

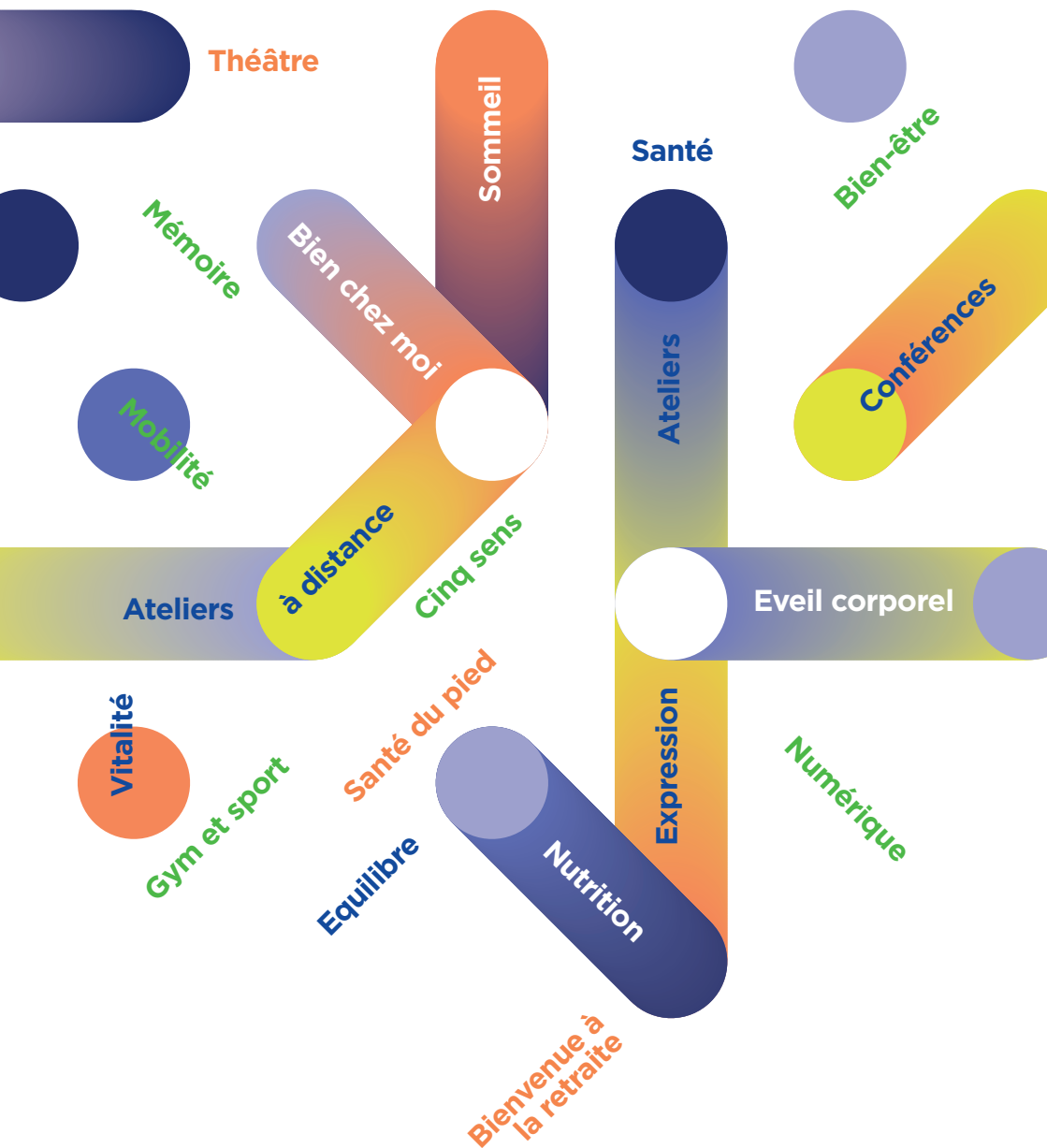
LE GUIDE PARTENAIRES



www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr

Les caisses de retraite & leurs partenaires s'engagent





NOUS CONTACTER :

ASEPT PACA 152 av de Hambourg - 13008 MARSEILLE

contact@asept-paca.fr

04 94 60 39 93

ÉDITO



C'est une période de révolution de la longévité que nous vivons ; en 1950, l'espérance de vie d'une femme s'élevait à 69,2 ans et à 63,4 ans pour un homme ; avec un gain de plus de 16 ans en ce XXI^{ème} siècle nous devons préparer la société de la longévité de demain.

Dans ce défi majeur que représente la vie à la retraite plus longtemps, l'Asept Paca, acteur régional de référence en matière de prévention, a pour mission d'accompagner les retraités et futurs retraités de la région. Elle associe les caisses de retraite de base et complémentaires et ses partenaires ainsi que les Départements et l'Agence Régionale de Santé.

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

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

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

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

www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr

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

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

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

5

Qui sommes-nous ?
L'ASEPT PACA en bref

6

Les caisses de retraites
s'engagent

7

13

Les thématiques
du Parcours Prévention

14

Comment devenir
partenaire ?

16

Communiquer pour
réussir vos actions

18

Les opérateurs
prestataires
de l'Aspet Paca

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

- ✓ La Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (**Carsat**) Sud-Est est la représentation régionale du réseau de l'Assurance Retraite ;
- ✓ La Mutualité Sociale Agricole (**MSA**) Alpes-Vaucluse et Provence-Azur et l'Association régionale des caisses de MSA (**ARCMSA**) ;
- ✓ L'Association Générale des Institutions de Retraite des Cadres (**AGIRC**) et l'Association pour le Régime de Retraite Complémentaire des Salariés (**ARRCO**) ;
- ✓ La Caisse Nationale de Retraite des Agents des Collectivités Locales (**CNRACL**) ;
- ✓ La Caisse d'Assurance Maladie des Industries Electriques et Gazières Paca (**CAMIEG**) ;
- ✓ L'Institution de retraite complémentaire des agents non titulaires de l'État et des collectivités publiques (**IRCANTEC**) ;
- ✓ L'Établissement national des invalides de la marine (**ENIM**).

Les actions organisées par l'Asept Paca sont soutenues financièrement par l'ARS PACA et les Conférences des Financeurs des 6 départements ainsi que par les caisses de retraite citées.

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

LES CAISSES DE RETRAITE ET LEURS PARTENAIRES S'ENGAGENT

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

L'Asept Paca et ses chargés de projet s'attachent à coordonner les plans d'actions sur les territoires en lien avec les partenaires territoriaux: communes, CCAS, centres sociaux, Clic, maisons de quartier, résidences autonomie, pôles info seniors, maisons du Bel Age etc. dans une logique de partage d'expérience et de respect des valeurs de chacun.

Quels sont ses objectifs ?

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

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

LE PARCOURS PRÉVENTION DE L'ASEPT PACA



Le bien-vieillir :

- ✓ Nutrition
- ✓ Gym adaptée/Équilibre
- ✓ Sommeil
- ✓ Stimulation cognitive
- ✓ Les 5 sens



Bien vivre sa retraite :

- ✓ Vitalité
- ✓ Bienvenue à la retraite
- ✓ Autonomie numérique
- ✓ Smartphone/tablette
- ✓ Mobilité des seniors
- ✓ Les situations de deuil
- ✓ Bien chez soi



POUR
B I E N
V I E I L L I R

La santé globale et estime de soi :

- ✓ La santé, c'est le pied
- ✓ Les AVC
- ✓ Gestes 1^{ers} secours
- ✓ Cap Bien-être
- ✓ Bon usage des médicaments
- ✓ Bien-être par la sophrologie/relaxation
- ✓ Yoga/Yoga du rire

Notre public

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

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



Nutrition et éveil corporel

Atelier en 5 séances : apporte des conseils et des bases pour une alimentation équilibrée et donne des clés pour adopter de bons réflexes tout en conciliant plaisir, santé et économie.

A savoir : l'atelier mixte « nutrition et éveil corporel » se décompose en 3 séances nutrition et 2 séances d'activité physique adaptée.



Gym douce/marche active/équilibre

Atelier en 4 à 12 séances de 1h30 : propose des exercices et conseils pour travailler la coordination, adopter les bons gestes au quotidien et renforcer sa confiance. Un vrai plan anti-chutes !

Des initiations à la gym douce, marche active, longe-côte et pilates en 4 séances à des ateliers équilibre en 12 séances en fonction des besoins des groupes.



Améliorez votre sommeil

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



Mémoire et stimulation cognitive

Atelier de 8 à 10 séances : permet aux retraités de reprendre confiance dans leurs capacités cognitives et d'apprendre à les mobiliser grâce à des techniques et exercices ludiques. Apporte des connaissances sur le fonctionnement de la mémoire.

A savoir : méthode Exostim utilisée sur certains ateliers.



Bien vivre sa retraite avec vitalité

Atelier en 6 séances : aborde 6 grandes thématiques essentielles à la préservation du capital santé des seniors pour améliorer leur qualité de vie : santé, nutrition, équilibre, bien-être, lieu de vie adapté, activité physique.

A savoir : cet atelier est préconisé en préalable d'un parcours.



Les 5 sens

Atelier en 5 séances de 2h : apporte des connaissances essentielles sur les 5 sens et leur évolution dans le temps et des conseils pour mieux les protéger.

A savoir : cet atelier peut être précédé d'une conférence sur les 5 sens.



Bienvenue à la retraite : un nouvel élan

Atelier en 10 séances de 3h : propose aux futurs et nouveaux retraités dans la transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie, un espace d'information et d'échanges sur toutes les questions qu'ils se posent (santé, logement, droits, loisirs, bénévolat, activités pour un vieillissement en santé...).

A savoir : cet atelier a des modules optionnels mis en place en fonction des besoins du groupe.



Autonomie numérique

Atelier en 10 séances de 2h : apprendre à être autonomes dans l'utilisation d'un appareil numérique, se repérer sur le Web et en éviter les pièges, tout en découvrant des services utiles en ligne.

A savoir : une conférence sur « les nouvelles technologies, quels impacts sur notre cerveau ? » de 2h30 peut précéder cet atelier. Des modules d'approfondissement peuvent être mis en place à la suite de l'atelier en fonction des besoins du groupe.



Smartphone/tablette

Atelier en 3 séances de 2h : former les seniors détenteurs d'un smartphone (iOS et Android) qui ont besoin d'être guidés pour profiter pleinement de ses fonctionnalités.

A savoir : cet atelier peut être complémentaire des ateliers « autonomie numérique ».



Bien chez soi

Atelier en 2 séances de 2h30 : améliorer la sécurité et la qualité de vie des retraités à domicile, les inciter à entamer une démarche d'amélioration de l'aménagement et du confort de leur logement.

A savoir : possible visite d'un ergothérapeute à domicile après les séances, pour un diagnostic personnalisé afin de mettre l'habitat au service de son vieillissement en santé.



Mobilité des seniors

Atelier sécurité routière sur une journée ou plusieurs séances de 2h : l'atelier permet de réviser la conduite pour prolonger la mobilité au volant et préserver l'autonomie. Il s'oriente également sur le côté piéton et vélo pour sensibiliser sur les facteurs accidentogènes et la vigilance à tenir lors des trajets quotidiens.

A savoir : un audit de conduite peut compléter la partie théorique.



S'informer sur les situations de deuil

Atelier en 5 séances de 2h : cet atelier conseille les participants sur la manière d'aborder le sujet du deuil, et propose un accompagnement.



Cap bien-être/sophrologie/relaxation

Atelier en 4 à 8 séances de 1h30-2h30 : ateliers ludiques et pédagogiques animés par un psychomotricien proposant des techniques de relaxation, d'étirement et de souplesse ou par un sophrologue afin de libérer les tensions et retrouver une détente physique. Contribue au maintien d'un bien-être mental.



La santé, c'est le pied !

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



Gestes de premiers secours

Atelier en 4 séances de 2h : les retraités apprennent et à exécuter les premiers gestes de secours et à connaître des notions sur les gestes vitaux.



Les AVC

Conférence de 2h : les facteurs de risques, les symptômes identifiables pour une prise en charge efficace.



Bon usage des médicaments

Atelier de 3 séances de 2h : comprendre son traitement pour éviter le danger de l'automédication.



Yoga douceur

Atelier en 4 séances de 2h : savoir profiter de ses limites, garder la forme, santé et joie de vivre en apprenant à se relaxer, s'étirer, renforcer les muscles profonds en mobilisant les articulations, améliorer équilibre et souplesse.



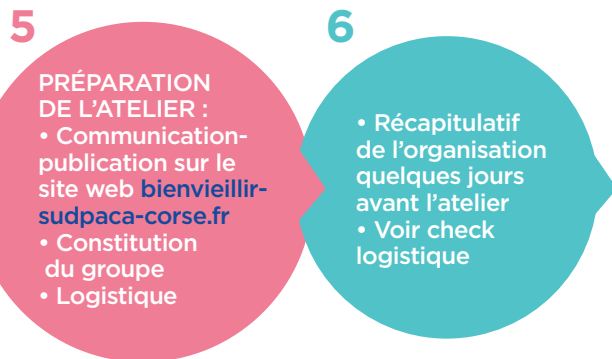
Yoga du rire

Atelier de 5 séances de 1h : méthode thérapeutique stimulante et efficace pour combattre le stress, réveiller la joie de vivre, améliorer la santé mentale, physique, émotionnelle et sociale.

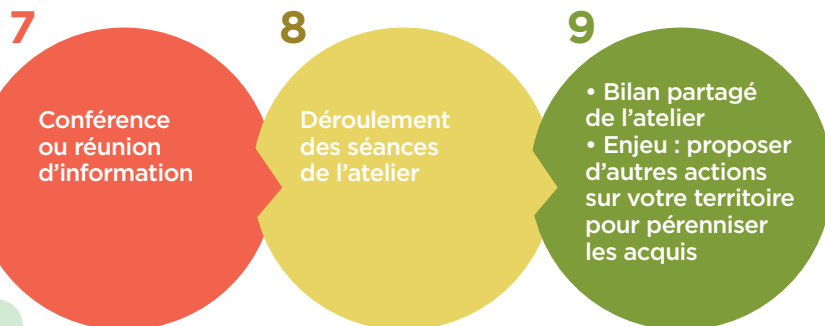
Temps 1 : définition du plan d'actions



Temps 2 : organisation de l'atelier



Temps 3 : réalisation de l'atelier et bilan



Organiser les lieux

- ✓ **Choix du lieu** : privilégier une salle desservie par les transports en commun, bénéficiant d'un parking.
- ✓ **Matériel** : prévoir un paperboard et/ou un vidéoprojecteur, selon ce qui a été convenu.
- ✓ **Lieu pour conférence/réunion d'info** : doit pouvoir accueillir un public nombreux, 50 participants au minimum pour 80m2.
- ✓ **Salle pour les ateliers** : de 45 m² environ, la disposition des tables est à valider par l'intervenant, 17 chaises. Le nombre de participants pourra être minoré (entre 8 et 10 participants) conformément aux recommandations liées au contexte sanitaire.

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

J-2 : rappels des retraités

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

NB : en cas d'un nombre d'inscrits insuffisant en amont, prévenez le chargé de projet de l'ASEPT Paca et le prestataire, l'atelier sera reporté ou annulé.

Jour J

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



www.bienveillir-sudpaca-corse.fr

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

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

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

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

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

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



Quelques conseils pour communiquer



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



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



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



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



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



Bienvenue à la retraite :
Sud Eval



Numérique :
Prévazur, Microform, Horizon Multimédia, Informatique et Web, La Bulle Laboratoire, AGIRabcd, Icom Provence, UTL, Nuance de Bleu, ECTI



Bien chez soi :
Creedat, Soliah, Sud Eval



Bien-être :
MSA Sces Alpes-Vaucluse, Sud Eval, Prévazur. Sophrologue libéral(e) diplômé(e), psychomotricien



Le bon usage des médicaments
Apport Santé, pharmaciens, infirmiers



Vitalité :
Prévazur, MSA Sces Alpes-Vaucluse, Sud Eval



Gym adaptée :
Siel Bleu, Vitae Sport Santé, EPMM, CDOMS13, Educal, SportSanté04, Atelier du Petit Bourdon, Nouvelle'R, Mouv'Azur, coach sportif indépendant



Gestes de premiers secours
Prévazur, la Croix Rouge, formateur indépendant



Nutrition et éveil corporel :
Siel Bleu, diététicien libéral



Expression théâtrale :
Prévazur, associations locales
Théâtre forum :
Globe Théâtre, 6T Théâtre



Conférences thématiques :
AVC, Conserver son capital dentaire, Deuil, Cinq Sens... Brain Up, UFSBD, intervenants spécialisés, UFSP



Améliorez votre sommeil :
sophrologue-psychologue



Tonifiez votre mémoire :
Brain Up, Prévazur, MSA Sces Alpes-Vaucluse, Exostim, Sud Eval, psychologue diplômé



Le pied, c'est la santé !
Podologue libéral



L'Asept PACA propose également sur son site internet des ateliers ou conférences à distance animés par les experts des thématiques déployées dans le cadre du parcours de prévention

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