

# Rapport d'activité

## ASEPT PACA

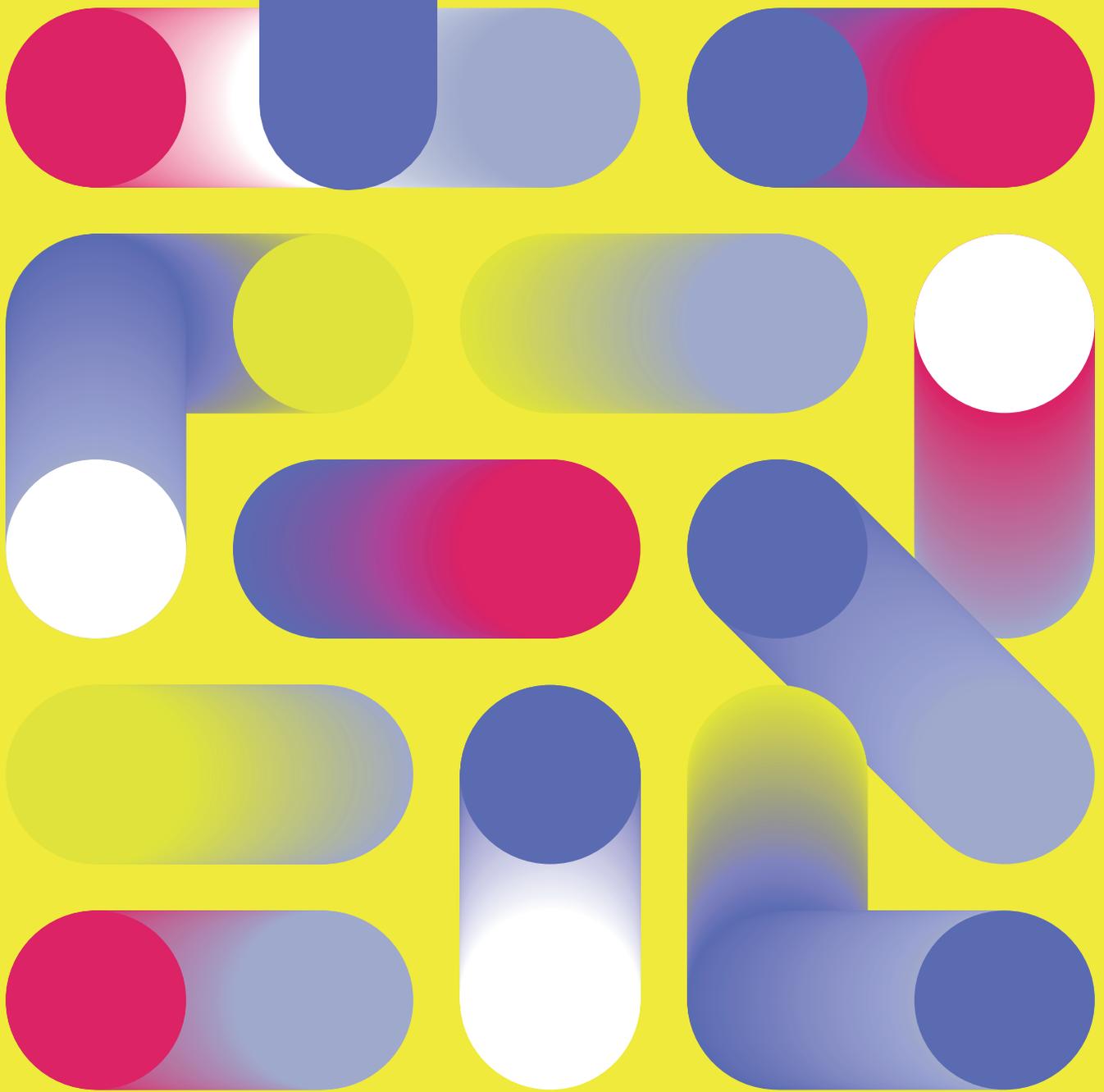


[www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr](http://www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr)

Les caisses de retraite & leurs partenaires s'engagent



# L'ÉDITO DU PRÉSIDENT



# La **Prévention** de la perte d'autonomie et la **Promotion** de la santé au coeur de nos territoires



**L'ASEPT PACA** est pleinement entrée dans sa nouvelle décennie en confortant sa place d'acteur pivot de la prévention santé et son ancrage dans le panorama du bien-vieillir en Région Sud. Son empreinte sur les territoires témoigne de volontés, celles de son Conseil d'Administration et des caisses membres attachés à sa mission phare de prévention santé et promotion du bien-vieillir.

À ce titre, je souhaite saluer l'implication constante des équipes de l'ASEPT PACA et de tous nos partenaires, qui ont grandement contribué à la réussite de cette mission.

Les objectifs ambitieux que nous avons fixés ont pu être atteints grâce à un écosystème favorable autour de la construction d'une culture commune de la prévention. L'année 2022 reflète cette raison d'être : avec **1 548 actions collectives** réalisées au cours de l'année sur l'ensemble du territoire régional pour plus de **15 700 participants**, nous avons gardé le cap dans une période toujours impactée par le contexte sanitaire et les incertitudes sociétales. Loin de nous freiner, cela a fait mûrir de nouvelles orientations dans la dynamique de diffusion des messages de prévention. Nous avons notamment pérennisé le format distanciel qui fait désormais partie intégrante de l'offre de services de l'ASEPT PACA. Les contenus ont aussi fait peau neuve avec des travaux d'actualisation de certaines thématiques. Cette démarche nous a permis de réaffirmer notre engagement sur la thématique du passage à la retraite avec la refonte de l'atelier Bienvenue à la retraite opérée lors du second semestre. L'appel à projet de la CNAV et la démarche de réflexion collective menée avec le réseau a impulsé une dynamique novatrice et participative. Nous avons

ainsi pu renouveler notre manière de diffuser des messages afin d'inciter les néo-retraités à entamer une démarche de prévention active dans cette étape charnière de leur vie.

C'est le point de départ d'une ambition que nous voulons plus globale dans le déploiement de notre action : mobiliser les retraités afin qu'ils soient les principaux acteurs de leur prévention dès le début de cette nouvelle période de vie.

C'est avec la même impulsion que nous avons entrepris une démarche d'harmonisation de l'offre de services pour les ateliers Autonomie Numérique. Notre volonté est claire : offrir un socle commun dans la mise en œuvre des actions collectives de prévention afin de permettre à tous les seniors d'avoir accès aux mêmes messages.

Cette ligne directrice assoit la place de l'ASEPT PACA dans son environnement et s'inscrit dans une stratégie de prévention santé plus globale.

En 10 ans, l'ASEPT PACA s'est positionnée comme une structure de coordination et d'ingénierie pour la mise en œuvre des politiques publiques dédiées à la prévention de la perte d'autonomie.

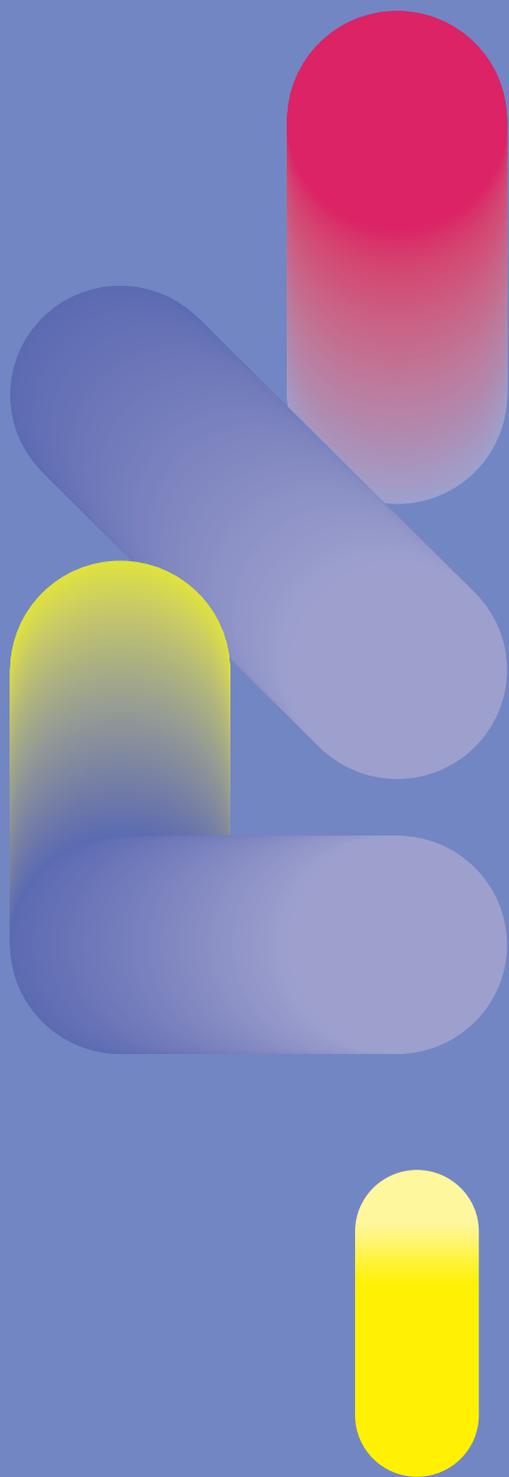
L'année 2022 vient conforter cette place, avec notamment la participation de l'association à la construction du plan national antichute portée par l'ARS PACA. Cette mission, nous continuerons de la mener à bien en occupant pleinement notre place d'acteur incontournable de la prévention en région avec le soutien des Conférences des financeurs, de l'Agence Régionale de Santé, des caisses de retraite membres de l'association et ses partenaires.

**Notre ambition** : toucher un public toujours plus large pour donner à tous les retraités les clés du bien-vieillir.

Le Président de l'ASEPT PACA

Jean-Pierre KOLLER

# LE SOMMAIRE



**L'édito du président — 6**

**Le sommaire — 5**

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

- La gouvernance de l'ASEPT PACA — 9
- Les enjeux de l'ASEPT PACA — 10
- 10 ans d'engagement comme acteur régional de santé publique — 11

## **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 2022 : en faveur du bien-vieillir — 14
- Les chiffres clés 2022 : pour la Promotion des Dépistages Organisés des Cancers — 17

**Focus sur — 19**

- Les animateurs des actions : des experts en prévention-santé
- Les partenaires de proximité
- La démarche qualité : notre outil d'amélioration continue

**Les temps forts 2022 — 20**

- Les Forums Autonomie numérique
- ALAPAGE

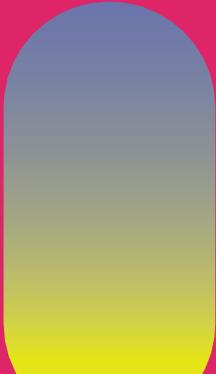
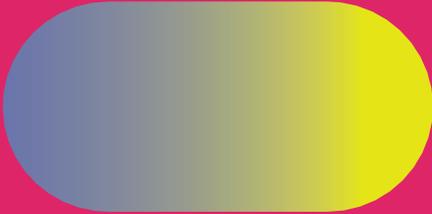
**Les perspectives 2023 — 21**

**Les chiffres clé par département — 22**





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



LA GOUVERNANCE

DE L'ASEPT PACA

## LE CONSEIL D'ADMINISTRATION



M. Jean-Pierre KOLLER,  
**Président**, Administrateur Carsat  
Sud-Est



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



M. Jean-Yves CONSTANTIN  
**Trésorier**, administrateur MSA  
Provence-Azur

## ADMINISTRATEURS TITULAIRES



M. Jean-Vincent ACHARD



Mme Gisèle ADOUE



M. Bruno HUSS



Mme Aline MOULIN



M. Richard TAGARIAN



Mme Sylvie BARJOT



Mme Michèle PELISSIER



M. Alain QUENET



Mme Marie-Claude SALIGNON

## LE COMITÉ DIRECTEUR



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



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



Alice LAVANDERA  
**Sous-directrice**  
de l'Accompagnement Social  
Carsat Sud-Est



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



Christophe VAILLE  
**Directeur adjoint** MSA Alpes  
Vaucluse



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. Fort 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 sa santé.

### > L'enjeu des Dépistages Organisés des Cancers

**Nos priorités :** informer et sensibiliser les assurés de 50 à 74 ans.

**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 par l'État le 4 février 2021.

**L'objectif :** augmenter le taux de participation aux dépistages organisés des cancers dans les départements de PACA.

- Le programme de dépistage organisé du cancer du sein cible les femmes âgées de 50 à 74 ans à risque moyen. Elles sont invitées tous les deux ans par le CRCDC à réaliser une mammographie et un examen clinique des seins auprès d'un radiologue agréé. Le programme de dépistage organisé bénéficie d'une double lecture. La qualité du programme repose également sur un contrôle périodique des installations de mammographie et sur des obligations de formation pour les radiologues.

- Le programme de dépistage organisé du cancer colorectal repose sur un test de détection de sang occulte dans les selles, proposé tous les 2 ans à toutes les personnes âgées de 50 à 74 ans à risque moyen. Une coloscopie complète doit être pratiquée en cas de test positif.

### Un engagement des Caisses de retraite renouvelé le 7 février 22

A l'occasion de la signature de la convention avec l'Etat, les caisses de retraite, CNAV, CCMSA, la CNRACL rejointes par l'AGIRC ARRCO, **ont réaffirmé leur volonté de consolider le dispositif inter-régimes d'action sociale pour la prévention et la préservation de l'autonomie des personnes âgées.**

La **dynamique inter-régimes** développée depuis 10 ans a permis de coconstruire une ingénierie de prévention « Pour bien-vieillir » commune, harmonisée et coordonnée entre les régimes de retraite de base. L'objectif est d'en améliorer la visibilité et de la rendre ainsi largement accessible, d'une part, aux retraités pour les rendre acteurs de leur vieillissement et de la préservation de leur autonomie, et d'autre part aux partenaires et professionnels pour favoriser qualité et homogénéité des actions dans les territoires.

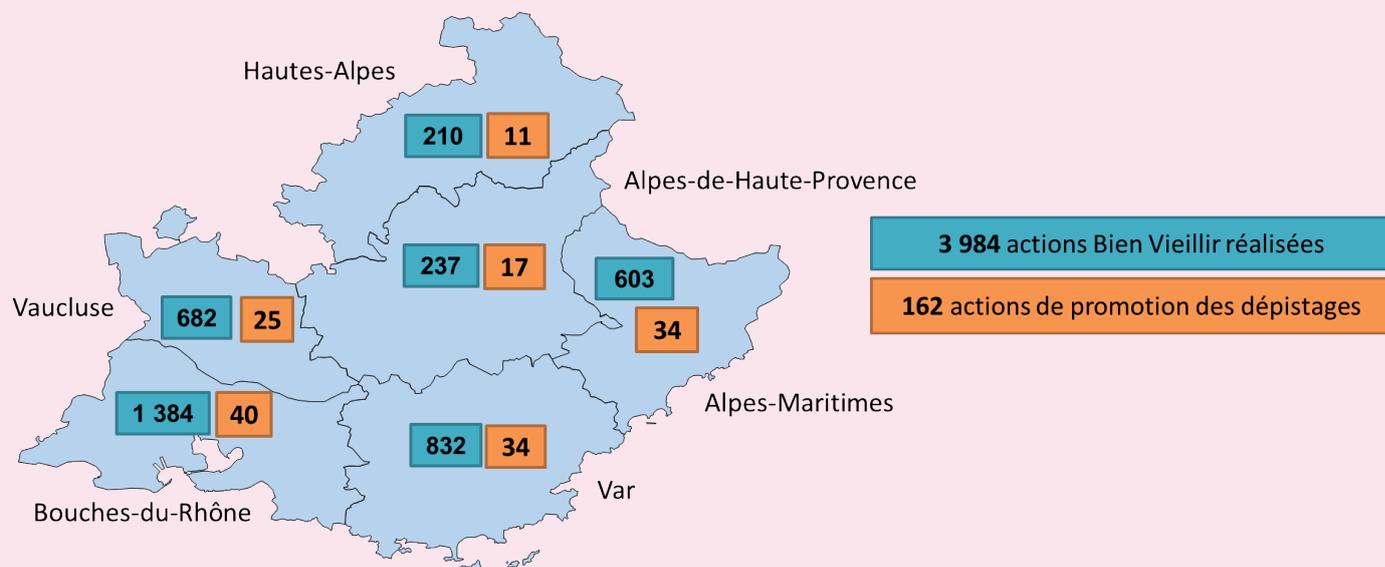
Engagé aux côtés des autres régimes de retraite et des pouvoirs publics, l'Agirc-Arrco, le régime de retraite complémentaire des salariés du secteur privé, a souhaité rejoindre ce dispositif d'action sociale inter-régimes. L'Agirc-Arrco, qui compte 23 millions de cotisants salariés et 13 millions de retraités travaille déjà régulièrement avec les autres régimes de retraite dans le cadre de l'action sociale, à l'échelon national comme dans les territoires, par l'intermédiaire notamment de ses comités régionaux. La préservation de l'autonomie des personnes âgées s'inscrit dans les orientations prioritaires de son action sociale.

### Les soutiens financiers pour le bien-vieillir et la promotion des Dépistages Organisés des Cancers



# 10 ANS D'ENGAGEMENT

## comme acteur régional de santé publique



2012 Création de l'association par les caisses de Mutualité Sociale Agricole de Alpes-Vaucluse, de Provence-Azur et l'association régionale des organismes de Mutualité Sociale Agricole de la région PACA (AROMSA). Dépôt des statuts en Préfecture de Vaucluse.

2013 Le régime social des indépendants (RSI) et la Caisse d'Assurance Maladie des Industries Electriques et Gazières de la région PACA rejoignent l'ASEPT PACA. Premiers travaux d'harmonisation des pratiques (format des ateliers, tarification, évaluation et communication) pour proposer une offre de qualité identique, quels que soient les bénéficiaires ou les lieux d'action.

2014 Début 2014, une convention nationale « la retraite pour le bien-vieillir, l'offre commune interrégimes pour la prévention et la préservation de l'autonomie » marque l'engagement des caisses de retraite à structurer l'ensemble de leurs actions en faveur du bien-vieillir autour d'une approche institutionnelle commune. Intégration de la Caisse d'Assurance Retraite et de Santé au Travail du Sud-Est (Carsat Sud-Est) dans la gouvernance.

2015 Dans le cadre des actions de préfiguration des conférences des financeurs des Alpes-Maritimes et des Alpes-de-Haute-Provence, l'ASEPT PACA propose, en sa qualité d'opérateur de prévention sur les territoires, de financer la conception, l'animation et le pilotage d'actions de prévention en lien avec le bien-vieillir.

2016 La Conférence des Financeurs dans le cadre de la loi ASV et de son volet prévention constitue un levier incontestable du développement de l'ASEPT PACA, en s'impliquant dans le déploiement de programmes de prévention, formalisé par la signature de conventions départementales de partenariat.

2017 Consolidation du positionnement de l'ASEPT PACA dans le déploiement d'actions collectives de prévention de la perte d'autonomie et de sensibilisation au

dépistage organisé des cancers répondant aux enjeux de prévention primaire. 1<sup>er</sup> Contrat Pluriannuel d'Objectifs de 4 ans signé avec l'ARS PACA.

Passage de la coordination régionale de la MSA Alpes-Vaucluse vers la MSA Provence-Azur. Le cabinet SYREC est nommé aux fonctions de commissaire aux comptes pour 6 années d'exercice comptable.

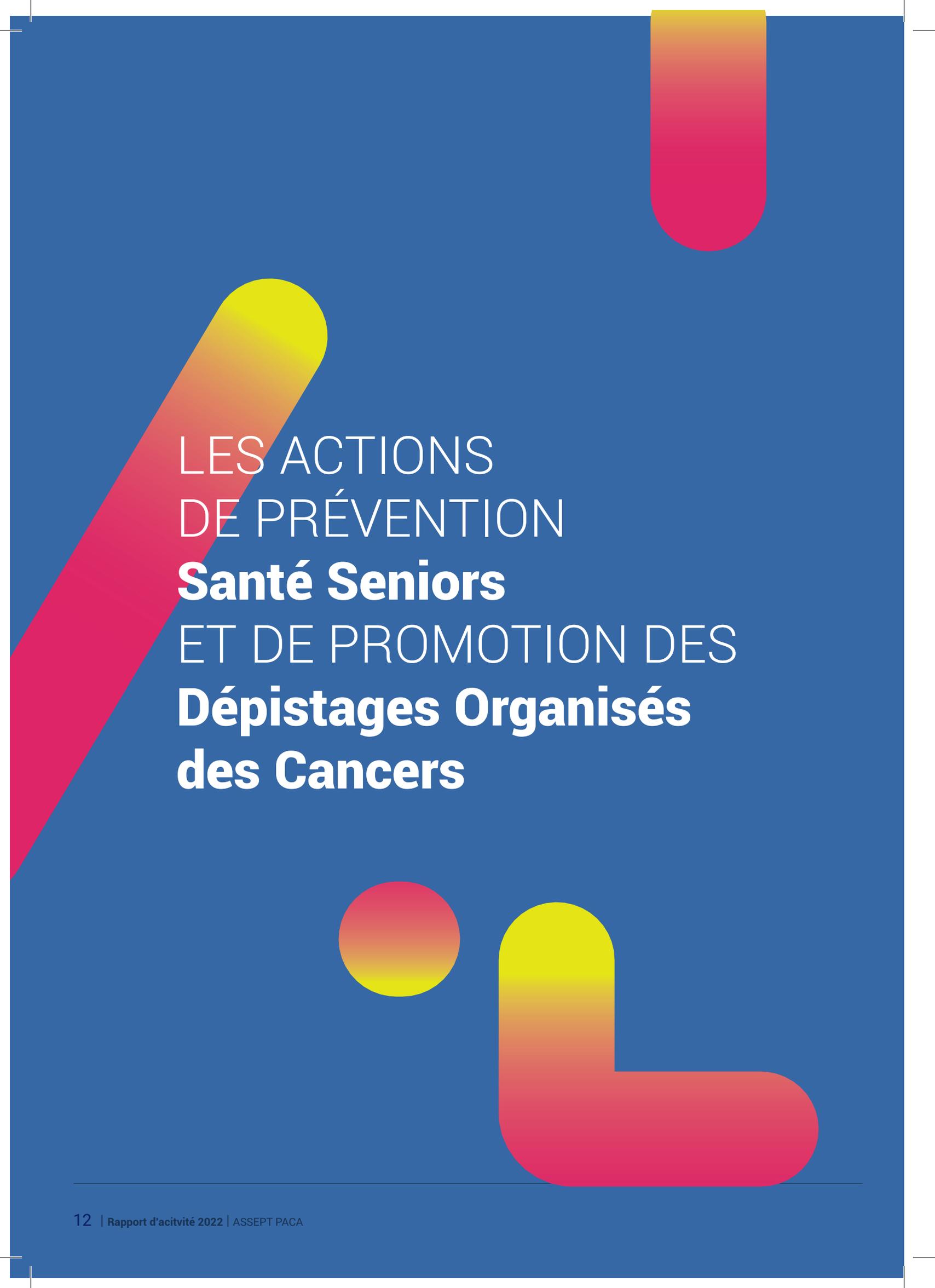
2018 Acteur régional santé publique : plus de 500 actions (ateliers, forums, conférences...) ont été mises en place, soit une hausse de 51% d'activité par rapport à 2017.

2019 Expérimentation des ateliers Autonomie Numérique pour favoriser l'inclusion numérique des seniors avec le soutien de la CNAV et lancement en mai de la plateforme Web régionale bien-vieillir Sud Paca Corse.

2020 Adaptation de l'offre lors de la crise sanitaire par un format en distanciel des ateliers et maintien du lien avec les seniors et les partenaires grâce au site Web bien-vieillir en Paca & Corse. Participe et contribue aux travaux nationaux d'évolution de l'outil d'évaluation WEB-Report.

2021 Mobilisée pour répondre aux attentes fortes de ses partenaires locaux avec une reprogrammation des actions suspendues en 2020, l'ASEPT PACA a proposé des parcours prévention de la perte d'autonomie et promotion de la santé, aux retraités durement touchés par la crise.

2022 Année des 10 ans de l'ASEPT PACA, marquée par des plans d'actions ambitieux avec le soutien de ses partenaires institutionnels et une démarche d'évaluation des actions en terme qualitatif et d'impact. Livraison de la nouvelle version Web-report 2.0. Candidature retenue sur deux appels à projets nationaux de la CNAV : autonomie numérique et bienvenue à la retraite : un nouvel élan.



LES ACTIONS  
DE PRÉVENTION  
**Santé Seniors**  
ET DE PROMOTION DES  
**Dépistages Organisés  
des Cancers**

## QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME DE PREVENTION ?

**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, dans la perspective de proposer aux seniors un parcours abordant l'ensemble des dimensions du bien- vieillir.**

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

Les ateliers et conférences en distanciel de l'Asept accessibles sur la plateforme inter-régimes 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.

→ 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 A 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 Le bon usage des médicaments
- La conférence La Santé c'est le Pied
- La conférence Bien- vieillir
- La conférence AVC
- La conférence Amour à tout âge

### LE BIEN ETRE & 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

### 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 ADAPTEE

- L'atelier Équilibre
- L'atelier Dance adaptée
- L'atelier Gym douce
- L'atelier Yoga douceur
- L'atelier Marche active

### HABITAT & CADRE DE VIE

- L'atelier Bien chez soi, les clés d'un logement confortable.

### L'INCLUSION NUMÉRIQUE & NOUVELLES TECHNOLOGIES

- L'atelier Autonomie Numérique
- L'atelier Coup de pouce
- L'Atelier Smartphone/Tablette

### MOBILITE SENIORS

- Conférence et atelier Senior au volant et Senior piéton

### SECURITE DOMESTIQUE

- Atelier Gestes de 1<sup>ers</sup> secours

### NUTRITION & ALIMENTATION

- L'atelier Nutrition
- L'atelier Nutrition et Éveil corporel

### 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 CLES 2022

**Du programme en faveur du bien-vieillir  
déployé sur la région PACA**

**1 548** actions de prévention dont **308** en distanciel

**15 727** participants dont **2 362** participants en distanciel

**16%**  
d'hommes

**84%**  
de femmes

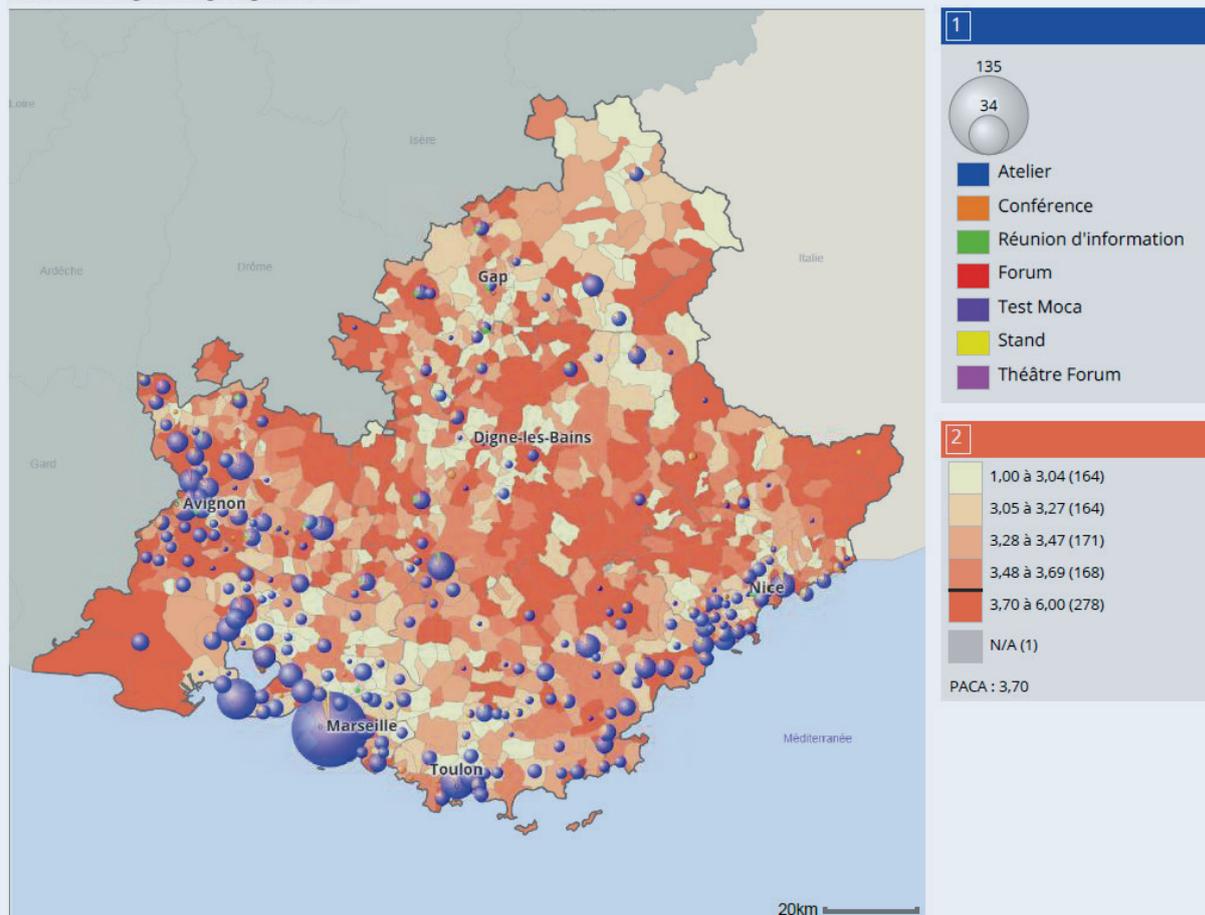
**73 ans**  
d'âge moyen

### 1 Nombre d'actions collectives de prévention ASEPT PACA

Source : Données ASEPT PACA 2022

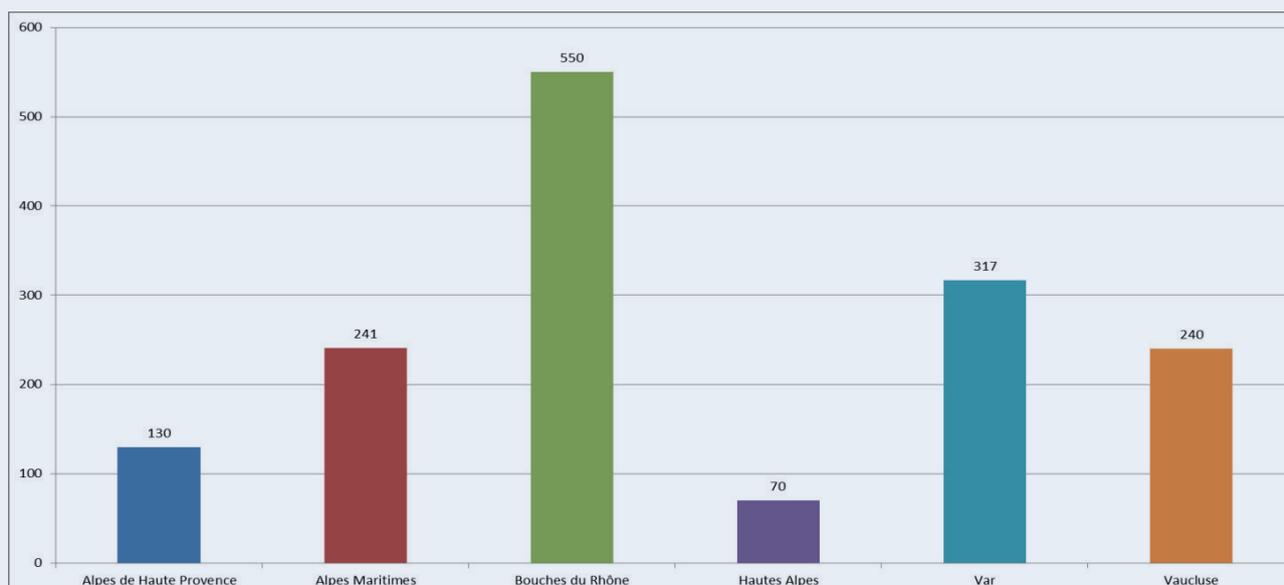
### 2 Score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégime - Population totale de 55 ans et plus, 2021

Source : Interrégimes (régime général, MSA)

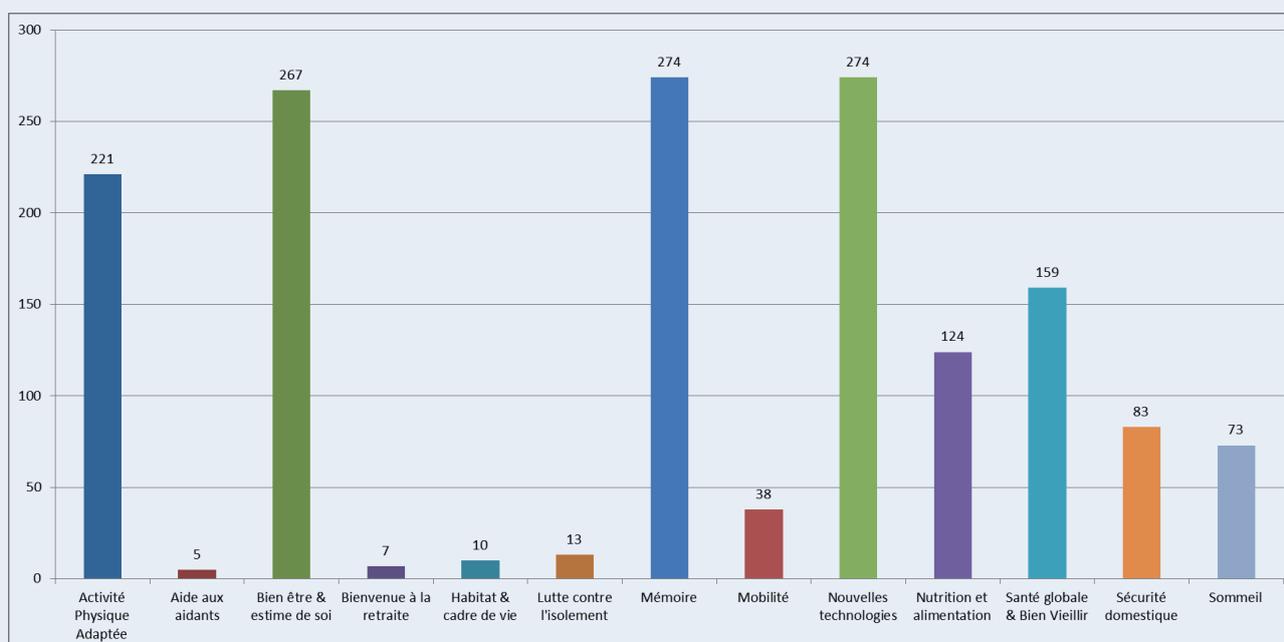


Source : <https://www.observatoires-fragilites-grand-sud.fr>

## Répartition des 1 548 actions par département



## Répartition des actions par thématique

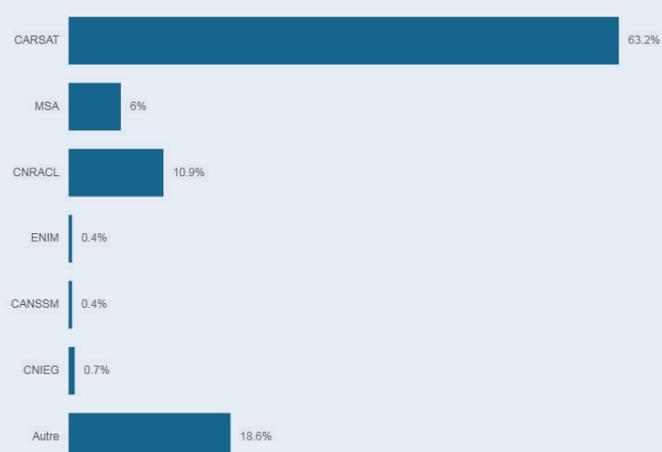


## Source Web Report

La caisse de retraite principale des participants est :

Effectif total = 627 participations

Sans réponse = 31 participations

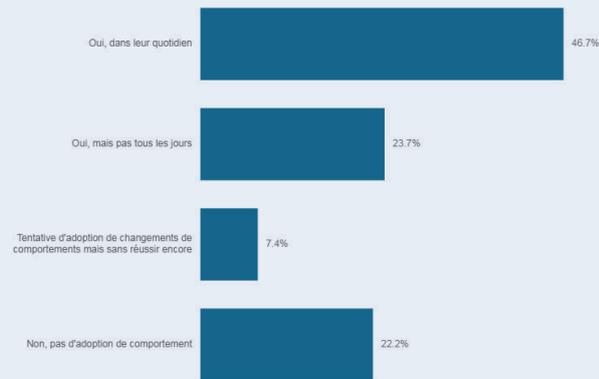


# Données d'évaluation

## Les bénéfices

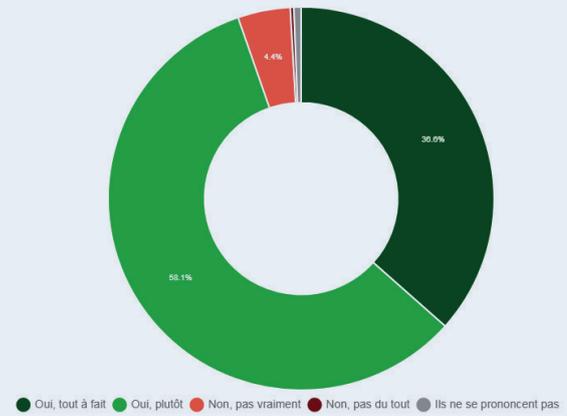
### Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :

Effectif total = 627 participations  
Sans réponse = 122 participations



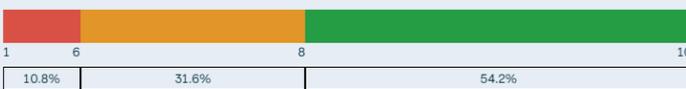
### Les participants ont identifié ce qu'ils doivent changer pour améliorer leur santé :

Effectif total = 627 participations  
Sans réponse = 7 participations



### Sur une échelle de 1 à 10, la motivation des participants à mettre en application les conseils de prévention fournis lors des séances se situe :

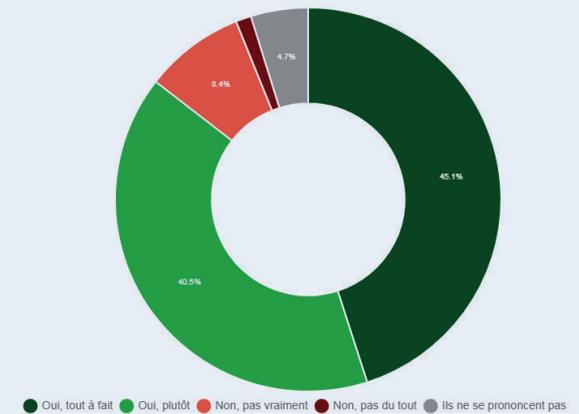
Effectif total = 627 participations  
Sans réponse = 21 participations



De 1 à 6 : Les participants possèdent une faible motivation à appliquer les conseils de prévention  
De 7 à 8 : Les participants possèdent une motivation modérée à appliquer les conseils de prévention  
De 9 à 10 : Les participants possèdent une motivation forte à appliquer les conseils de prévention

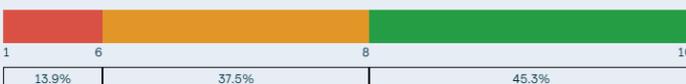
### Lien social Les participants souhaitent revoir des personnes rencontrées durant l'atelier :

Effectif total = 477 participations  
Sans réponse = 4 participations



### Sur une échelle de 1 à 10, la plus valeur de l'atelier à aider les participants à adopter/maintenir des comportements favorables à la santé est :

Effectif total = 627 participations  
Sans réponse = 21 participations



De 1 à 6 : L'atelier ne va pas beaucoup aider les participants à modifier/maintenir des comportements favorables à la santé  
De 7 à 8 : L'atelier va aider de manière modérée les participants à modifier/maintenir des comportements favorables à la santé  
De 9 à 10 : L'atelier va beaucoup aider les participants à modifier/maintenir des comportements favorables à la santé

## LES CHIFFRES CLES 2022

### Du programme de Promotion des Dépistages Organisés des Cancers déployé sur la région PACA

12 actions de prévention

197 participants

18%  
d'hommes

82%  
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 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 au dépistage organisé des cancers. Différents types d'actions ont été organisés, pour un public cible de 50 à 74 ans :

→ 1 café-santé → 9 théâtres-forums → 2 cinés-débats

**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 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.

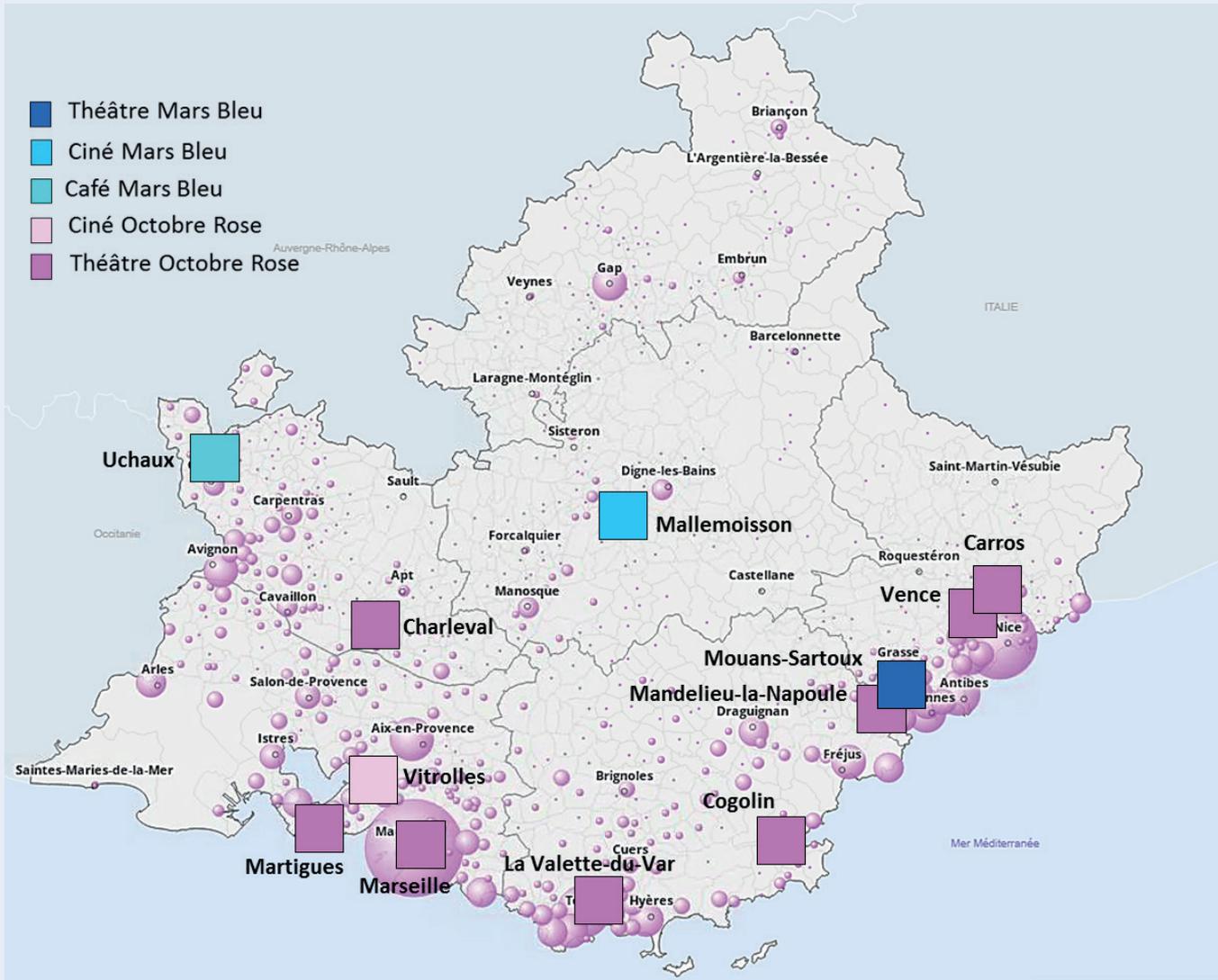
**Le café-santé** : les participants sont réunis autour d'un petit déjeuner ou goûter ; une vidéo (10 mn) est proposée ; la structure de gestion informe sur les enjeux du dépistage, répond aux questions.

Le partenaire majeur associé, le CRCDC (Centre Régional de Coordination des dépistages des Cancers) Sud PACA, apporte des éléments de réponses aux interrogations du public.

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

Un questionnaire de satisfaction remis en fin d'action permet de connaître le profil des participants et leur appréciation de l'action, 174 questionnaires ont été analysés.

→ 197 personnes ont participé aux 12 actions organisées



● Nombre d'assurées de 50 à 74 ans ayant participé au dépistage organisé du cancer du sein  
 □ Promotion des dépistages organisés des cancers ASEPT PACA 2022

Source : <http://sirsepaca.org/>

# 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, diplôme, RNCP).

→ **177 prestataires animateurs**  
**référéncés dont 82 nouveaux**  
**cette année**

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

L'expertise et la qualité des animateurs est 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.

**En 2022, 236 communes ont accueilli les actions bien- vieillir**

→ **276 partenaires de proximité**  
**conventionnés**

Ce réseau de partenaires opérateurs (CCAS, Mairies, Centres Sociaux, résidences autonomie, CPTS, Communautés des communes, CLIC, Entraide, Pôle

info seniors, Maison du Bel âge, etc.) 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

Depuis 10 ans, 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, Equilibre, Habitat, Bienvenue à la Retraite 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.

### 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 et par l'animateur. Les données transmises anonymes sont saisies sur base Excel pour exploitation et analyse interne.

### LES VISITES D'OBSERVATIONS :

afin de s'assurer que les ateliers et les messages de prévention associés soient conformes aux attendus des cahiers des charges, les trois chargées de projets de l'ASEPT PACA assistent régulièrement aux ateliers, en qualité d'observateurs. C'est l'occasion d'assurer un suivi qualitatif des ateliers et d'identifier des bonnes pratiques à partager avec les opérateurs du réseau.

# Les temps forts 2022

## Les Forums Autonomie numérique

Reportés depuis 2020 en raison du contexte sanitaire défavorable pour ce type d'évènements, les trois forums numériques de l'ASEPT PACA ont pu être mis en place avec les partenaires de proximité de Salon de Provence, Fréjus-St-Raphaël et Avignon.

+ de 900 personnes sont venues à la rencontre de l'ASEPT PACA, de ses partenaires et prestataires pour mieux appréhender la question de numérique pour les seniors. Rythmées par des conférences, des ateliers de démonstration, les journées ont contribué à sensibiliser aux questions relatives au web et la sécurité informatique, les équipements adéquats et les nouveautés.

De nombreux seniors se sont inscrits pour participer à la suite de ces manifestations aux ateliers Autonomie Numérique afin d'approfondir leurs acquis et développer de nouvelles compétences.

Les forums ont été l'occasion de promouvoir le site WEB régional : [www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr](http://www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr) qui s'adresse aux retraités de tous régimes et aux professionnels du médico-social œuvrant pour la prévention de la perte d'autonomie et la promotion de la santé en régions Paca et Corse.

La page d'accueil du site propose des accès aux actions faciles, une inscription rapide par une ouverture de son compte retraité et ainsi retrouver toutes les actions à venir en distanciel et en présentiel.

- **92 910 utilisateurs en 2022 et 3 455 comptes retraités**
- **972 évènements publiés en 2022**

## ALAPAGE

Le projet ALAPAGE est une recherche-intervention menée par des partenaires scientifiques régionaux : l'Observatoire Régional de la Santé PACA, Avignon Université, Institut National De La Santé et de la Recherche Médicale, Université de Bordeaux à laquelle participe l'ASEPT PACA depuis son origine.

Ces travaux visent à approfondir l'impact d'ateliers de prévention. Ces ateliers, coconstruits avec des animateurs et des seniors portent sur l'alimentation et la condition physique de seniors de plus de 60 ans.

- **25 ateliers nutrition et activité physique adaptée mis en place en 2022 à Marseille, Villars sur Var, Nice, Plan de Cuques, Embrun, Draguignan, Mougins, Peymeinade, Cannes**

# Les perspectives 2023

## En 2023, l'ASEPT PACA poursuit la mise en œuvre de ses programmes de prévention santé & de promotion des dépistages organisés des cancers.

Ces projets ambitieux seront soutenus par les caisses de retraite membres de la Gouvernance qui participent également à des dispositifs stratégiques pour optimiser les actions de prévention dans les départements de la région.

### Des ateliers actualisés et des nouveaux formats

La démarche de renouvellement et d'actualisation de l'offre de services se poursuivra en 2023 avec la création des ateliers mobilité, santé et immunité ou encore la mémoire par l'expression théâtrale .

Ainsi, dès le premier semestre 2023, les ateliers Bienvenue à la retraite rénovés et retenus dans le cadre de l'appel à projets 2022 de la CNAV seront déployés sur 10 séances pour répondre au mieux aux attentes des futurs et nouveaux retraités.

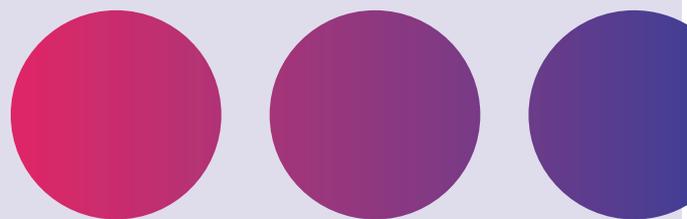
L'expérimentation de l'atelier PHARE sur la prévention des addictions sera enclenchée avec des partenaires locaux reconnus. Il s'adresse à toute personne âgée de plus de 60 ans, non dépendante, quelque soit son régime d'appartenance dès lorsqu'elle s'engage à suivre l'intégralité du programme. Il se déroule sous la forme de 3 ateliers collectifs, d'une durée de 2h30 chacun, qui rassemblent une dizaine de personnes, les objectifs spécifiques sont :

- d'informer et de sensibiliser les participants sur les conduites addictives et leurs impacts sur la santé,
- de travailler sur la dénormalisation des pratiques addictives et des idées reçues,
- de développer les compétences psychosociales des seniors et de renforcer leur pouvoir d'agir,
- d'informer sur les solutions et dispositifs d'aide et structures d'accompagnement en addictologie.

### L'ASEPT PACA, acteur engagé dans la stratégie nationale en faveur de la prévention de la perte d'autonomie

L'ASEPT PACA, en tant qu'acteur régional dans la prévention primaire, est mobilisé aux côtés de nombreux acteurs pour prendre part à des travaux régionaux et inter-régimes : la mise en œuvre du plan d'action national pour lutter contre les chutes des personnes âgées d'ici 2024, porté au niveau local par les Agences régionales de santé ou encore le plan régional de santé publique.

2023 marquera également l'entrée d'un nouveau partenaire institutionnel dans la gouvernance de l'ASEPT PACA : la caisse des retraites complémentaires AGIRC-ARRCO. Et bien d'autres projets !







LES  
CHIFFRES CLES  
**par département**

# LES CHIFFRES CLES 2022

## Département 04 ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE

130 actions de prévention

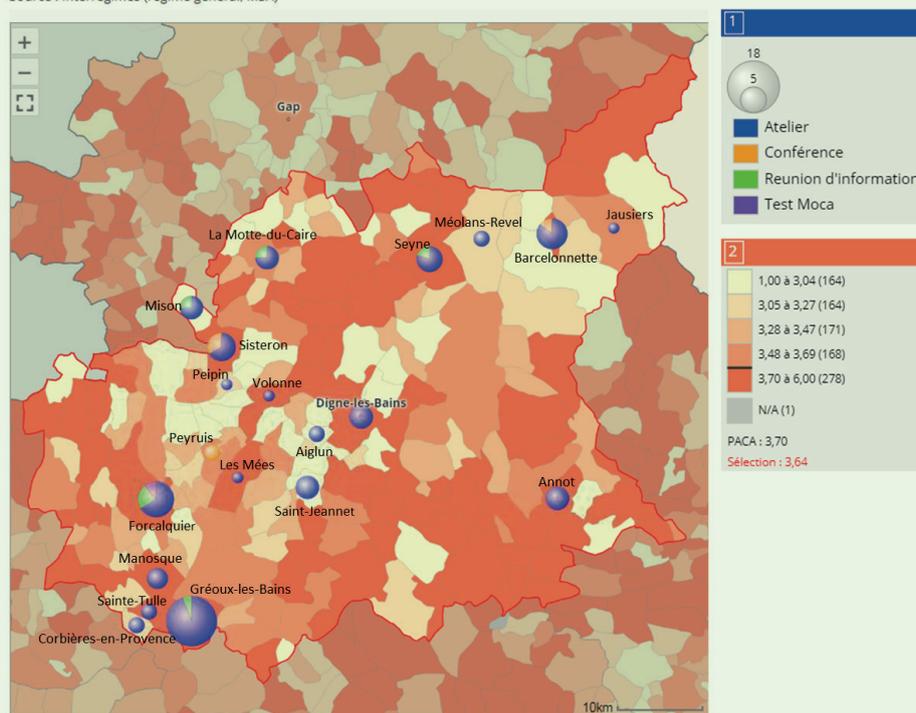
1 106 participants

**1** Nombre d'actions ASEPT PACA par type

Source : Données ASEPT PACA 2022

**2** Score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégime - Population totale de 55 ans et plus, 2021

Source : Interrégimes (régime général, MSA)

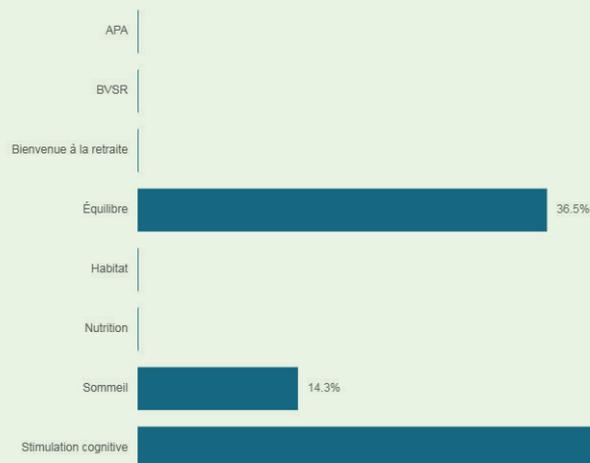


©IGN/GéoFLA

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

Répartition des participations par thématiques :

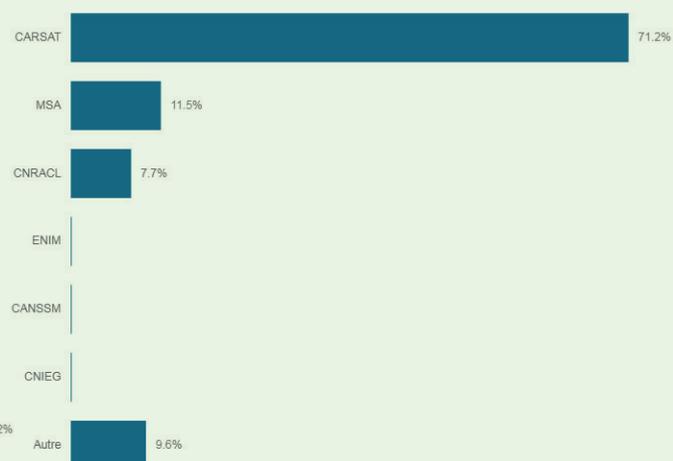
Effectif total = 63 participations



La caisse de retraite principale des participants est :

Effectif total = 63 participations

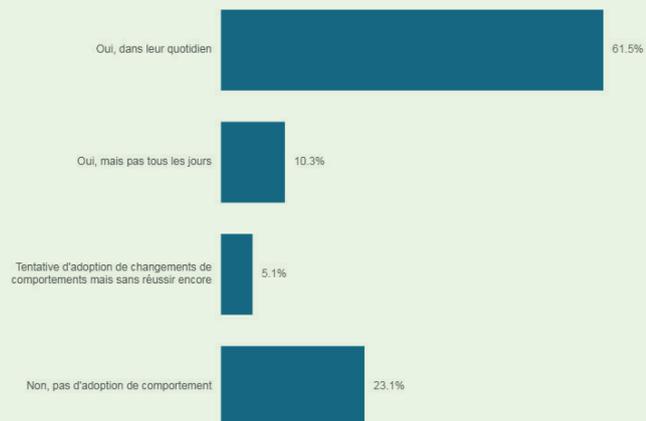
Sans réponse = 5 participants



## Les bénéfices

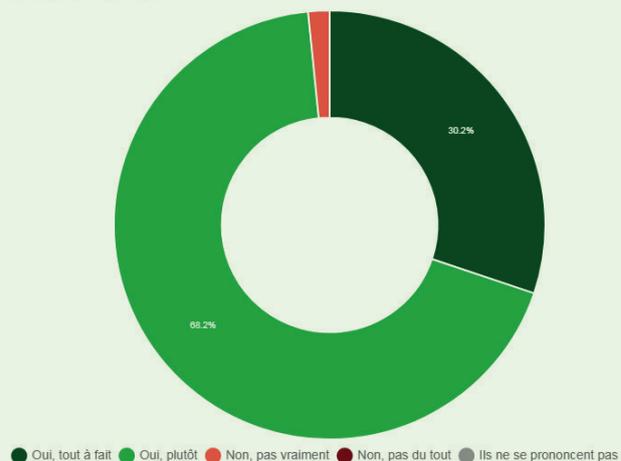
### Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :

Effectif total = 63 participations  
Sans réponse = 25 participations



### Les participants ont identifié ce qu'ils doivent changer pour améliorer leur santé :

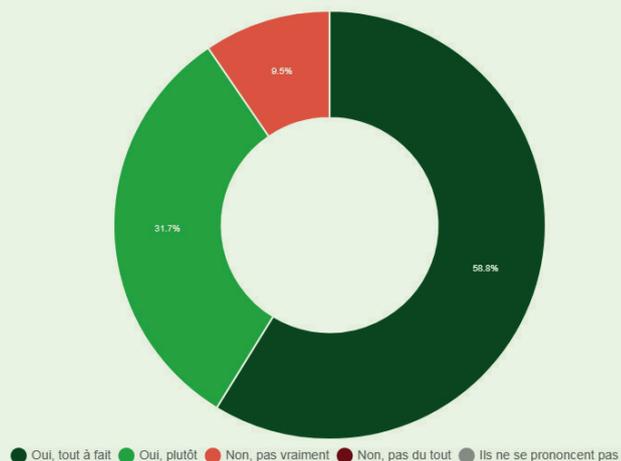
Effectif total = 63 participations  
Sans réponse = 0 participation



### Lien social

#### Les participants souhaitent revoir des personnes rencontrées durant l'atelier :

Effectif total = 63 participations  
Sans réponse = 0 participation



### Sur une échelle de 1 à 10, la motivation des participants à mettre en application les conseils de prévention fournis lors des séances se situe :

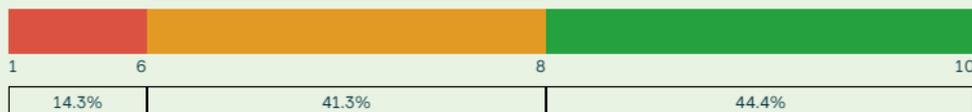
Effectif total = 63 participations  
Sans réponse = 0 participation



- De 1 à 6 : Les participants possèdent une faible motivation à appliquer les conseils de prévention
- De 7 à 8 : Les participants possèdent une motivation modérée à appliquer les conseils de prévention
- De 9 à 10 : Les participants possèdent une motivation forte à appliquer les conseils de prévention

### Sur une échelle de 1 à 10, la plus value de l'atelier à aider les participants à adopter/maintenir des comportements favorables à la santé est :

Effectif total = 63 participations  
Sans réponse = 0 participation



- De 1 à 6 : L'atelier ne va pas beaucoup aider les participants à modifier/maintenir des comportements favorables à la santé
- De 7 à 8 : L'atelier va aider de manière modérée les participants à modifier/maintenir des comportements favorables à la santé
- De 9 à 10 : L'atelier va beaucoup aider les participants à modifier/maintenir des comportements favorables à la santé

# LES CHIFFRES CLES 2022

## Département 05 HAUTES-ALPES

70 actions de prévention

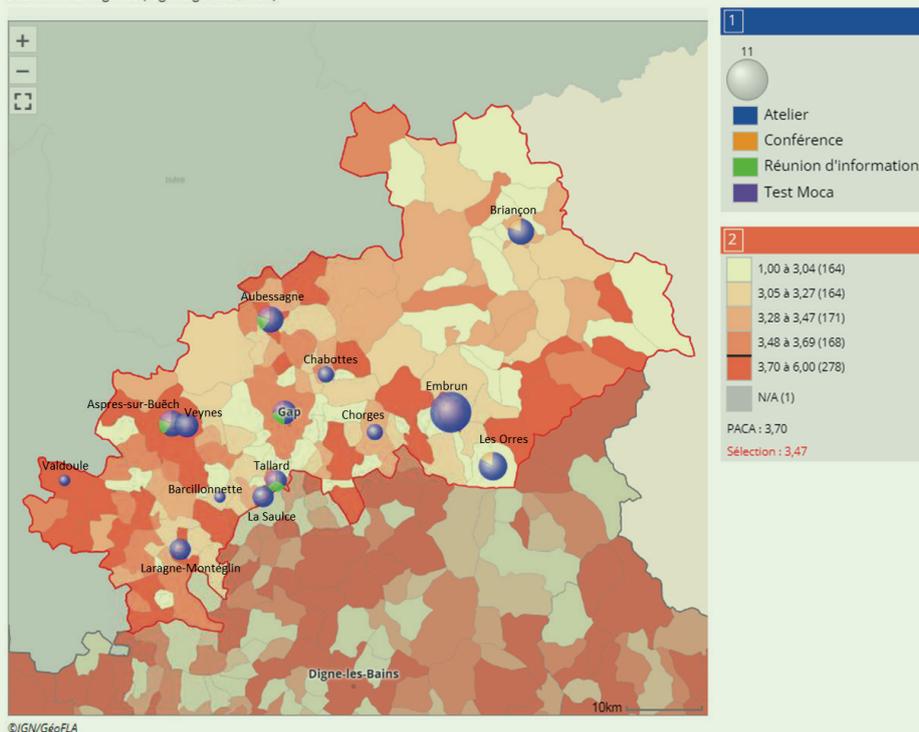
706 participants

**1** Nombre d'actions ASEPT PACA par type

Source : Données ASEPT PACA

**2** Score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégime - Population totale de 55 ans et plus, 2021

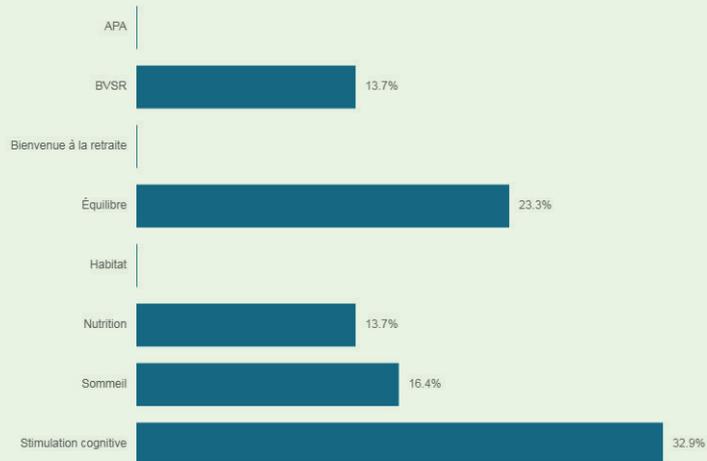
Source : Interrégimes (régime général, MSA)



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

Répartition des participations par thématiques :

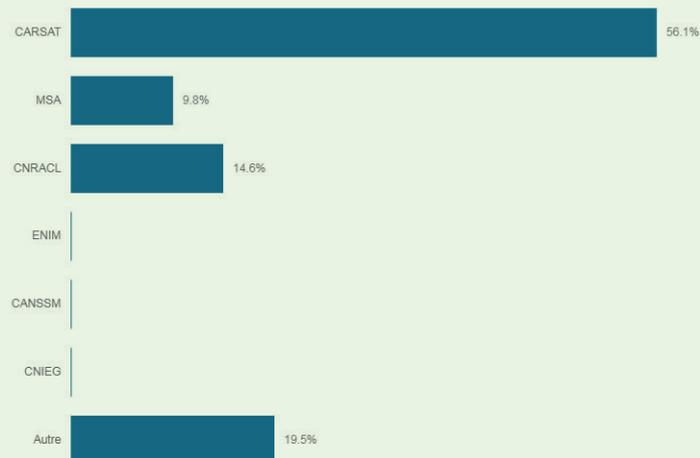
Effectif total = 73 participations



La caisse de retraite principale des participants est :

Effectif total = 41 participations

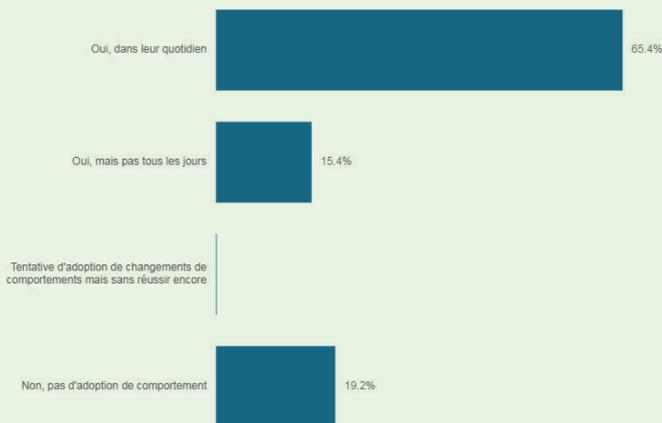
Sans réponse = 0 participants



## Les bénéfices

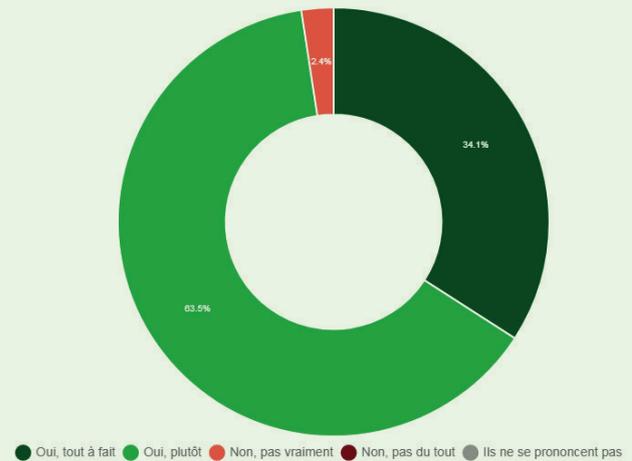
### Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :

Effectif total = 26 participations  
Sans réponse = 16 participations



### Les participants ont identifié ce qu'ils doivent changer pour améliorer leur santé :

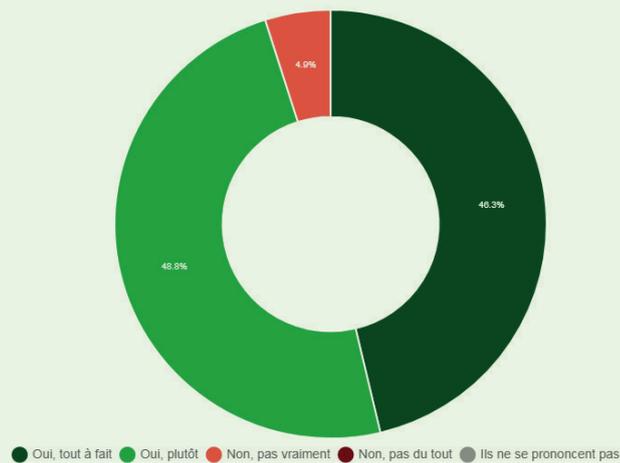
Effectif total = 41 participations  
Sans réponse = 1 participation



### Lien social

#### Les participants souhaitent revoir des personnes rencontrées durant l'atelier :

Effectif total = 41 participations  
Sans réponse = 1 participation



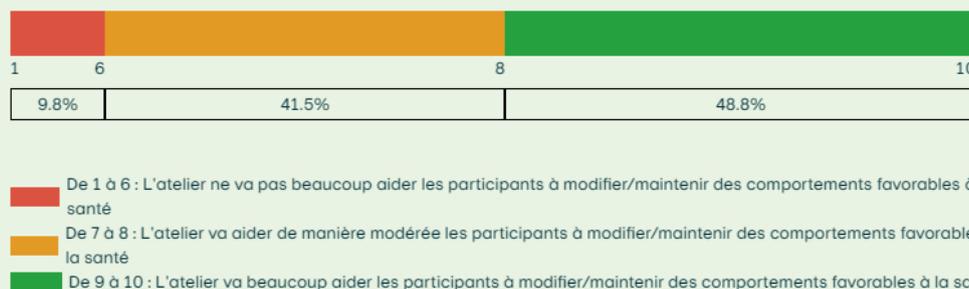
### Sur une échelle de 1 à 10, la motivation des participants à mettre en application les conseils de prévention fournis lors des séances se situe :

Effectif total = 41 participations  
Sans réponse = 1 participation



### Sur une échelle de 1 à 10, la plus value de l'atelier à aider les participants à adopter/maintenir des comportements favorables à la santé est :

Effectif total = 41 participations  
Sans réponse = 1 participation



# LES CHIFFRES CLES 2022

## Département 06 ALPES-MARITIMES

241 actions de prévention

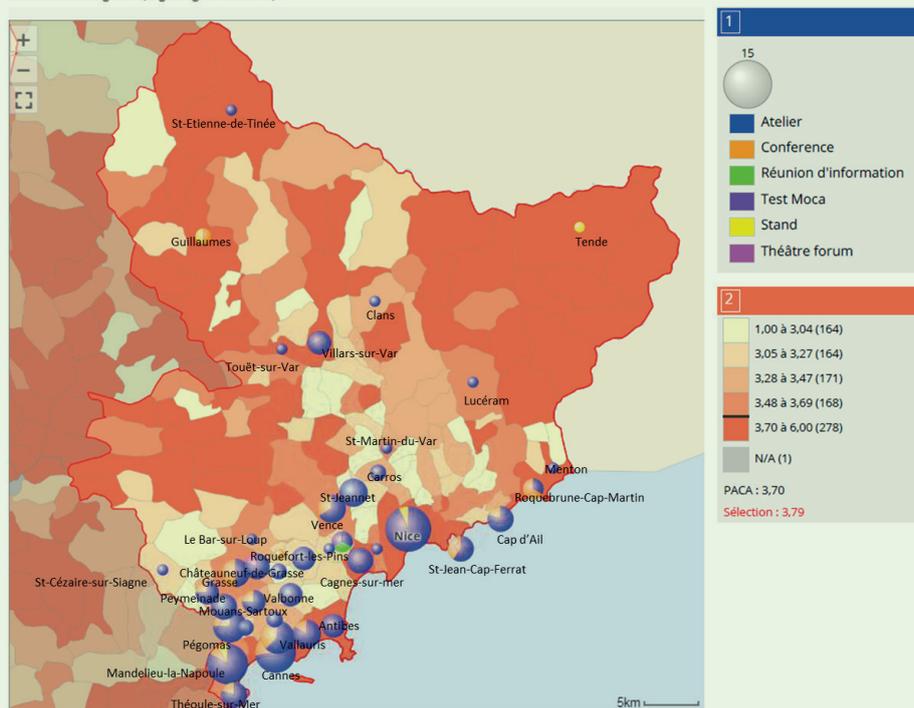
2439 participants

### 1 Nombre d'ateliers par type d'action

Source : ASEPT PACA 2022

### 2 Score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégime - Population totale de 55 ans et plus, 2021

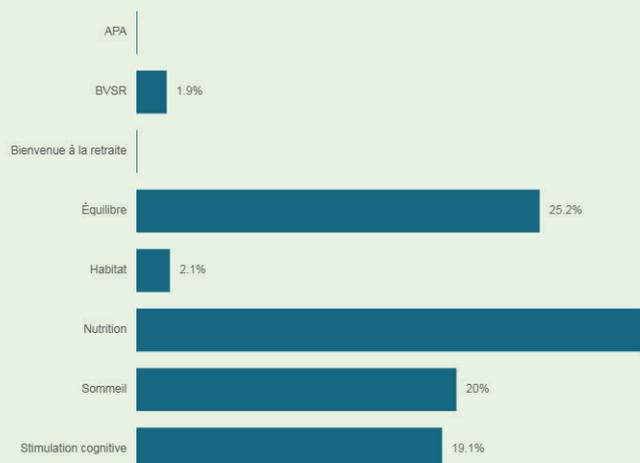
Source : Interrégimes (régime général, MSA)



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

### Répartition des participations par thématiques :

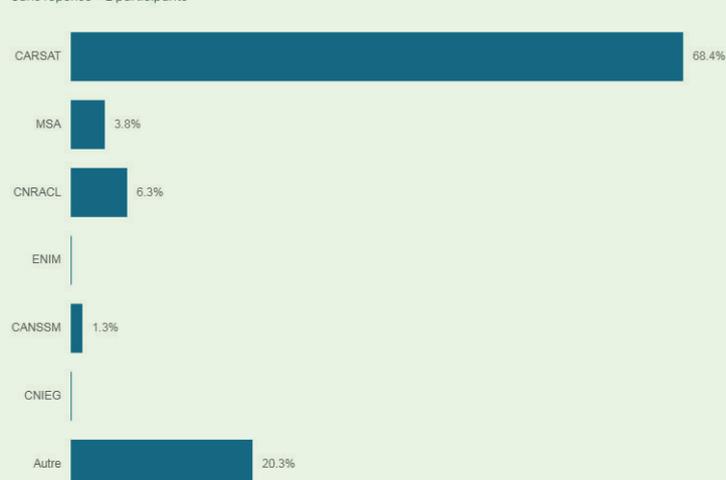
Effectif total = 476 participations



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

Effectif total = 79 participations

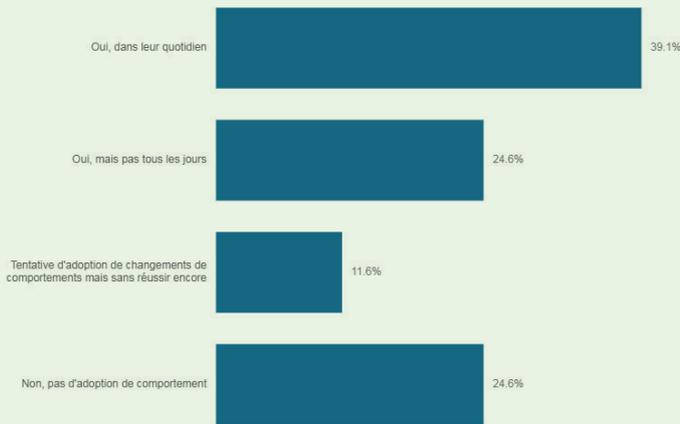
Sans réponse = 2 participants



## Les bénéfices

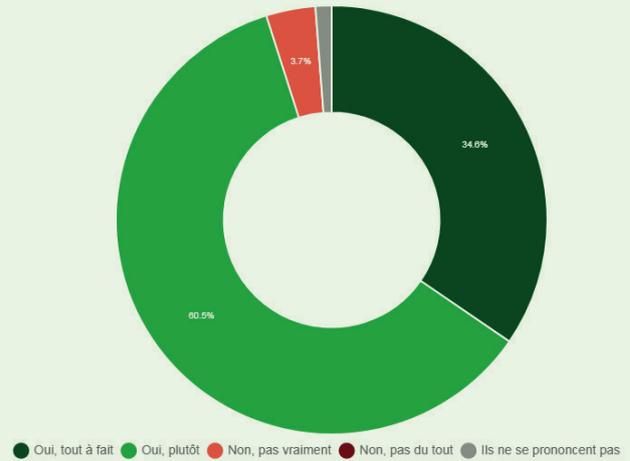
### Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :

Effectif total = 69 participations  
Sans réponse = 14 participations



### Les participants ont identifié ce qu'ils doivent changer pour améliorer leur santé :

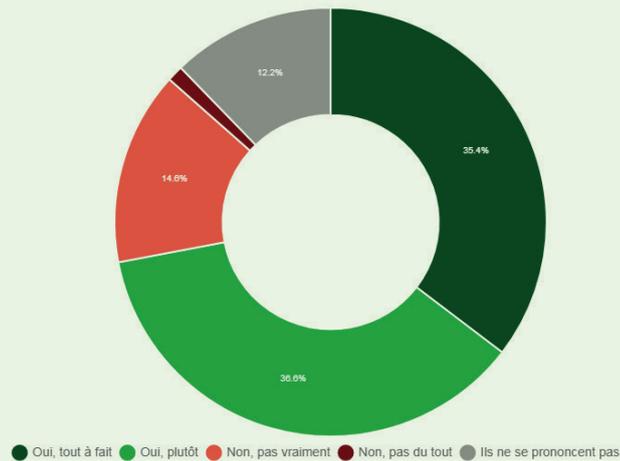
Effectif total = 81 participations  
Sans réponse = 1 participation



### Lien social

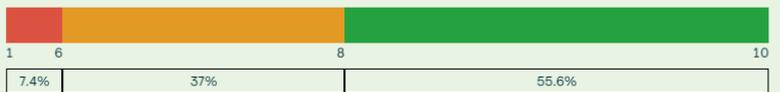
#### Les participants souhaitent revoir des personnes rencontrées durant l'atelier :

Effectif total = 82 participations  
Sans réponse = 0 participations



### Sur une échelle de 1 à 10, la motivation des participants à mettre en application les conseils de prévention fournis lors des séances se situe :

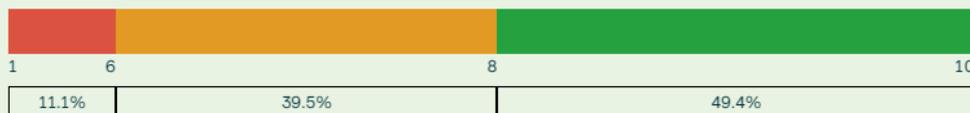
Effectif total = 81 participations  
Sans réponse = 1 participation



- De 1 à 6 : Les participants possèdent une faible motivation à appliquer les conseils de prévention
- De 7 à 8 : Les participants possèdent une motivation modérée à appliquer les conseils de prévention
- De 9 à 10 : Les participants possèdent une motivation forte à appliquer les conseils de prévention

### Sur une échelle de 1 à 10, la plus value de l'atelier à aider les participants à adopter/maintenir des comportements favorables à la santé est :

Effectif total = 81 participations  
Sans réponse = 1 participation



- De 1 à 6 : L'atelier ne va pas beaucoup aider les participants à modifier/maintenir des comportements favorables à la santé
- De 7 à 8 : L'atelier va aider de manière modérée les participants à modifier/maintenir des comportements favorables à la santé
- De 9 à 10 : L'atelier va beaucoup aider les participants à modifier/maintenir des comportements favorables à la santé

# LES CHIFFRES CLES 2022

## Département 13 BOUCHES-DU-RHONE

550 actions de prévention

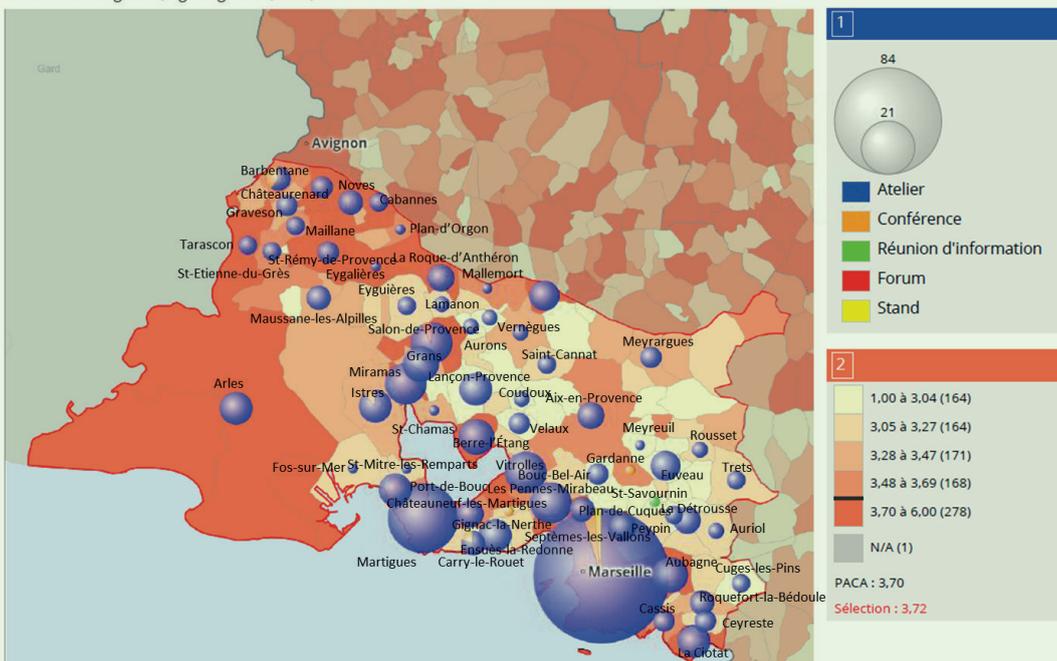
5324 participants

**1** Nombre d'actions ASEPT PACA par type

Source : ASEPT PACA 2022

**2** Score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégime - Population totale de 55 ans et plus, 2021

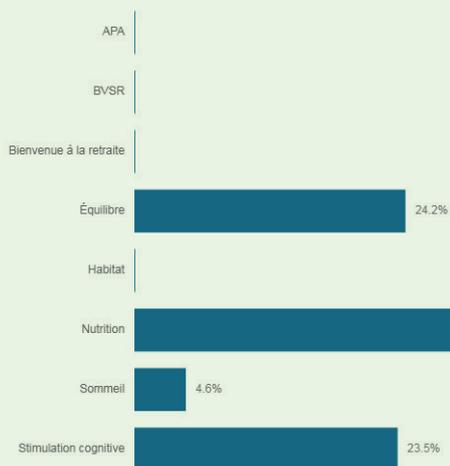
Source : Interrégimes (régime général, MSA)



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

Répartition des participations par thématiques :

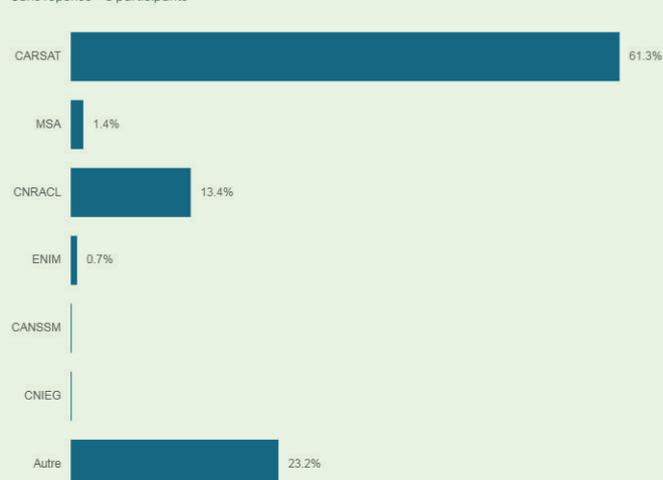
Effectif total = 153 participations



La caisse de retraite principale des participants est :

Effectif total = 153 participations

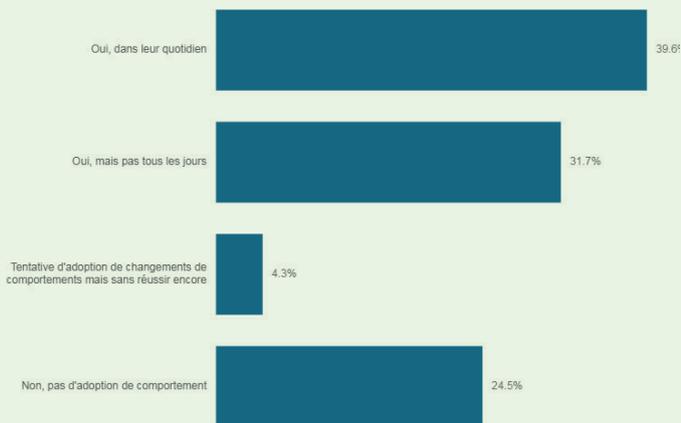
Sans réponse = 8 participants



## Les bénéfices

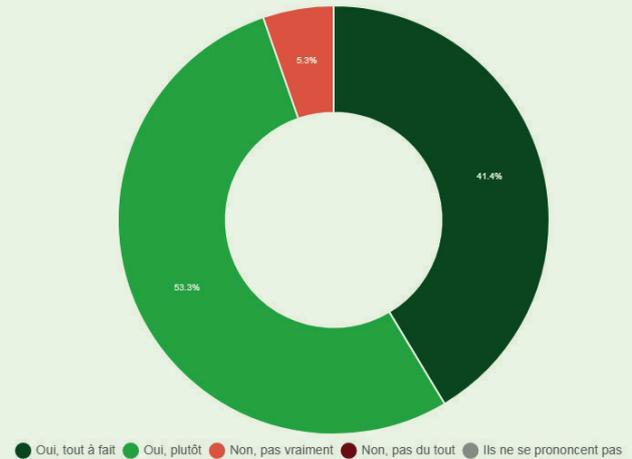
### Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :

Effectif total = 153 participations  
Sans réponse = 15 participations



### Les participants ont identifié ce qu'ils doivent changer pour améliorer leur santé :

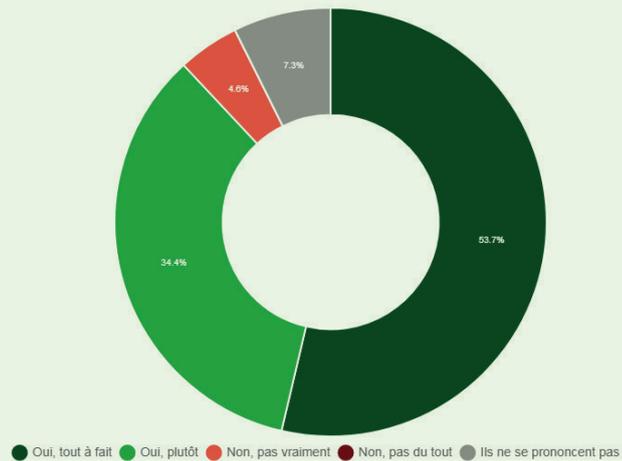
Effectif total = 153 participations  
Sans réponse = 1 participation



### Lien social

#### Les participants souhaitent revoir des personnes rencontrées durant l'atelier :

Effectif total = 153 participations  
Sans réponse = 2 participations



### Sur une échelle de 1 à 10, la motivation des participants à mettre en application les conseils de prévention fournis lors des séances se situe :

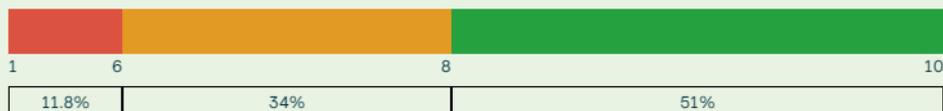
Effectif total = 153 participations  
Sans réponse = 7 participations



- De 1 à 6 : Les participants possèdent une faible motivation à appliquer les conseils de prévention
- De 7 à 8 : Les participants possèdent une motivation modérée à appliquer les conseils de prévention
- De 9 à 10 : Les participants possèdent une motivation forte à appliquer les conseils de prévention

### Sur une échelle de 1 à 10, la plus valeur de l'atelier à aider les participants à adopter/maintenir des comportements favorables à la santé est :

Effectif total = 153 participations  
Sans réponse = 5 participations



- De 1 à 6 : L'atelier ne va pas beaucoup aider les participants à modifier/maintenir des comportements favorables à la santé
- De 7 à 8 : L'atelier va aider de manière modérée les participants à modifier/maintenir des comportements favorables à la santé
- De 9 à 10 : L'atelier va beaucoup aider les participants à modifier/maintenir des comportements favorables à la santé

# LES CHIFFRES CLES 2022

## Département 83 VAR

**317** actions de prévention

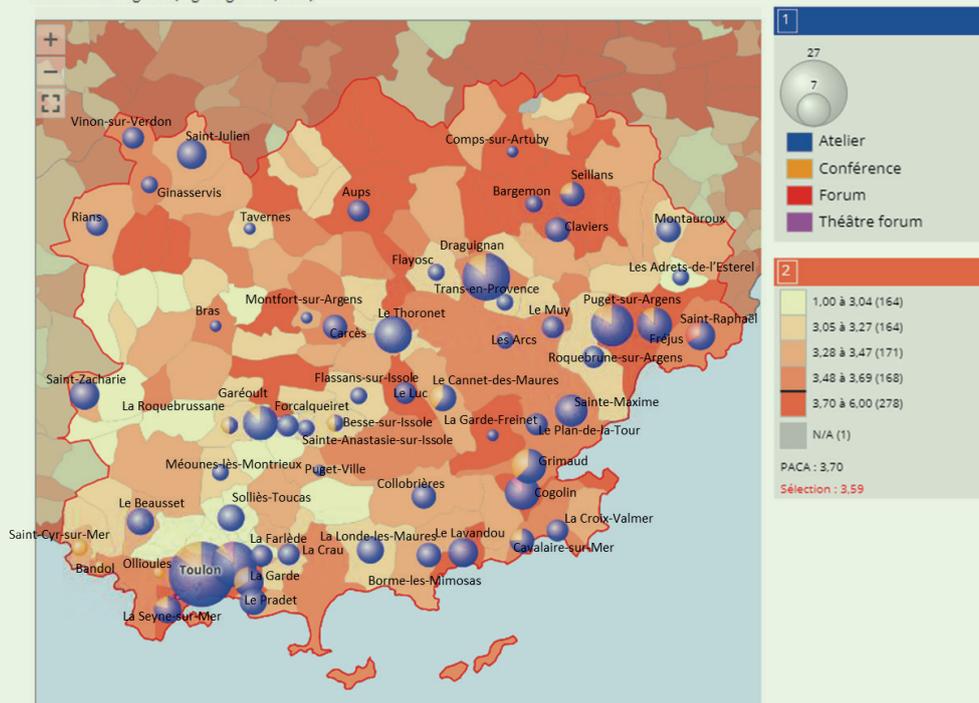
**3484** participants

**1** Nombre d'actions ASEPT PACA par type

Source : Données ASEPT PACA 2022

**2** Score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégime - Population totale de 55 ans et plus, 2021

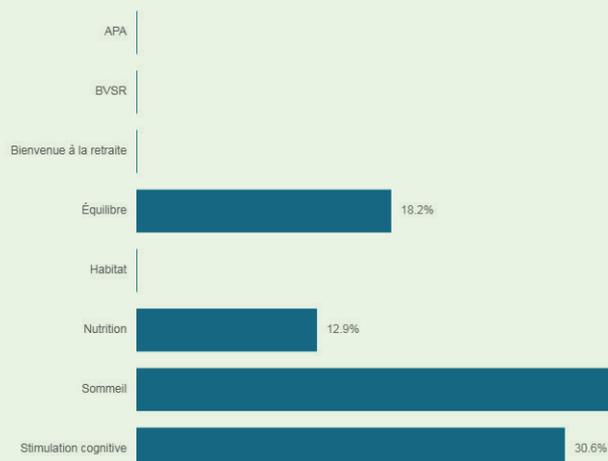
Source : Interrégimes (régime général, MSA)



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

**Répartition des participations par thématiques :**

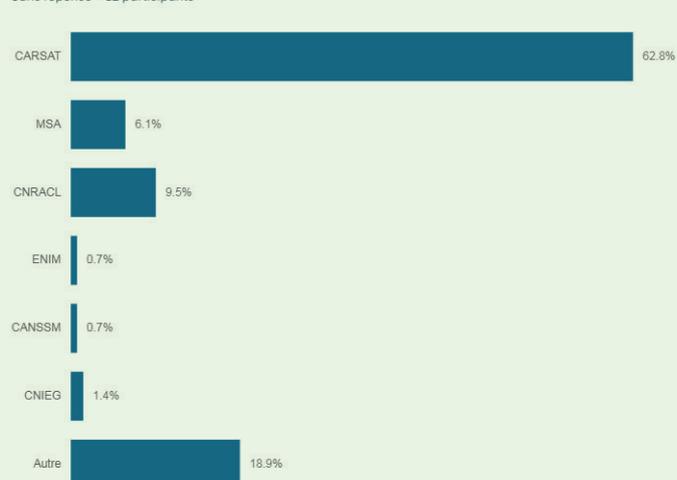
Effectif total = 170 participations



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

Effectif total = 170 participations

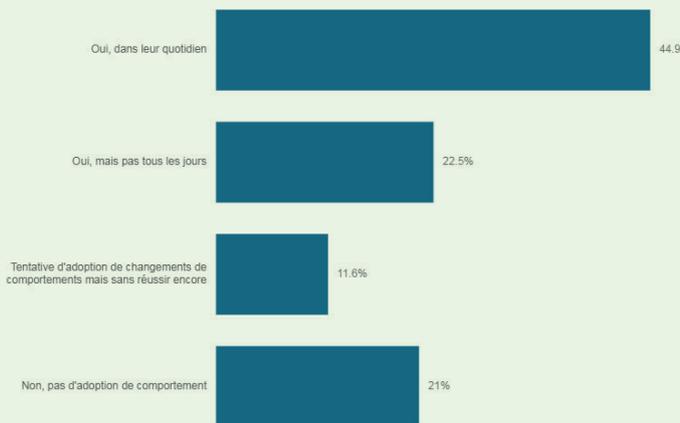
Sans réponse = 12 participants



## Les bénéfices

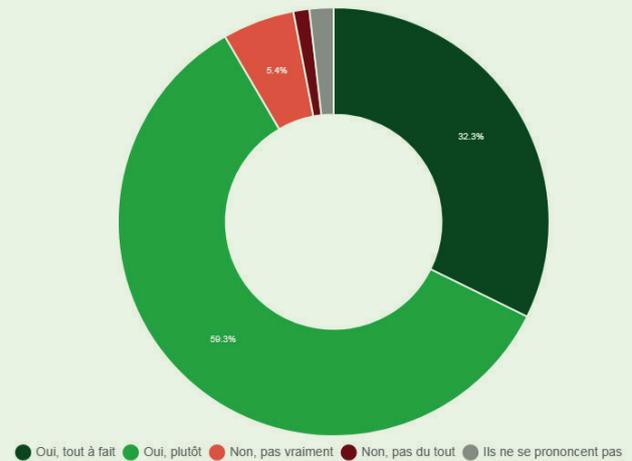
### Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :

Effectif total = 170 participations  
Sans réponse = 35 participations



### Les participants ont identifié ce qu'ils doivent changer pour améliorer leur santé :

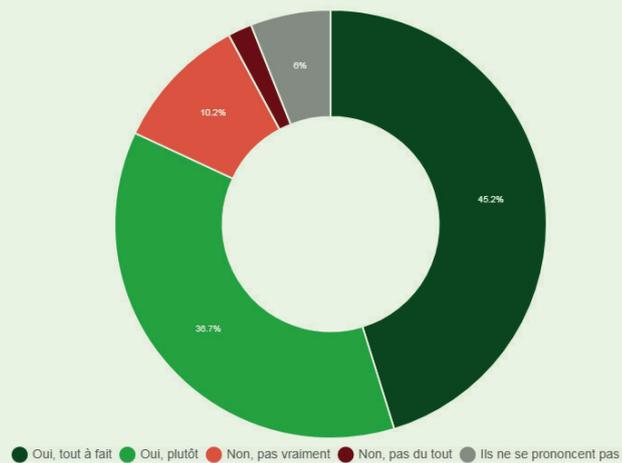
Effectif total = 170 participations  
Sans réponse = 3 participations



### Lien social

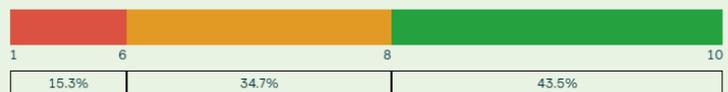
#### Les participants souhaitent revoir des personnes rencontrées durant l'atelier :

Effectif total = 170 participations  
Sans réponse = 4 participations



### Sur une échelle de 1 à 10, la motivation des participants à mettre en application les conseils de prévention fournis lors des séances se situe :

Effectif total = 170 participations  
Sans réponse = 11 participations



- De 1 à 6 : Les participants possèdent une faible motivation à appliquer les conseils de prévention
- De 7 à 8 : Les participants possèdent une motivation modérée à appliquer les conseils de prévention
- De 9 à 10 : Les participants possèdent une motivation forte à appliquer les conseils de prévention

### Sur une échelle de 1 à 10, la plus value de l'atelier à aider les participants à adopter/maintenir des comportements favorables à la santé est :

Effectif total = 170 participations  
Sans réponse = 8 participations



- De 1 à 6 : L'atelier ne va pas beaucoup aider les participants à modifier/maintenir des comportements favorables à la santé
- De 7 à 8 : L'atelier va aider de manière modérée les participants à modifier/maintenir des comportements favorables à la santé
- De 9 à 10 : L'atelier va beaucoup aider les participants à modifier/maintenir des comportements favorables à la santé

# LES CHIFFRES CLES 2022

## Département 84 VAUCLUSE

**240** actions de prévention

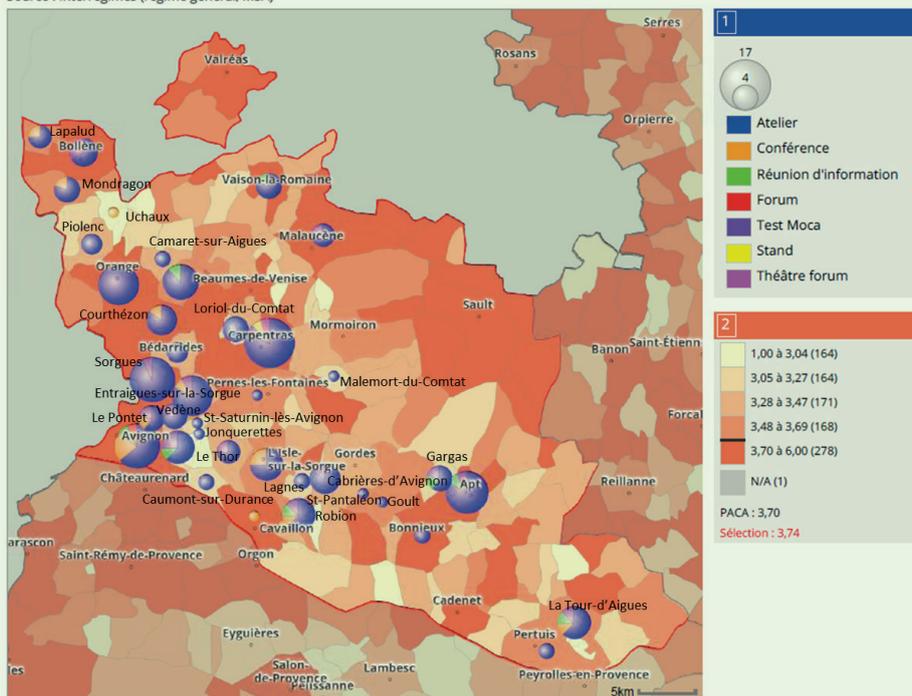
**2668** participants

**1** Nombre d'actions ASEPT PACA par type

Source : Données ASEPT PACA 2022

**2** Score moyen de la fragilité sociale des retraités de l'interrégime - Population totale de 55 ans et plus, 2021

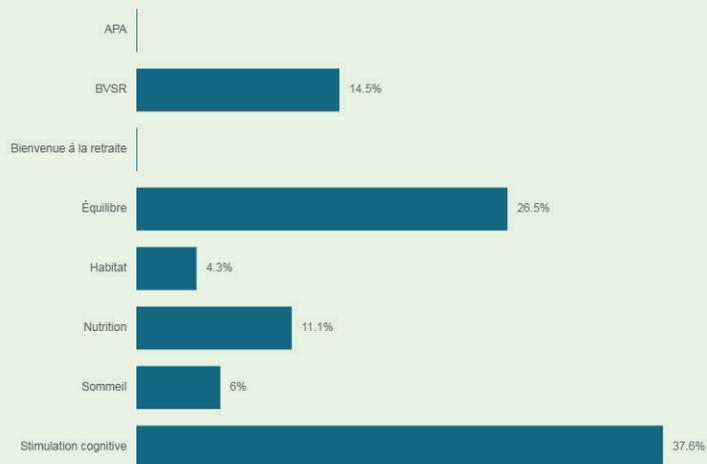
Source : Interrégimes (régime général, MSA)



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

Répartition des participations par thématiques :

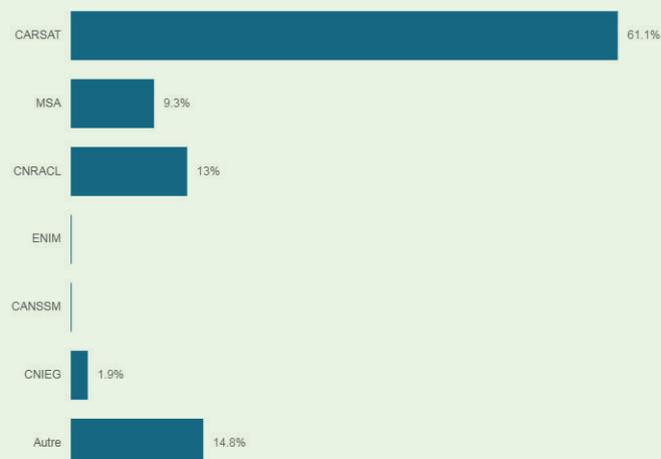
Effectif total = 117 participations



La caisse de retraite principale des participants est :

Effectif total = 117 participations

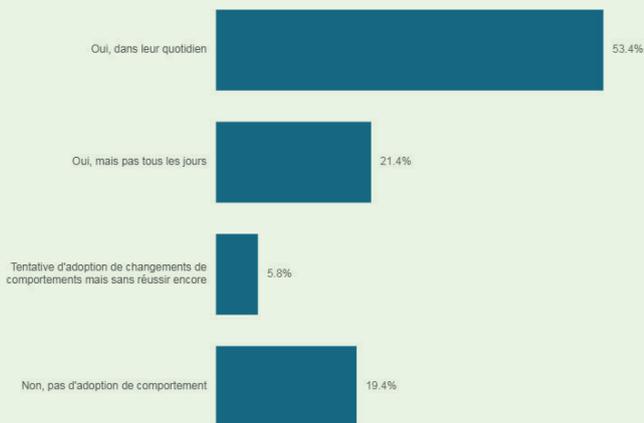
Sans réponse = 4 participants



## Les bénéfices

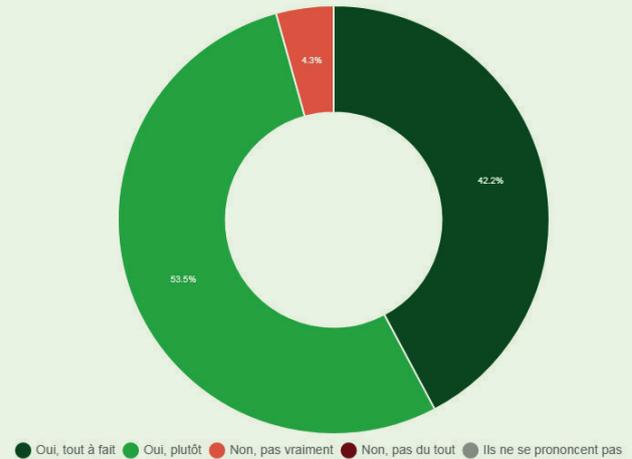
### Les participants ont déjà initié des changements d'habitude :

Effectif total = 117 participations  
Sans réponse = 17 participations



### Les participants ont identifié ce qu'ils doivent changer pour améliorer leur santé :

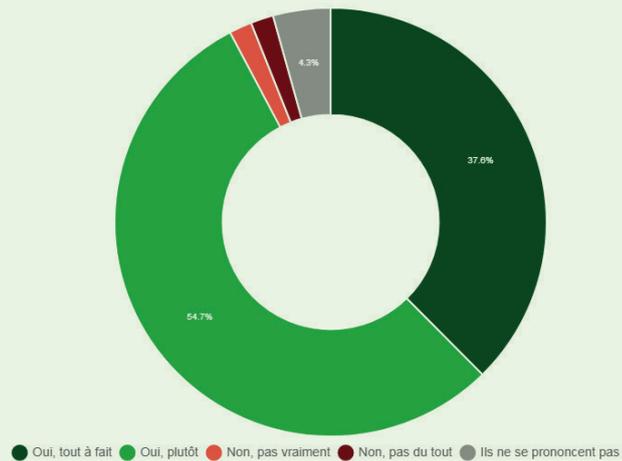
Effectif total = 117 participations  
Sans réponse = 1 participation



### Lien social

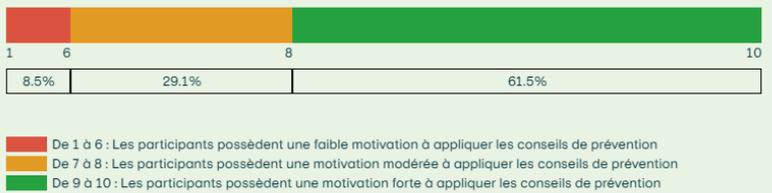
#### Les participants souhaitent revoir des personnes rencontrées durant l'atelier :

Effectif total = 117 participations  
Sans réponse = 0 participation



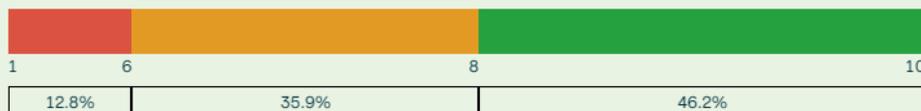
### Sur une échelle de 1 à 10, la motivation des participants à mettre en application les conseils de prévention fournis lors des séances se situe :

Effectif total = 117 participations  
Sans réponse = 1 participation



### Sur une échelle de 1 à 10, la plus value de l'atelier à aider les participants à adopter/maintenir des comportements favorables à la santé est :

Effectif total = 117 participations  
Sans réponse = 6 participations



- De 1 à 6 : L'atelier ne va pas beaucoup aider les participants à modifier/maintenir des comportements favorables à la santé
- De 7 à 8 : L'atelier va aider de manière modérée les participants à modifier/maintenir des comportements favorables à la santé
- De 9 à 10 : L'atelier va beaucoup aider les participants à modifier/maintenir des comportements favorables à la santé

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

POUR EN SAVOIR PLUS :



**ASEPT PACA**

152 av de Hambourg - MARSEILLE

**04 94 60 39 93**

**contact@asept-paca.fr**

Réalisation Florence Vardon (flostudiocrea@gmail.com) pour l'ASEPT PACA, juin 2023. Crédit photo Gettyimages.



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

**Les caisses de retraite  
& leurs partenaires s'engagent**

