure de gestion, professionnels de santé, La Ligue contre le cancer, associations de patients...) apportent les éléments de réponse permettant de convaincre les plus réticents au dépistage.

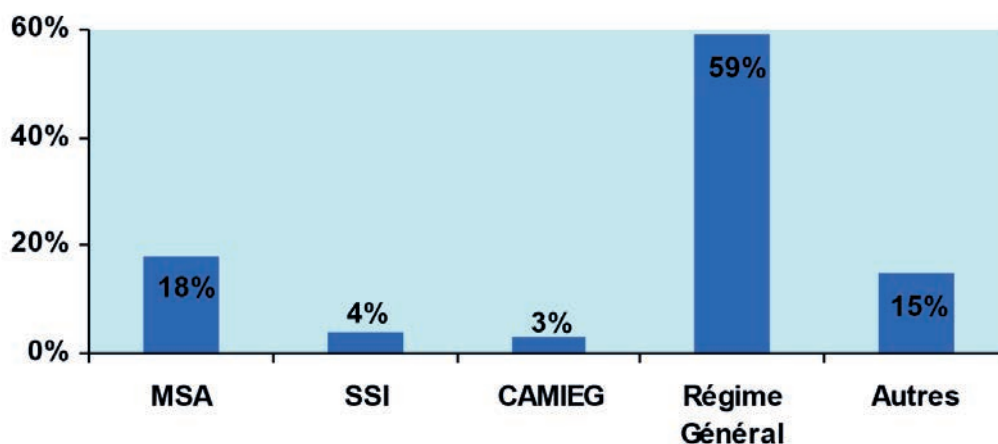
Un plan de communication est élaboré en commun : affichage, dossier de presse, zoom de la manifestation sur le site internet des caisses membres.

▶ **644 personnes ont participé aux 25 actions organisées**

		2016		2017		2018		2019	
Actions	Participants	15	548	19	661	26	781	25	644

Un questionnaire de satisfaction remis en fin d'action permet de connaître le profil des participants et leur appréciation de l'action ; 458 questionnaires ont été analysés :

Régime d'assurance maladie des participants :



Tranche d'âge

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

Apport de connaissances

Les participants aux actions déclarent avoir acquis des connaissances à 74 %.

Appréciation

Les manifestations ont été appréciées par les participants puisque la note moyenne attribuée en fin de séance est de 8,7 / 10.

Communes dans lesquelles se sont déroulées les actions 2019

Beausoleil, Nice, Vallauris, Antibes, Briançon, Gap, Forcalquier, Manosque, Digne, Aups, Fréjus, La Seyne, Brignoles, La Valette, Vidauban, Brignoles, Tarascon, Marseille, Miramas, Chateaurenard, Carpentras, Cavaillon, Avignon...

■ Du bien vivre la retraite à la prévention de la perte d'autonomie

Le parcours prévention s'articule autour de plusieurs axes, du bien vivre la retraite à la prévention de la perte d'autonomie.

Depuis 2014, l'Asept Paca propose à ses partenaires institutionnels et territoriaux la mise en place d'un *Parcours Prévention* qui a pour objectif principal d'améliorer ou de renforcer la qualité de vie des retraités en leur permettant :

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

Ces actions conçues sous forme de cycle de plusieurs séances, précédées d'une conférence ou d'une réunion de présentation, sont dynamiques et répondent à des exigences de qualité et d'expertise.

Cette offre d'actions collectives de prévention est développée sous le label commun composé du logo **Pour Bien Vieillir** et de la signature commune **Ensemble, les caisses de retraite et leurs partenaires s'engagent**.



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

Les caisses de retraite et leurs partenaires s'engagent



Les évènementiels

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

Ces diverses actions d'informations sont le point de départ d'une dynamique qui pourra se poursuivre sous forme d'ateliers (Bien vivre sa retraite, équilibre, nutrition, mémoire...) ou d'autres manifestations locales.

Pour les forums et Journée des Seniors, l'Asept Paca met en place un stand d'information et/ou un stand sur une thématique spécifique ; une conférence peut être réalisée, des inscriptions pour un atelier programmé sur la commune peuvent être prises à ce moment là.

L'Asept Paca participe aux forums initiés par la Mutualité Française dans plusieurs communes des départements Paca.

Deux forums d'inclusion numérique ont été organisés par l'Asept Paca, le premier en mai au Parc Chanot à Marseille qui a réuni 622 visiteurs, le deuxième en novembre au Palais Neptune à Toulon qui a rassemblé 300 participants.

		2016		2017		2018		2019	
Actions	Participants	30	2 208	104	3 411	181	4 950	207	4 692



4 692 personnes ont participé aux 207 actions évènementielles réalisées

Les ateliers collectifs

Les ateliers collectifs de prévention 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.

Un ensemble de 7 thématiques essentielles sont développées ; plusieurs thématiques complémentaires sont proposées ; régulièrement des thématiques innovantes sont expérimentées.

* Atelier Vitalité



Cet atelier est organisé en 6 séances sur les thèmes suivants :

- Mon âge face aux idées reçues
- Ma santé : agir quand il est temps
- Nutrition : la bonne attitude
- L'équilibre en bougeant
- Bien dans sa tête
- Un chez moi adapté, un chez moi adopté

Il est déployé en préalable au parcours de prévention car il aborde différentes notions du Bien Vieillir et il a pour objectifs de :

- > Prévenir les troubles liés au vieillissement.
- > Favoriser les bons comportements pour un vieillissement réussi.

* Atelier Mémoire



Cet atelier comporte 10 séances et prend en compte les difficultés de mémoire rencontrées au quotidien par les retraités. L'atelier met en évidence les comportements favorables à la stimulation et à l'entretien des fonctions cognitives afin de rassurer et redonner confiance.

Objectifs :

- > Fournir des explications simples sur le fonctionnement normal de la mémoire et tous les facteurs qui l'influencent.
- > Apprendre les stratégies de mémorisation.
- > Dédramatiser les pertes courantes de mémoire liées à l'âge.

* Atelier Nutrition



L'atelier propose en 5 séances, avec une conférence en préalable, d'aborder la thématique sous un aspect plus sensoriel visant à réintroduire la notion de goût et de plaisir ; il met en évidence le rôle important d'une alimentation variée et équilibrée pour la santé d'un point de vue global ; il évoque les risques de dénutrition et de pathologies chroniques accompagnant l'avancée de l'âge.

L'atelier comprend des conseils et des techniques quant à une alimentation saine, équilibrée et économique.

Objectifs :

- > Promouvoir une alimentation appétissante et satisfaisante pour la santé.
- > Comprendre le rôle de l'alimentation dans la prévention santé.
- > Informer sur l'équilibre alimentaire.
- > Sensibiliser sur l'évolution des comportements alimentaires.
- > Aborder la dimension économique pour cuisiner à moindre coût.
- > Favoriser l'importance du goût et de la convivialité.

* Atelier Bien chez soi, les clés d'un logement confortable

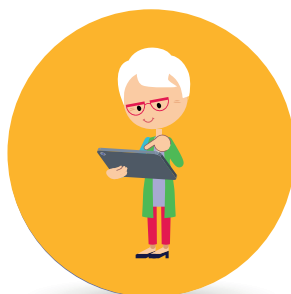


L'atelier vise en une conférence et 3 séances à prévenir les accidents domestiques et à améliorer la sécurité et la qualité de vie des seniors à leur domicile. Il s'agit d'inciter les retraités à entamer une démarche permettant d'aboutir à une amélioration de l'aménagement et du confort du domicile.

Objectifs :

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

* Atelier Numérique



L'atelier permet en 5 séances de susciter et développer l'appétence des seniors pour le numérique afin qu'ils se sentent mieux intégrés dans le monde d'aujourd'hui. C'est un moyen de développer le lien social, de lutter contre l'isolement et de prévenir ainsi la perte d'autonomie.

Objectifs :

- > Acquérir de l'autonomie dans l'utilisation de l'outil informatique
- > Savoir se repérer dans l'univers de l'internet et éviter les pièges.
- > Etre en capacité de rechercher des informations utiles dans sa vie quotidienne : trouver un médecin, regarder ses remboursements sur le site de l'assurance maladie etc...
- > Découvrir de nouveaux loisirs, faciliter de nouvelles rencontres.
- > Garder le lien avec sa famille et ses proches.

* Atelier Bienvenue à la Retraite



L'atelier composé d'une conférence et de 4 séances collectives propose une approche psycho- sociale de la retraite pour appréhender les changements de statut, d'identité et de mode de vie du jeune retraité.

Plusieurs axes sont abordés : donner du sens à la vie de retraité, savoir évaluer ses besoins, ses envies et ses capacités d'action, élargir le cercle relationnel, adopter une démarche active de prévention santé, revoir l'aménagement de son logement etc...

Objectifs :

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

* Atelier Equilibre et Activité Physique Adaptée (APA)



Cet atelier de 12 séances privilégie une approche globale de la personne tout en prenant en compte des spécificités individuelles en s'adaptant au degré de risque de chutes, propre à chaque personne.

Objectifs :

- > Diminuer la fréquence, le risque et la gravité des chutes : améliorer ou maintenir la fonction d'équilibration ; renforcer les capacités physiques.
- > Diminuer l'impact physique et psychologique de la chute.
- > Conserver ou retrouver la confiance en ses capacités et l'estime de soi.
- > Inciter les participants à pratiquer une activité physique régulière adaptée à leur situation et à leur capacité (marche, gymnastique seniors, aquagym...).

* Les thématiques complémentaires

Les ateliers collectifs de l'offre de base en prévention ne sont pas exhaustifs et s'accompagnent du développement d'une offre complémentaire d'ateliers parmi lesquels :

Atelier **La santé c'est le Pied** : proposé par un pédicure-podologue, comprenant une conférence et un dépistage individuel, pour informer et sensibiliser les participants sur l'importance de la prévention et la nécessité des soins réguliers des pieds qui jouent un rôle essentiel dans le bien être et la santé du retraité.

Atelier **Sécurité Routière** : délivre des informations afin que les retraités prennent conscience des éventuelles altérations physiologiques pouvant survenir avec l'avancée en âge et ayant une incidence directe sur l'aptitude à la conduite (vue, audition, motricité).

Atelier **Gestes de 1^{er} secours** : est réalisé par un secouriste diplômé, 4 séances pour apprendre à connaître et à exécuter les premiers gestes de secours à la personne.

Atelier **Sommeil** : animé par une sophrologue spécialiste du sommeil, il permet de comprendre les mécanismes du sommeil, de connaître les repères et conseils au quotidien pour favoriser une bonne hygiène du sommeil, expérimenter les techniques de relaxation pour mieux gérer les nuits difficiles.

Atelier **Etre accompagné pendant le deuil** : Conférence suivi ou non d'un atelier ; animé par une psychologue, l'approche consiste à conseiller les participants sur la manière de se protéger au niveau psychologique mais aussi au niveau civil et financier : pistes de réflexion pour ouvrir la discussion avec ses proches.

Atelier **AVC** : conférence pour reconnaître les premiers signes de l'accident vasculaire cérébral et y faire face.

Atelier **Objectif Santé Environnement (OSE)** : améliorer son bien-être et sa qualité de vie par une meilleure connaissance de l'impact de l'environnement sur la santé et l'adoption de comportements adaptés.

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



4 064 personnes ont participé aux 379 ateliers mis en oeuvre

Cela représente une progression de la participation de plus de 14% par rapport à 2018.

		2016		2017		2018		2019	
Actions	Participants	58	738	231	2 714	325	3 565	379	4 064

Au final, les conférences, réunions d'information, forums et ateliers totalisent un nombre croissant d'actions du Bien Vieillir :

En 2018 : 506 actions - 8 515 participants

En 2019 : 586 actions - 8 756 participants

Cela représente une hausse de 15% du nombre d'actions



Profil des participants

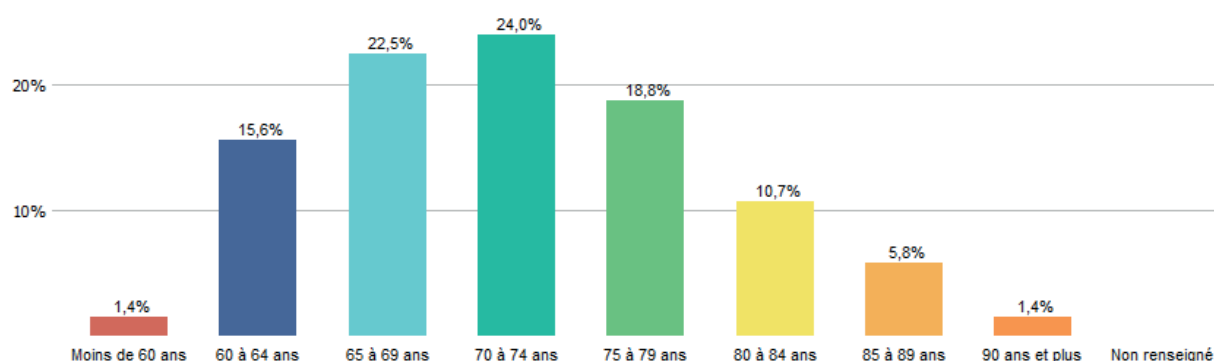
Des questionnaires permettent de connaître le profil des participants aux ateliers. En 2019, trois thématiques ont été évaluées : bienvenue à la retraite, mémoire et nutrition.

Sexe des participants :

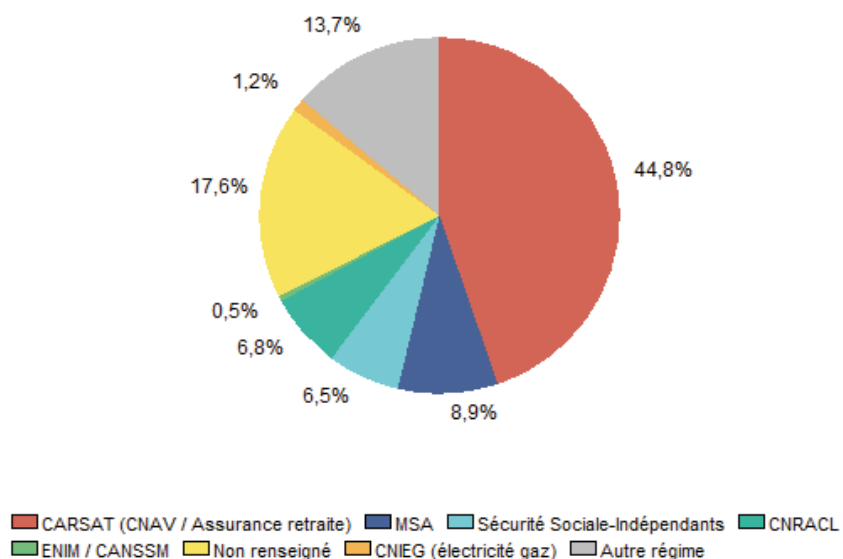
82,7 % des participants sont des femmes.

Age des participants :

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



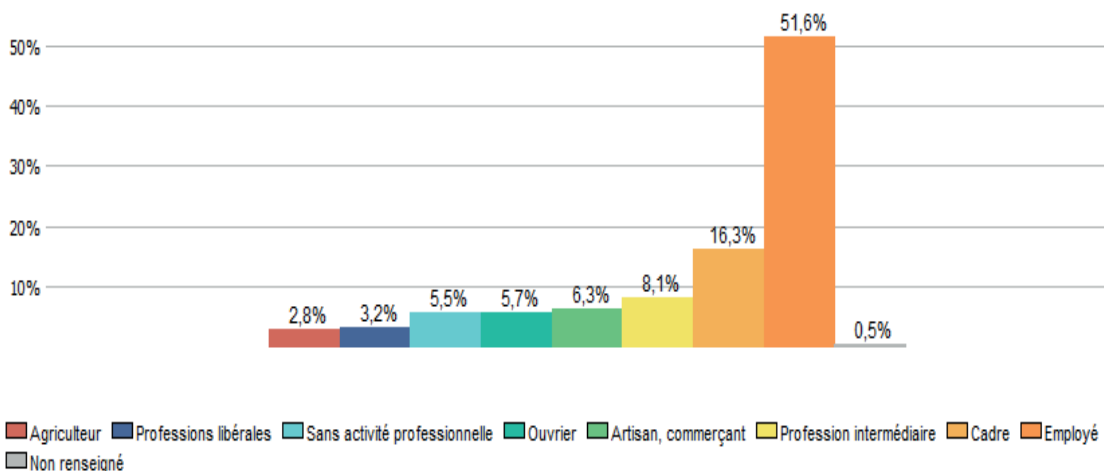
Caisse de retraite d'appartenance :



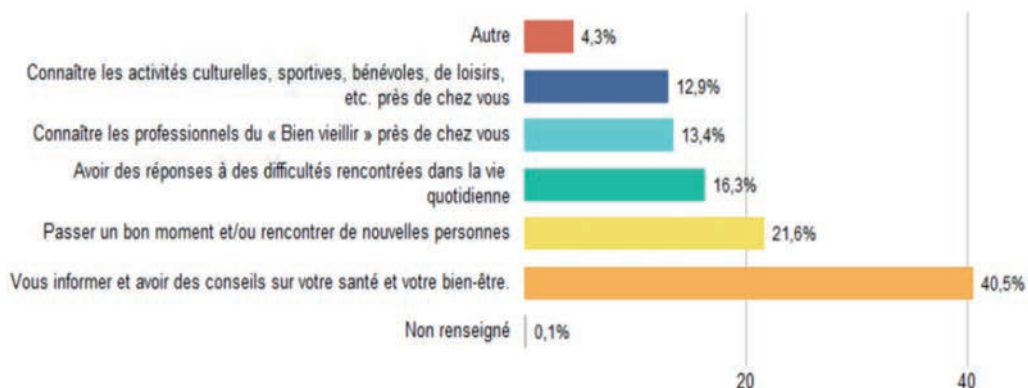
Catégorie socio professionnelle de la dernière activité :

Des questionnaires permettent de connaître le profil des participants aux ateliers. En 2019, trois thématiques ont été évaluées : bienvenue à la retraite, mémoire et nutrition.

Répartition des participants selon la CSP de leur dernière activité professionnelle



Raisons de participer à l'atelier :



La participation aux ateliers

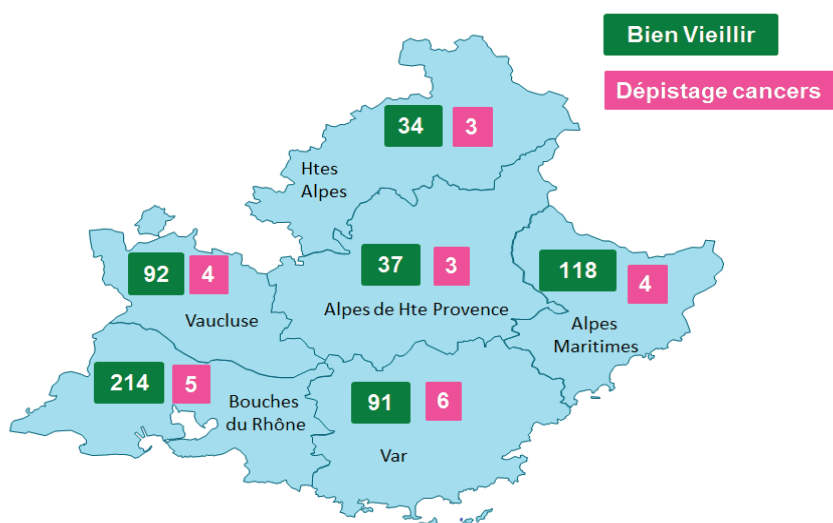
- Afin de favoriser le lien social et d'individualiser au maximum le suivi des bénéficiaires, les groupes de retraités participant aux ateliers sont composés de 8 participants à minima et au plus 15.
- Les modes d'inclusion aux ateliers sont multiples :
 - Inscription par les acteurs institutionnels ou locaux lors de conférences ou des réunions d'information.
 - Inscription directe et individuelle des retraités via le site internet de l'Asept Paca.
 - Orientation des retraités par des professionnels (exemple : structures évaluatrices des caisses de retraite assurant la mission d'évaluation globale des besoins des retraités fragilisés).
- Dans le cadre de la contribution des Conférences des financeurs aux actions de l'Asept Paca, l'enveloppe budgétaire supplémentaire a permis une prise en charge intégrale du coût des ateliers.
- Ni les partenaires territoriaux (en dehors du prêt de salle), ni les participants, n'apportent de participation financière aux ateliers.

| L'accès aux ateliers de prévention pour tous

En 2019, afin de s'adresser au plus grand nombre, l'Asept Paca s'est attachée à renforcer le maillage territorial et à s'implanter plus largement en région Paca.

C'est ainsi que plus de 50 conventions de partenariat ont été signées ; ces conventions ont permis d'établir des plans de déploiement d'actions collectives de prévention : Pays salonnais, Tarascon, Martigues, Berre l'Etang, Nice, Vallée de la Tinée, Mandelieu, Le Cannet, l'Isle sur la Sorgue, Apt, La Palud, Draguignan, Clic du Coudon, Fréjus, St Raphael, Puget s/Argens, Sisteron, Manosque etc...

Répartition des ateliers sur les territoires



| Création du site web régional : www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr

Financé par les conférences des financeurs des 6 départements et d'autres partenaires, le site est entré en fonctionnement le 13 mai 2019.

Il s'adresse aux retraités de tous régimes et aux professionnels du médico-social qui travaillent pour la prévention de la perte d'autonomie et la promotion de la santé en régions Paca et Corse.

Un moteur de recherche permet de trouver les ateliers collectifs de prévention, les forums et d'autres actions organisées par les membres des conférences des financeurs, les caisses de retraite et ses partenaires, à proximité de son lieu de vie et de s'inscrire en ligne.

Un espace professionnel propose aux partenaires habilités de mettre en ligne les actions de prévention Bien Vieillir ; celles proposées par l'Asept Paca comme celles qu'ils mènent en leur nom.

L'accès à cette plateforme permet un suivi en termes de couverture de territoire, modernise la gestion des actions de prévention et améliore l'équité d'accès aux inscriptions.

Les forums d'inclusion numérique

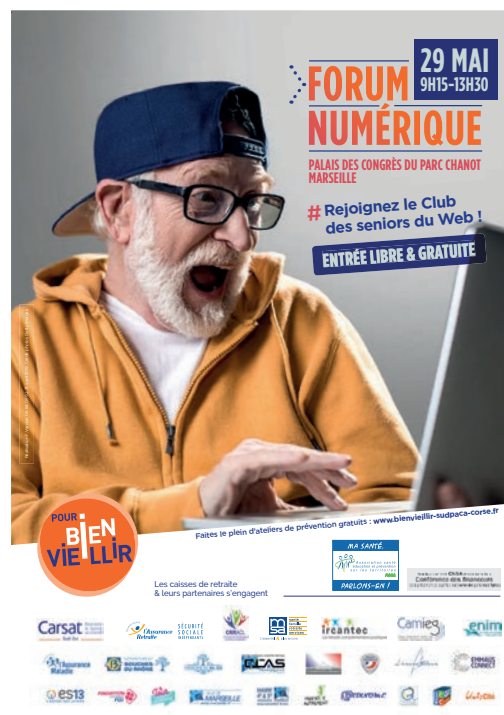
Articulés autour d'animations et d'interventions de professionnels et de partenaires, deux forums d'inclusion numérique ont été organisés par l'Asept Paca à Marseille et à Toulon.

Ainsi c'est près de 1000 visiteurs qui se sont rendus sur les espaces d'information, les ateliers de démonstration et qui ont assisté aux conférences pour *démêler les fils d'internet et de ses services*.

Une approche dynamique de la communication déclinée sur les affiches, courriers d'invitation et programmes a incité *les seniors du web* à se rendre sur les différents stands dont celui de UFC Que Choisir sur la protection des données personnelles et sur les bonnes pratiques à adopter sur Internet.

Plusieurs ateliers numériques post-forum ont été mis en place, à Marseille et à Toulon suite aux inscriptions prises lors de ces journées.

Ces rencontres ont représenté une opportunité de promouvoir notre offre afin de lutter contre l'exclusion numérique en familiarisant les publics à la pratique des nouvelles technologies.



En 2020, l'Asept Paca entend poursuivre le développement de son activité tant d'un point de vue qualitatif que quantitatif et diversifié. Pour répondre à ces enjeux, les axes suivants vont être développés en 2020 :

- continuer le déploiement du site pour faciliter l'accès à tous
- renforcer l'accès des publics fragiles et la qualité
- poursuivre les actions contre l'exclusion numérique
- expérimenter de nouvelles thématiques pour être au plus près des besoins du public

| Le site web régional plus performant

Un nouveau plan de communication du site va être diffusé afin que le site régional, créé en 2019, soit plus attractif pour les retraités, et les incite à s'inscrire et à créer leur compte.

De nouvelles fonctionnalités vont être implémentées sur le site :

- un agenda automatique
- les ateliers en image
- un système d'alerte par mail
- les inscriptions aux activités visio-paca

L'objectif étant d'élargir la visibilité de l'Asept à un plus grand nombre de retraités dans la région.

| Accessibilité aux publics fragiles et démarche qualité

Pour continuer de toucher les publics éloignés des messages de prévention, l'Asept Paca poursuit ses actions en allant à leur rencontre dans les centres sociaux et maisons de quartier des secteurs encore dépourvus d'ateliers ; en invitant les bénéficiaires du RSA proches de la retraite aux forums d'inclusion numériques et à d'autres ateliers susceptibles de les mobiliser, en lien avec les travailleurs sociaux des communes et des caisses de retraite.

L'attention portée aux publics fragiles reste une priorité forte pour que les dispositifs mis en place profitent au plus grand nombre.

L'Asept Paca continue la démarche qualité, en réalisant des visites d'observation des ateliers et en évaluant les dispositifs afin de les faire évoluer selon les axes d'amélioration identifiés.

| Développement de la thématique du numérique

La thématique du numérique reste un axe fort de l'offre de prévention de l'Asept Paca. Plusieurs forums d'inclusion numérique vont être mis en place sur différents territoires.

L'atelier numérique en 5 séances va être élargi à 10 séances et pourra être suivi de deux ateliers complémentaires de soutien de 5 séances en petits groupes de 5 à 6 participants.

L'Asept Paca projette de déployer en 2020, en accord avec les conférences des financeurs et les autres partenaires, près de 180 ateliers numériques sur tous les territoires Paca.

| Expérimentation de thématiques innovantes

L'Asept Paca, afin d'être au plus près des besoins et des attentes des seniors de la région, diversifie son offre en expérimentant des thématiques innovantes.

Atelier « Se réinventer après le confinement » : comprendre et prendre conscience des impacts psychologiques et mettre des mots sur les maux ressentis lors du confinement – Reprendre soin de son corps et l'amener à mieux se protéger - retrouver confiance en soi et dans sa relation avec l'autre. Définir des projets, des priorités pour se reconstruire, se réinventer.

Atelier à distance : des visio-conférences et/ou des ateliers sur des thèmes variés comme : protéger et développer son capital cardiovasculaire, le sommeil, la mémoire, l'alimentation etc...et permettant ainsi aux seniors isolés de bénéficier des actions.

Atelier « Cap Bien Etre » : développer les capacités des participants à adopter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne, notamment par la gestion du stress et des émotions.

Atelier « Plus de pas ! » : cet atelier mise sur le jeu, la force du collectif et le digital pour favoriser la régularité de l'activité physique chez les seniors. Entre chaque séance d'activité physique en présentiel, les participants jouent en équipe en suivant le programme d'activité physique via l'application.

**L'ASEPT PACA,
un acteur régional de santé publique et de proximité.**



1



2



3



4

La Provence

Le numérique, redouté mais prisé des seniors



Des démonstrations d'utilisation de tablettes, smartphones et casques de réalité virtuelle ont été proposées hier. / PHOTO C.L.

Ne croyez pas que les seniors rejettent les nouvelles technologies. S'ils s'en méfient, bien souvent par peur de l'inconnu, ils se montrent curieux, désireux d'apprendre, voire de se perfectionner. On a pu le vérifier, hier matin au parc Chanot, où l'Asept Paca (Association de santé, d'éducation et de prévention sur les territoires de Provence-Alpes-Côte d'Azur) proposait un forum du numérique qui leur était spécialement destiné. Une première soutenue par la conférence des financeurs de la caisse d'assurance retraite Carsat Sud-Est.

"Nous souhaitons que vous repartiez avec des réponses à vos questions", a assuré Thierry Pattou, vice-président du conseil d'administration de la Carsat, accompagné du directeur général Vincent Verlhac.

Plus de 500 personnes âgées ont poussé la porte du palais des congrès dans la matinée. Si l'accès aux droits et la dématérialisation des démarches figurent au centre de leurs préoccupations, les seniors se posent beaucoup de questions sur tout ce qui touche à la cybersécurité. Une quinzaine d'associations et de partenaires institutionnels étaient présents hier pour les renseigner.

L'occasion pour Maurice Rey, conseiller départemental LR délégué au bel âge et président de la conférence des financeurs, d'annoncer la tenue "pour octobre-novembre, d'une journée du numérique à l'hôtel du Département".

Christine LUCAS

Dans notre chronique "Si vous saviez, les rendez-vous de la santé" du vendredi 7 juin, nous reviendrons plus en détail sur les propositions d'ateliers numériques gratuits pour les seniors.

5



6

- 1- Gym équilibre
- 2- Nutrition ROGNAC
- 3- Mémoire BEAUSOLEIL
- 4- Vitalité DRAGUIGNAN
- 5- Numérique MARSEILLE
- 6- Vitalité BERRE L'ÉTANG

POUR EN SAVOIR PLUS :



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



www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr

Les caisses de retraite
& leurs partenaires s'engagent



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

