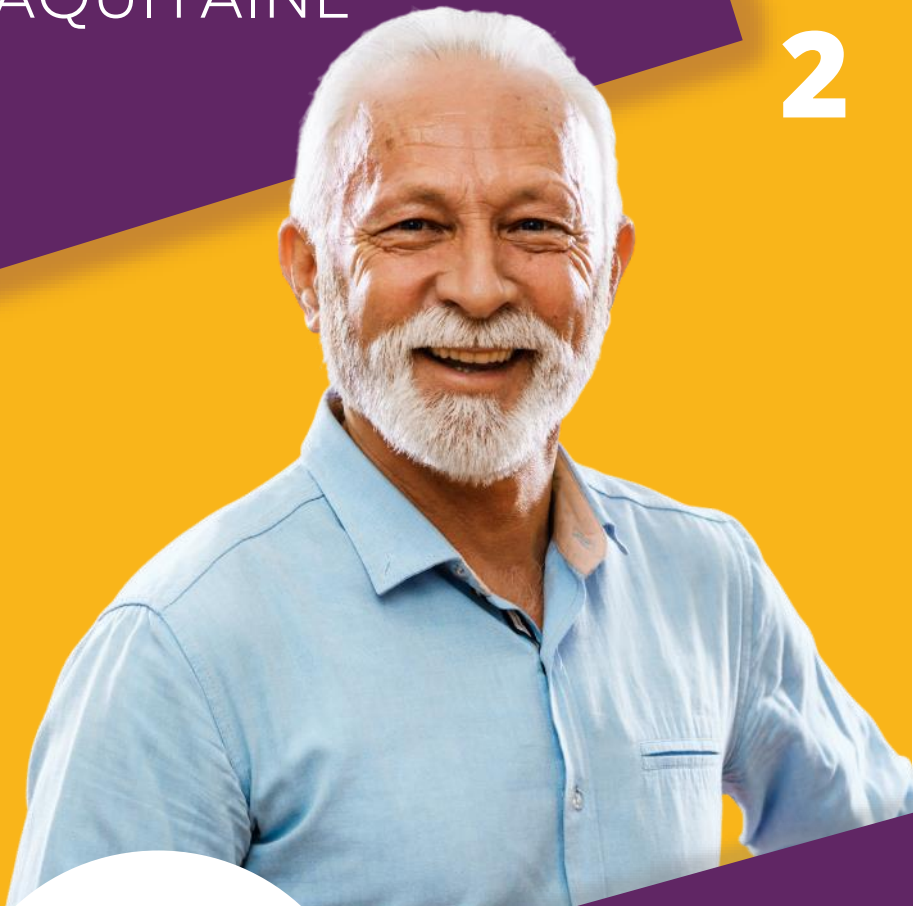


RAPPORT D'ÉVALUATION

2
0
2
2

CAP SENIORS AQUITAINE



L'essentiel & plus encore



Édition 2023



Directeur de la publication :

Benoit COMBES, CAP Seniors Aquitaine



Conception et réalisation :

Julien DUVIGNAC, Statisticien, Carsat Aquitaine

Gaétane TRANQUILLE, Chargée d'études

Mathilde MAUZÉ, Chargée d'études



Conception graphique :

Gaétane TRANQUILLE, Chargée d'études



Publication :

CAP seniors Aquitaine et Carsat Aquitaine - 2023

ÉDITO

Fruit d'un travail de coopération, le Programme Régional Interinstitutionnel de Prévention (PRIP) ne cesse d'affirmer sa place d'acteur incontournable de la prévention santé à destination des seniors et son ancrage pour le "bien-vieillir" en Aquitaine. Pour cela, je remercie l'implication constante des équipes du PRIP et de tous nos partenaires qui ont grandement contribué à l'évolution du programme.

Si l'innovation et la considération des attentes des seniors face aux enjeux sociaux et sociétaux y sont pour beaucoup dans l'évolution du PRIP, l'évaluation que nous mobilisons depuis de nombreuses années est aussi un maillon fort de notre programme.

L'évolution constante du PRIP ne se limite pas à l'aptitude à innover, à proposer ou effectuer de simples ajustements, elle recouvre tout un éventail de recueil de données et d'analyse perpétuelle de la part de nos équipes. Pour améliorer constamment le programme et constater ses acquis, il est tout aussi important de comprendre les attentes des seniors que de saisir pleinement les axes d'amélioration au travers notamment du niveau de satisfaction de nos participants.

Progresser, c'est avant tout savoir remettre en question notre programme pour s'améliorer. Reconnaître les limites pour libérer les potentialités.



Benoît Combes, directeur

CAP SENIORS AQUITAINE

SOMMAIRE

1 Introduction

7

2 Le PRIP en 2022

13

Quel déploiement de l'offre ?

14

Qui sont les seniors du PRIP ?

20

Quels impacts pour les seniors ?

22

L'Escape Game Sommeil : une action 2.0

25

3 Pour aller plus loin

29

Form' Bien Être

30

Yoga du rire

34

Vitalité

38

Bienvenue à la retraite

42

Form' Équilibre

46

Nutrition Santé Seniors

50

Nutri' Activ

54

Pep's Eureka

58

Numérique

62

Numérique perfectionnement

67

Les chiffres clés 2022

1 539 actions déployées en Aquitaine dont 101 proposées en distanciel

16 886 participants sensibilisés aux messages de prévention



INTRODUCTION



Depuis 2009, les caisses de retraite du territoire aquitain ont développé une politique institutionnelle commune d'accompagnement des retraités et de prévention de la perte d'autonomie. Cette nécessité de mutualisation des actions de prévention a permis de créer le Programme Régional Interinstitutionnel de Prévention (PRIP) organisé autour d'une culture commune.

Historiquement porté par la CARSAT Aquitaine et les trois MSA d'Aquitaine, le PRIP est un ensemble d'actions de prévention primaire qui, depuis plus de dix ans, se déploie sur les cinq départements de la Gironde, de la Dordogne, du Lot et Garonne, des Landes et des Pyrénées Atlantiques. Ces actions ciblent les seniors et visent à améliorer leur comportement pour un "bien vieillir" le plus durable possible. Ce sont environ 1 500 ateliers qui sont proposés chaque année, touchant ainsi plus de 16 000 bénéficiaires.

Afin de remplir ses objectifs (et de faire face aux enjeux sociaux de ces prochaines années), le PRIP met en place un parcours de prévention, gratuit et accessible à tous. Dans un souci de répondre aux besoins de chacun, certaines thématiques sont proposées en distanciel.

L'OFFRE DU PRIP



L'offre du PRIP est composée à la fois d'ateliers et d'actions ponctuelles/événementiels menés par des experts de la thématique. Si ces deux formes d'actions de prévention ont un objectif commun, celui de rendre les retraités acteurs de leur vieillissement en leur faisant prendre conscience de l'impact de leurs modes de vie sur leur santé, ils ont également des enjeux spécifiques.

Les actions ponctuelles

La porte d'entrée
du PRIP

Les actions ponctuelles sont des actions déclinées en une séance ou un événement. Elles présentent un des thèmes du Bien Vieillir et encouragent ensuite l'inscription à un atelier. Ces actions sont à la fois un moyen de faire connaître le PRIP (sur le territoire aquitain) et un moyen attractif, interactif et ludique, pour distiller un message de prévention dans un temps limité. Ainsi, l'objectif de ces actions ponctuelles reste donc de toucher des seniors afin qu'ils s'inscrivent dans le parcours de prévention. En somme, elles sont les portes d'entrée du Programme.

331 actions ponctuelles en 2022

6 242 participants

Les ateliers de prévention

Un programme reconnu
en Aquitaine

Construits autour de plusieurs thématiques abordant les dimensions du Bien vieillir, les ateliers de prévention s'inscrivent, quant à eux, dans la durée. En effet, afin que la démarche de prévention soit encore plus efficace, ils sont élaborés sur la base d'un cycle de plusieurs séances.

1 208 ateliers de prévention en 2022

10 644 participants

Évaluer pour progresser

Initiée dès la création du PRIP, la démarche d'évaluation menée annuellement par les caisses de retraites s'assure de l'efficacité des messages de prévention diffusés par les ateliers et permet ainsi d'améliorer constamment le Programme.

Axe fort du Programme, la démarche est structurée autour de quatre objectifs :

1. Vérifier en s'appuyant sur les données issues du Système d'Information du PRIP que le Parcours de prévention est accessible à l'ensemble des seniors du territoire : Combien d'ateliers sont déployés ? Combien de professionnels sont formés ? De nouveaux participants entrent-ils chaque année dans le parcours de Prévention ?
2. S'appuyer sur les données de participation recensées à partir du Système d'Information du PRIP et sur les questionnaires remplis en dernière séance d'atelier. Cela permet de connaître, d'une part, le profil des seniors participants aux ateliers, et d'autre part les raisons qui leur font intégrer le parcours de prévention.
3. À l'issue des actions, mesurer les impacts, les apports et les intentions des seniors : adoptent-ils ou prévoient-ils d'adopter des comportements de santé favorables au Bien Vieillir ?
4. Répondre aux besoins des seniors et aux différents profils qui cohabitent sur les territoires en innovant et en faisant évoluer l'offre du PRIP. Autrement dit, diffuser des messages de prévention en diversifiant les formats proposés et en adaptant les contenus au public cible.

1 899 questionnaires d'évaluation en 2022

Afin de pouvoir délivrer les enseignements de ce rapport, le PRIP a analysé les réponses des questionnaires distribués sur un échantillon d'ateliers réalisés en 2022.

La taille de l'échantillon a été déterminée à partir des objectifs de déploiement fixés en début d'année et du nombre de participation attendu : l'ensemble des participants aux ateliers sélectionnés dans l'échantillon étant interrogés.

Dans le but de s'assurer d'une bonne représentativité statistique des résultats, l'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas en prenant en compte le type de l'atelier ainsi que le département de réalisation. Le tableau en page suivante décrit l'échantillon constitué et sa représentativité par rapport à l'activité réelle en 2022.

Répartition des répondants par atelier

Atelier	Nombre de participants	Echantillon nécessaire ¹	Nombre de répondants
Bienvenue à la retraite	136	28	58
Form' Bien-être	1 466	300	299
Form-Equilibre	1 520	311	321
Nutri activ	295	60	112
Nutrition Santé Seniors	705	144	184
Numérique	1 193	244	223
Numérique perfectionnement	474	97	74
PEP'S Eureka / Mémoire	1 699	348	299
Vitalité	580	119	132
Yoga du Rire	1 122	230	197
Ensemble	9 190	1 883	1 899

¹ taille d'échantillon calculée sur l'ensemble des participants pour un niveau de confiance de 95% et une marge d'erreur de 2%. L'échantillon est ensuite réparti par atelier.

Représentativité de l'échantillon selon le sexe et l'âge des participants

	Participants ¹	Echantillon
Hommes	15%	15%
Femmes	85%	85%
moins de 65 ans	14%	16%
65 à 69 ans	26%	28%
70 à 74 ans	26%	25%
75 à 79 ans	19%	18%
80 ans et plus	15%	12%

¹ Seniors ayant participé à au moins une action du PRIP en 2022. Un senior est comptabilisé autant de fois qu'il a participé à une action.



LE PRIP EN 2022

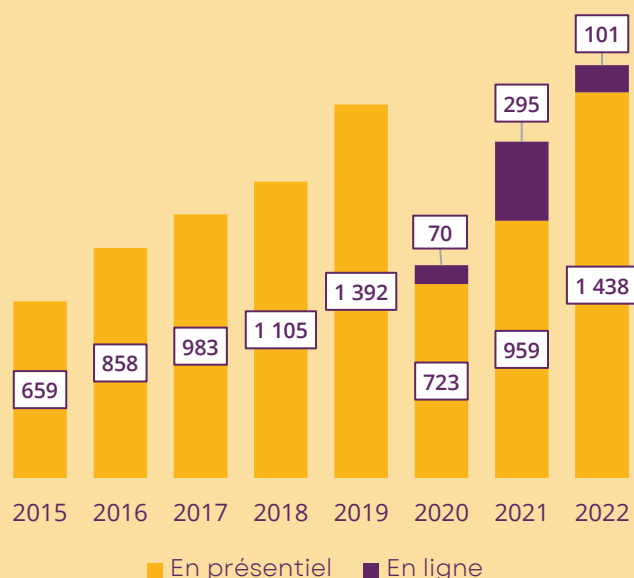
QUEL DEPLOIEMENT DE L'OFFRE



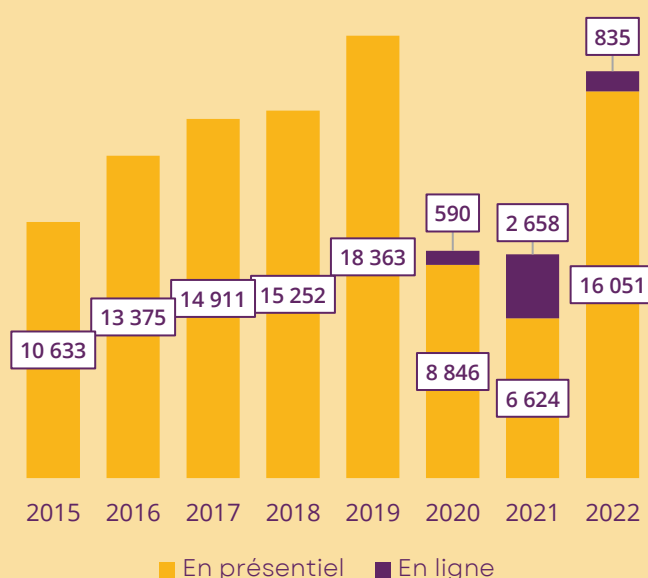
Porté par une dynamique d'innovation très riche et un partenariat très fort entre les équipes et les institutions, le PRIP est aujourd'hui un acteur de référence dans le déploiement d'une offre de prévention primaire à destination des seniors :

- Acteur de référence par le volume des actions réalisées : en 2022, le PRIP a organisé 1539 actions de prévention bénéficiant à 16 886 seniors.
- Acteur de référence par son positionnement d'acteur et de coordinateur sur le territoire : avec plus de 238 professionnels actifs formés, le PRIP diffuse localement une culture de la prévention santé et maille ainsi le territoire;
- Acteur de référence par la qualité de ses actions : parallèlement à la performance quantitative, les caisses de retraites attachent une importance à la qualité des actions mises en œuvre.

ACTIONS EFFECTUEES AU FIL DES ANNEES



PARTICIPATIONS AU FIL DES ANNEES



ATELIERS EN PRESENTIEL 2022 VS ATELIERS 2021



ESCAPE GAME



CONFÉRENCE
DEBAT



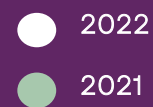
CINE DÉBAT



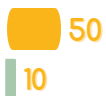
RÉUNION DE
PRÉVENTION



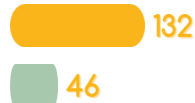
SPECTACLE INTERACTIF



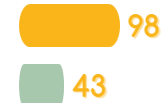
CAP BIEN-ÊTRE



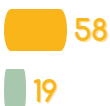
FORM' BIEN-ÊTRE



YOGA DU RIRE



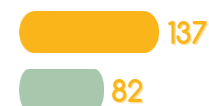
VITALITÉ



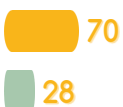
BIENVENUE À LA
RETRAITE



FORM' ÉQUILIBRE



NUTRITION
SANTÉ SENIORS



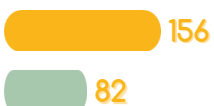
NUTRI ACTIV'



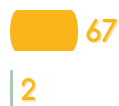
PEP'S EUREKA



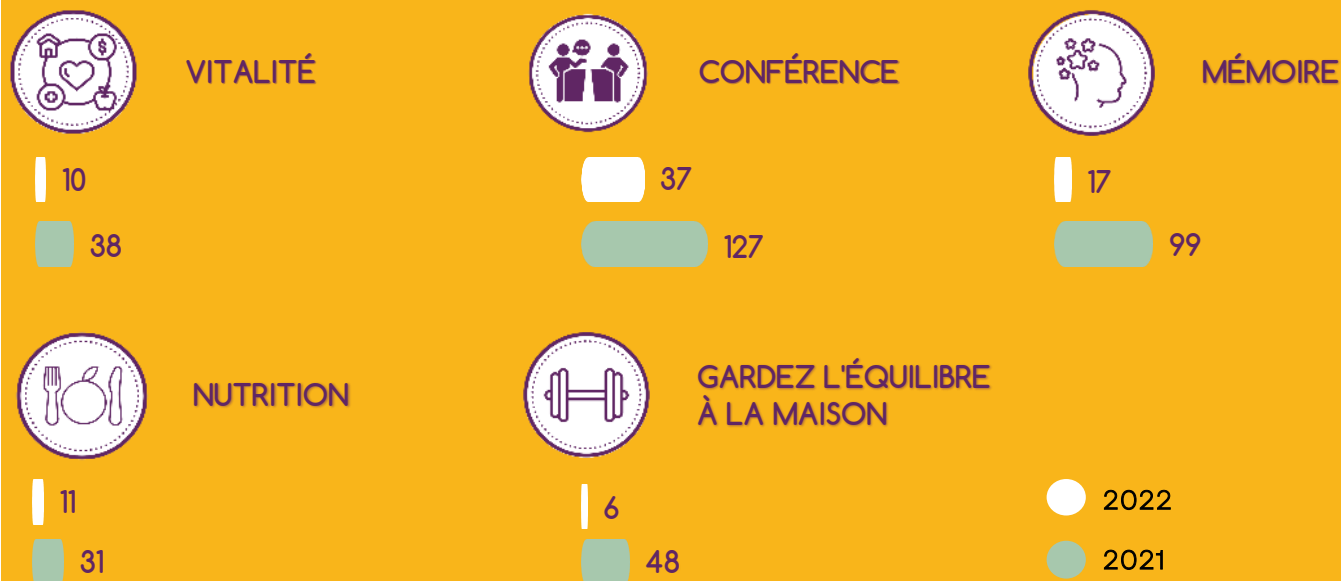
NUMÉRIQUE



NUMÉRIQUE
PERFECTIONNEMENT



ATELIERS EN LIGNE 2022 VS ATELIERS 2021



101

actions en ligne en 2022

835

seniors touchés en 2022

En 2022, 123 actions en ligne étaient initialement prévues, 107 ont été réalisées. 1251 seniors étaient attendus, 858 ont participé. En sortie de crise sanitaire, les seniors se sont davantage orientés vers les actions en présentiel afin de retrouver le lien social et la convivialité des moments avec l'animateur.

Bien que le format en présentiel reste largement plébiscité par les seniors, les messages de prévention sont jugés efficaces par les animateurs et les participants. Les actions en ligne permettent toujours de donner envie aux seniors de poursuivre leur parcours de prévention au sein du PRIP.

De ce fait, en tenant compte des constats effectués en 2022, il est envisagé de diminuer les objectifs fixés pour les ateliers en ligne pour l'année 2023. Nous souhaitons tout de même maintenir les actions en distanciel car, d'une part, elles nous permettent de poursuivre les actions de prévention à destination de seniors même en cas de situation inédite (ex : covid), et d'autre part, car elles permettent de répondre à des enjeux sociaux importants pour les seniors. En effet, avec l'avènement de l'ère digitale, les actions en distanciel restent précieuses pour les seniors.

Un programme qui couvre l'ensemble du territoire Aquitain

L'offre de prévention du PRIP vise à répondre harmonieusement aux enjeux de vieillissement sur l'ensemble du territoire. Cela sous-entend que tout retraité doit pouvoir bénéficier de la même offre de prévention, et ce, quel que soit son lieu de résidence.

Afin d'assurer un accès à l'offre de prévention le plus équitable possible, le PRIP est très attaché à limiter les "zones blanches" qui ne seraient pas couvertes par le parcours de prévention. Pour atteindre ces objectifs, les actions sont planifiées chaque année en prenant en considération les réalisations des années précédentes et en accordant une attention particulière à la couverture des territoires ruraux et des zones les plus enclavées.

3 186

actions organisées en présentiel entre 2022 et 2020

59%

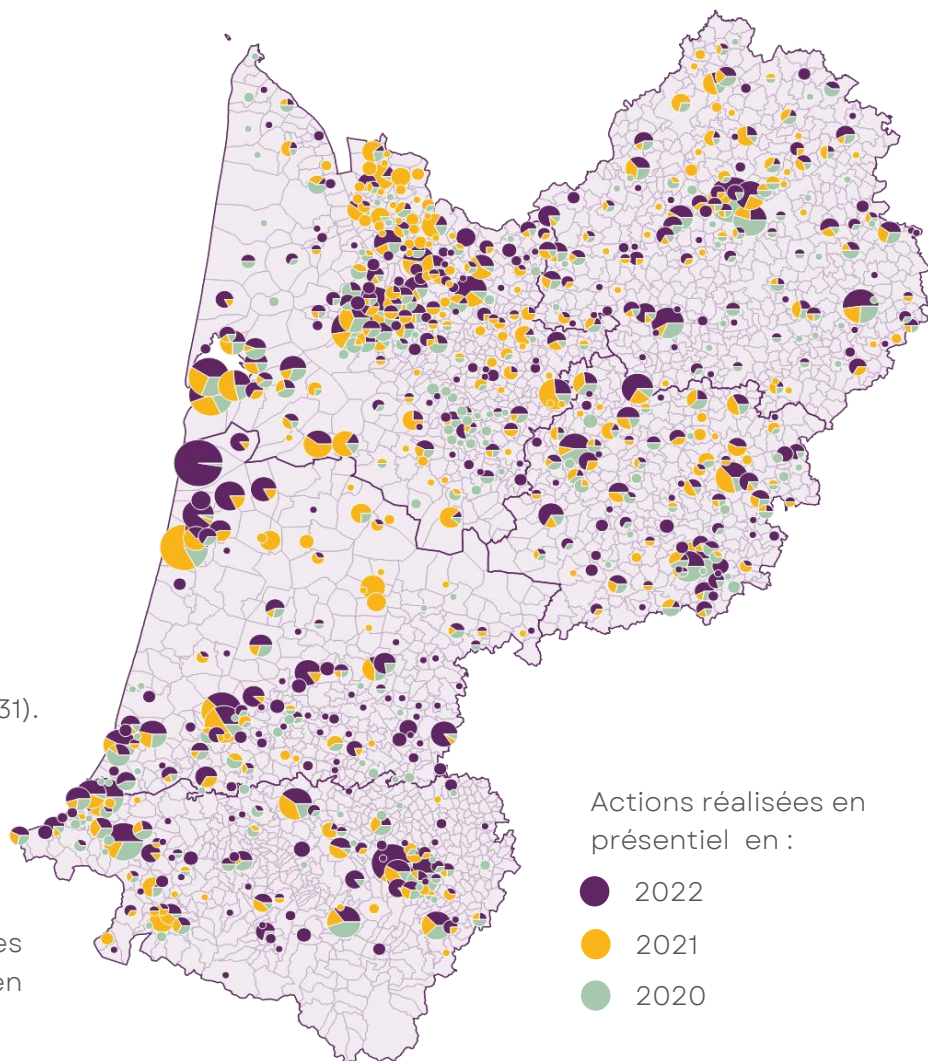
des actions organisées sur une commune de l'espace rural

733

communes couvertes (sur 2 231).

185

nouvelles communes couvertes par une action en présentiel du PRIP en 2022

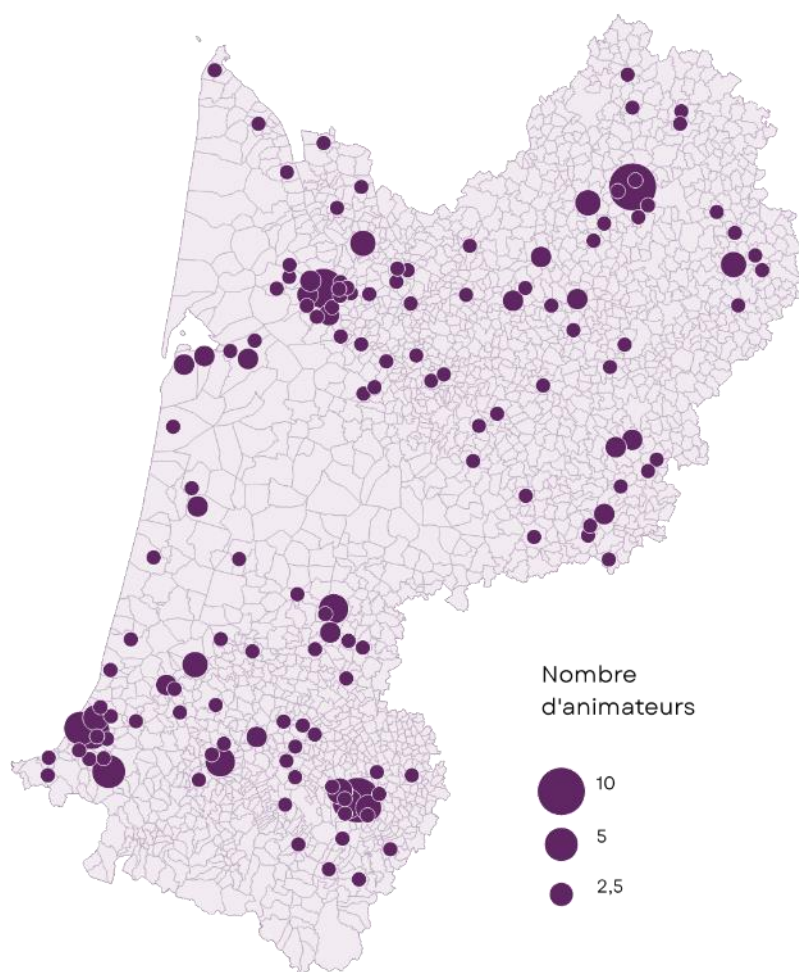


238 professionnels expérimentés et qualifiés pour la réalisation d'action de prévention auprès des seniors

Pour développer le parcours de prévention, les ASEPT mettent en place des partenariats, sous la forme de conventionnement avec des structures locales qualifiées de structures « opératrices » (CLIC, CCAS, Associations d'Aide à Domicile, opérateurs sportifs...) qui, moyennant contrepartie financière, mettent à disposition des salariés pour animer les actions du PRIP.

Les ASEPT forment ces salariés à l'animation des ateliers et les accompagnent dans le début de leur collaboration avec le PRIP. Elles assurent ensuite un rôle de coordination du réseau d'animateur par l'organisation de temps d'échange (réunion biennuelles pour présenter les grandes orientations du Programme ou contacts informels réguliers) et de suivi de la qualité de l'animation en se rendant « sur le terrain » pour observer les pratiques des animateurs.

Le réseau des animateurs du PRIP en 2022, par commune



Les animateurs du PRIP en détail

	nombre (1)	% actifs (2)	activité (3)	ancienneté (4)	
Actions ponctuelles	Escape Game	13	100%	4,8	0,0
	Conférence débat	9	89%	3,4	3,1
	Réunion de prévention	47	66%	2,9	3,2
	Spectacle interactif	1	100%	11,0	2,0
Ateliers de prévention	CAP Bien-être	18	94%	2,7	0,4
	Form' Bien-être	82	57%	2,2	3,0
	Yoga du rire	33	67%	3,8	1,7
	Vitalité	36	86%	1,5	3,1
	Bienvenue à la retraite	9	78%	2,3	3,1
	Form' Équilibre	89	56%	1,7	3,0
	Nutrition Santé Seniors	41	54%	2,0	4,1
	Nutri' Activ	15	80%	1,8	0,4
	PEPS' Eureka	60	62%	2,5	3,5
	Numérique	49	82%	2,7	1,3
	Numérique perfectionnement	21	86%	3,6	0,6
	Actions proposées en distanciel	Vitalité	6	67%	4,5
Conférence		18	50%	6,2	1,1
Mémoire		9	89%	2,5	1,7
Nutrition		10	30%	38,7	0,8
Gardez l'équilibre à la maison		5	80%	2,0	1,0

Lecture du tableau :

En 2022, le PRIP collabore avec un réseau de 89 professionnels pour l'organisation des ateliers Form' Équilibre. Ils sont formés à l'animation de ces ateliers depuis 3,0 ans en moyenne (4). 56% étaient actifs (2) en 2022, dans le sens où ils ont effectivement animé un atelier. En moyenne, les animateurs ont organisé 1,7 ateliers Form' Équilibre (3) chacun en 2022.

QUI SONT LES SENIORS DES ATELIERS DU PRIP



11 394

Nombre de seniors ayant
suivi au moins une action du
PRIP en 2022

53%

Part des seniors pour
lesquels il s'agit d'une
première participation

1,4

Nombre moyen d'atelier du
parcours de prévention qu'ils
ont suivi en 2022

5%

Part des seniors ayant suivi
au moins une action en
distanciel

19 540

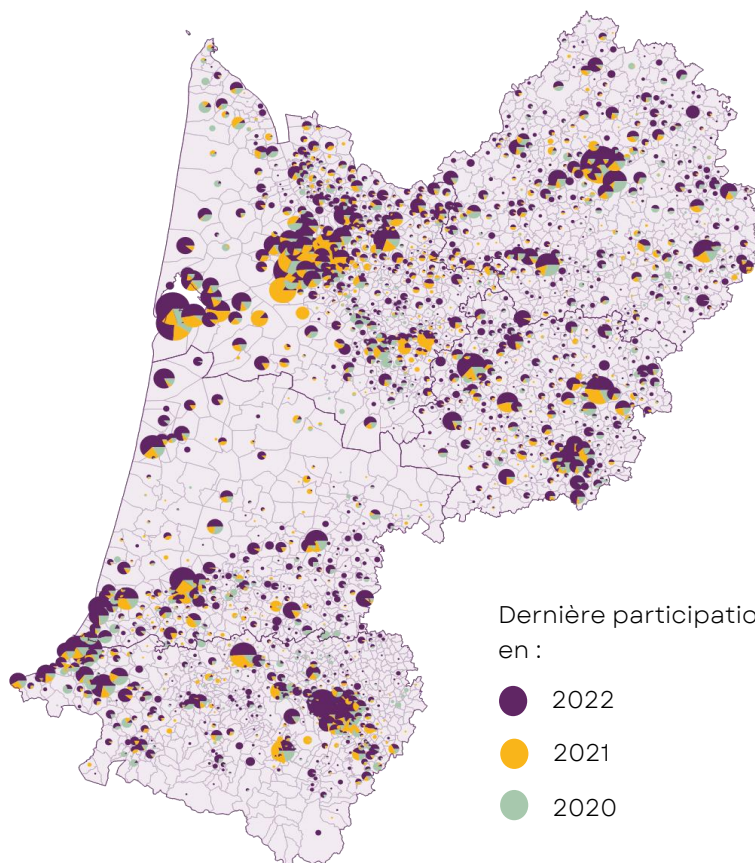
seniors touchés entre
2020 et 2022

1,6%

de la population âgée
de 55 ans et plus
résidant sur le territoire

55%

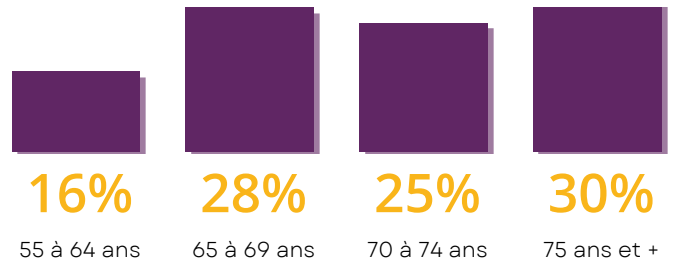
résident sur une
commune dite rurale



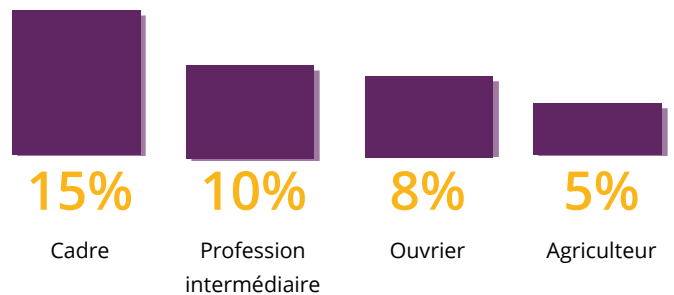
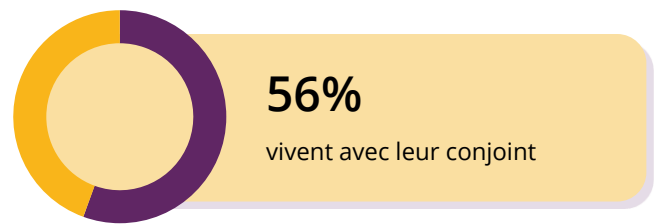
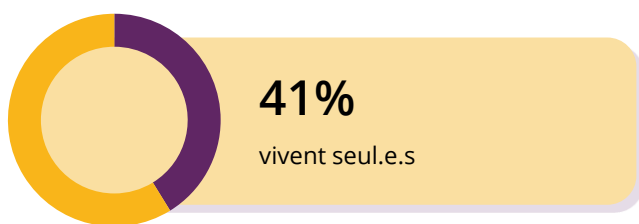
Dernière participation
en :

- 2022
- 2021
- 2020

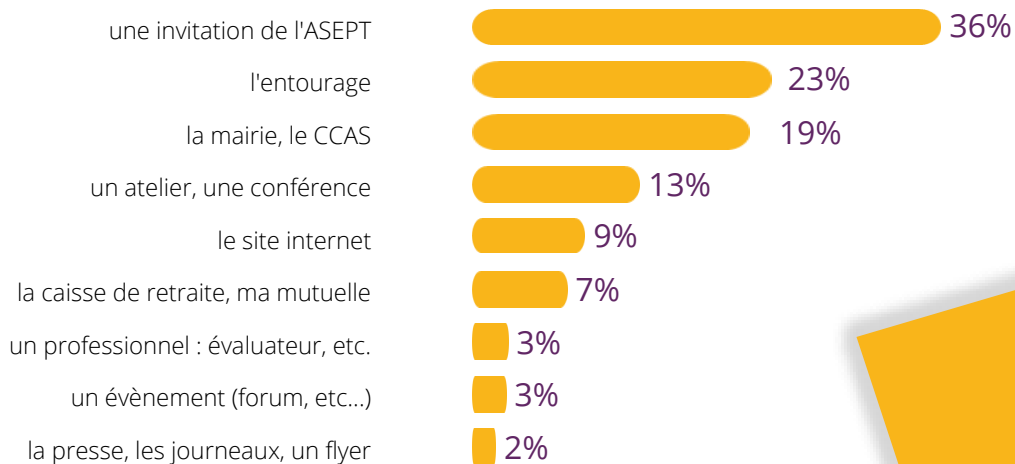
Une offre de prévention qui s'adresse à tous les profils de retraités



Parmi les seniors participants 2022



ILS ONT CONNU LES ACTIONS DU PRIP VIA ...



QUELS IMPACTS POUR LES SENIORS



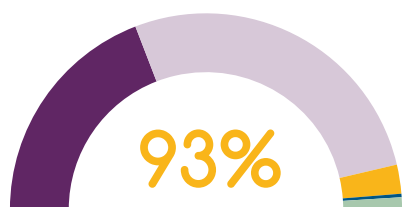
8,4 / 10

sur une échelle allant de 1 à 10, la motivation moyenne des participants à mettre en application les conseils et exercices présentés lors des ateliers.

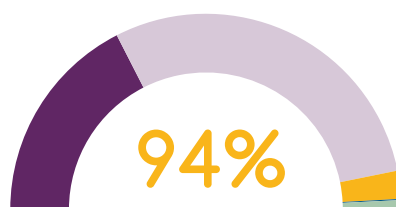
8,3 / 10

sur une échelle allant de 1 à 10, l'apport des ateliers pour adopter ou à maintenir des comportements / pratiques favorables au bien vieillir.

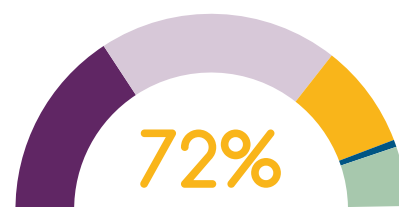
Parmi les participants aux ateliers 2022 :



connaissent les conséquences positives ou négatives de leurs habitudes sur leur santé



ont identifié comment adapter leurs habitudes pour améliorer leur santé



comptent revoir les personnes rencontrées lors de l'atelier

Oui, tout à fait
 Oui, plutôt
 Non, pas vraiment
 Non, pas du tout
 Ne se prononce pas

Les participants déclarent avoir l'intention d'adopter de nouveaux comportements favorables au bien-vieillir⁽¹⁾



PEP'S EUREKA

91% des participants ont identifié des techniques de mémorisation à mettre en oeuvre dans la vie quotidienne et 96% envisagent de continuer à effectuer des exercices pour stimuler leur mémoire.



ATELIER FORM' BIEN-ÊTRE

73% des participants à l'atelier envisagent de bouger au moins 30 mn par jour et 70% pensent pratiquer une activité physique, de détente ou de relaxation dans une association.



ATELIER NUTRITION SANTÉ

83% des participants ont l'intention d'agir favorablement sur au moins un aspect de leur alimentation (boire entre 1L et 1.5L, augmenter la consommation de fruits et légumes, etc.).



ATELIER FORM' ÉQUILIBRE

82% des participants comptent bouger au moins 30 mn par jour pour et 72% envisagent de pratiquer une activité physique ou sportive dans une association.



ATELIER NUMÉRIQUE

83% des participants envisagent de communiquer avec leur proches via l'internet et 86% ont l'intention de consulter des information en ligne.



ATELIER YOGA DU RIRE

93% des participants envisagent de mettre en pratique les techniques du rire pour stimuler et renforcer leurs émotions positives, 90% pour les aider à prendre du recul et 81% pour améliorer leur relation aux autres.



ATELIER BIENVENUE À LA RETRAITE

97% des participants déclarent penser mettre en pratique les conseils vu lors des séances.



ATELIER VITALITÉ

96% des participants pensent agir sur au moins un aspect de leur vie quotidienne pour favoriser le bien vieillir tels que le sommeil, l'alimentation, l'activité physique, etc.

⁽¹⁾ le détail de l'évaluation de chaque atelier est donné en partie 3

Les participants sont en très grande partie satisfaits des ateliers

99%



des participants se déclarent satisfaits de l'atelier qu'ils ont suivi

98%



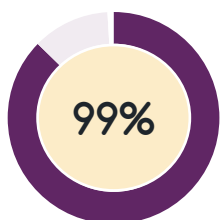
déclarent que les ateliers ont répondu à leurs attentes

99%

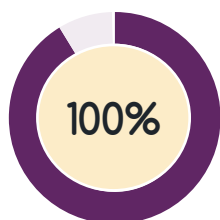


se déclarent prêts à recommander les ateliers du PRIP à leurs proches

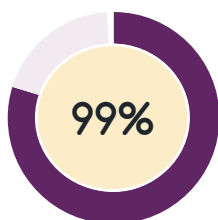
Les principaux motifs de satisfaction (% de satisfaits) ...



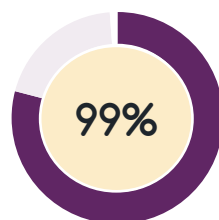
Organisation des séances



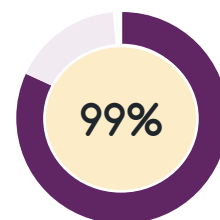
Animation



Échanges au sein du groupe



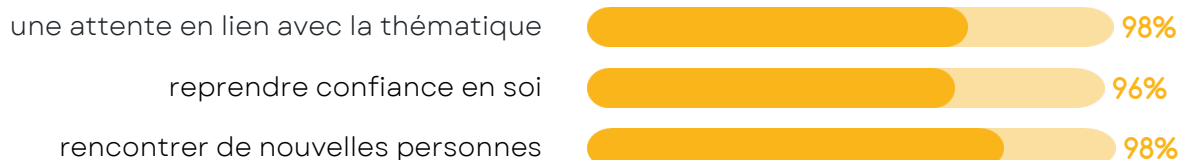
Supports



Rythme des activités

● Tout à fait satisfait ● Plutôt satisfait

La réponse aux attentes pour⁽¹⁾ ...



(1) Si le senior avait exprimé cette attente initialement

● Oui tout à fait ● Oui plutôt

A LA SUITE DES ATELIERS

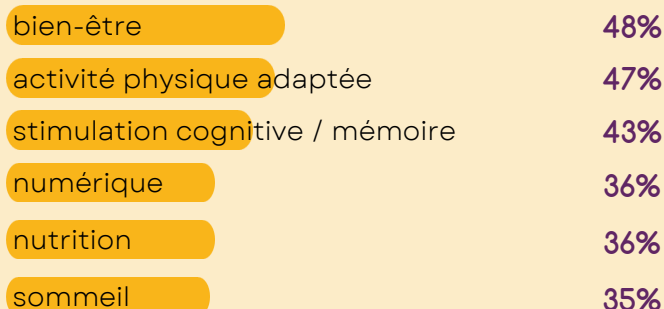
83%

des participants souhaitent poursuivre vers une action en présentiel

7%

sont intéressés pour poursuivre vers une action proposée en distanciel

Top 6 des thématiques les plus souhaitées



L'ESCAPE GAME SOMMEIL UNE ACTION 2.0



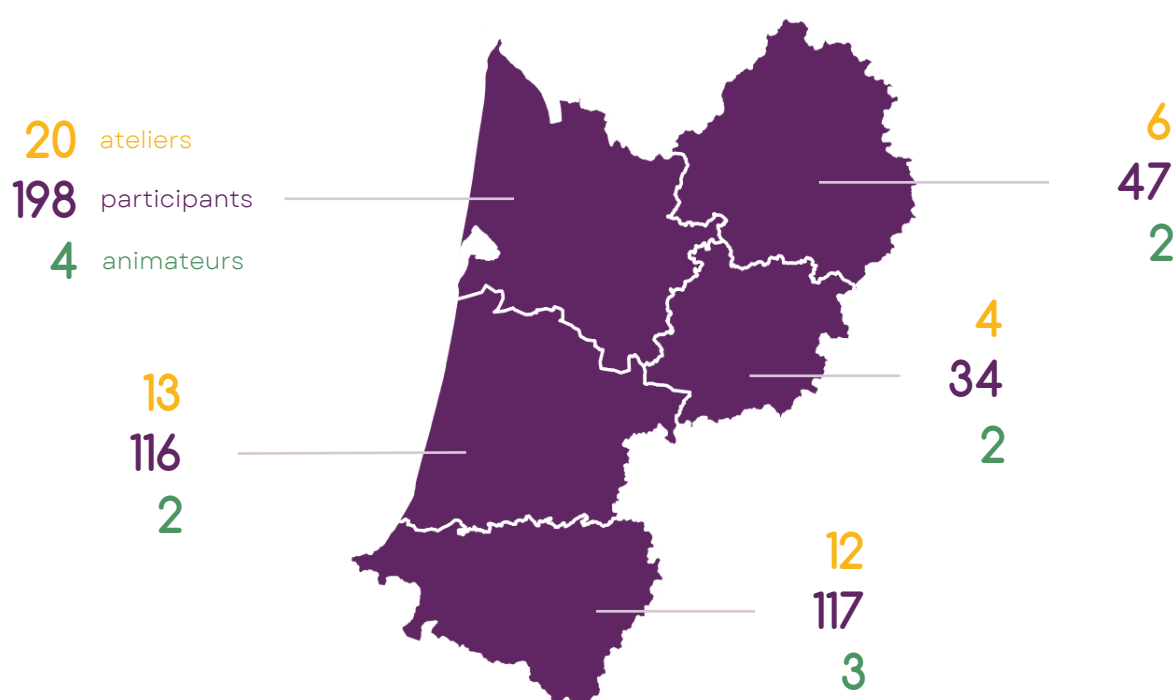
En 2022, afin de renouveler son approche de la prévention santé, et de répondre aux besoins des seniors qui évoluent avec le temps, l'interrégime a développé une nouvelle action de prévention : L'Escape Game Sommeil. Ce format a été choisi pour sensibiliser les seniors sur la thématique du sommeil et initier des changements de comportement durables de manière ludique, impactante et positive.

Cet atelier a été développé en collaboration avec une entreprise spécialisée afin de proposer un outil de prévention santé efficient. L'Escape Game ou « jeu d'évasion », est un jeu de société grandeur nature. Pendant 45 minutes, les seniors se voient confier une mission leur permettant de découvrir ou redécouvrir les mystères du sommeil.

55 ateliers
proposés

512 seniors
participants

13 animateurs
formés



QUI SONT LES PARTICIPANTS ?

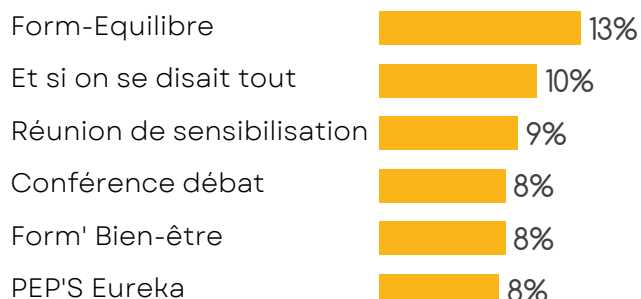
PARCOURS DANS LE PRIP AVANT L'ACTION

53%

des participants ont déjà suivi
au moins une action du PRIP
avant l'Escape Game



Top 6 des actions suivies avant l'Escape Game Sommeil

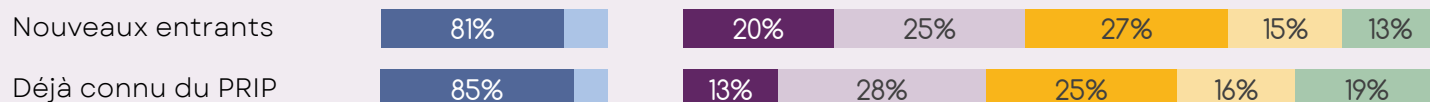


PROFIL DE PARTICIPANTS

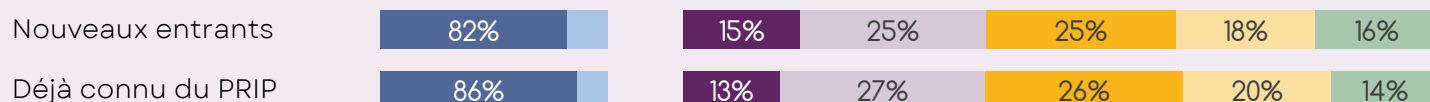
ESCAPE GAME

femme / homme

< 65 ans 65-69 ans 70-74 ans 75-79 ans + 80 ans



AUTRES ACTIONS REALISEES EN 2022



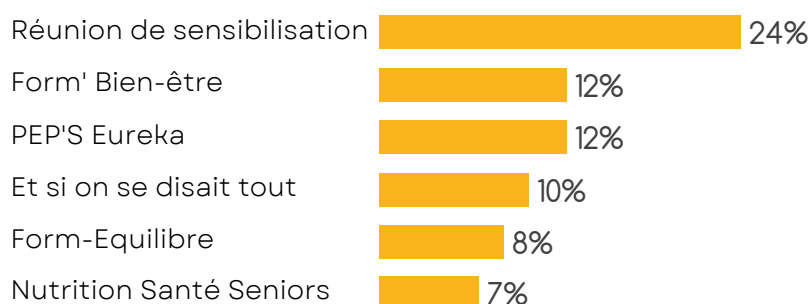
PARCOURS DANS LE PRIP A LA SUITE DE L'ACTION

24%

des participant ont poursuivi
vers une autre action du PRIP à
la suite de l'atelier



Top 6 des actions suivies après l'Escape Game Sommeil



Une expérience positive pour les seniors et les animateurs

92%

des seniors satisfaits

67%

des seniors ont
trouvé la difficulté
bien dosée

1 senior sur 2

a appris des choses
sur le sommeil



Selon l'animateur,
la durée de 45 minutes de jeu était ...

86%

des animateurs n'ont pas
rencontré de difficultés à
l'animation de cette action

48% adaptée

37% adaptée avec
beaucoup d'aide

15% trop courte pour
finaliser le jeu



POINTS FORTS DE L'ACTION

Selon une étude qualitative menée auprès des animateurs, l'Escape Game Sommeil est ...



BILAN DE L'EXPERIMENTATION

Cette année d'expérimentation nous a permis de valider le déploiement de ce nouvel atelier. Les retours des animateurs formés et des seniors participants ont été très positifs.

Cette action originale nous a permis d'avoir autant de nouveaux entrants que les autres actions du PRIP. On observe que les seniors entrant par cette action sont légèrement plus jeunes que les nouveaux seniors attirés de manière générale dans le PRIP. Si nous supposons que cet outil innovant allait attirer davantage de nouveaux seniors dans le parcours, ce premier bilan ne va pas en ce sens. Ainsi, des actions de communication spécifiquement axées sur cet atelier pourraient permettre d'attirer de nouveaux seniors.

La moitié des participants à l'Escape Game avaient déjà pris part à une action du PRIP auparavant et 24% ont assisté à une autre action du parcours à la suite. Si l'on s'intéresse au type d'atelier choisi en amont ou après cette séance d'Escape Game, on constate une représentation identique à celle des autres actions programmées dans le PRIP. Les ateliers form' équilibre, form' bien-être et PEP's Eureka représentent 30% des actions du programme, il est donc cohérent que ces choix apparaissent majoritaires. De plus, il est possible que cet atelier réponde à une demande d'action ponctuelle de certains seniors. Les ateliers réalisés avant l'Escape Game sont dans de nombreux cas des ateliers ponctuels (10% au spectacle « Et si on se disait tout », 9% aux réunions de sensibilisation et 8% conférences débat). On observe la même tendance pour les ateliers réalisés après. En effet 24% des seniors participent à une réunion de sensibilisation suite à leur participation à l'Escape Game et 10% s'orientent également vers le spectacle "et si on se disait tout".

Suite aux retours observés, des ajustements ont été réalisés. Un quiz focus sur le sommeil a notamment été développé pour accompagner les animateurs dans le débriefing intervenant après le jeu. Ce nouvel outil devrait permettre aux seniors d'apprendre davantage de choses sur la thématique du sommeil.



POUR ALLER
PLUS LOIN



ATELIER FORM' BIEN-ÊTRE

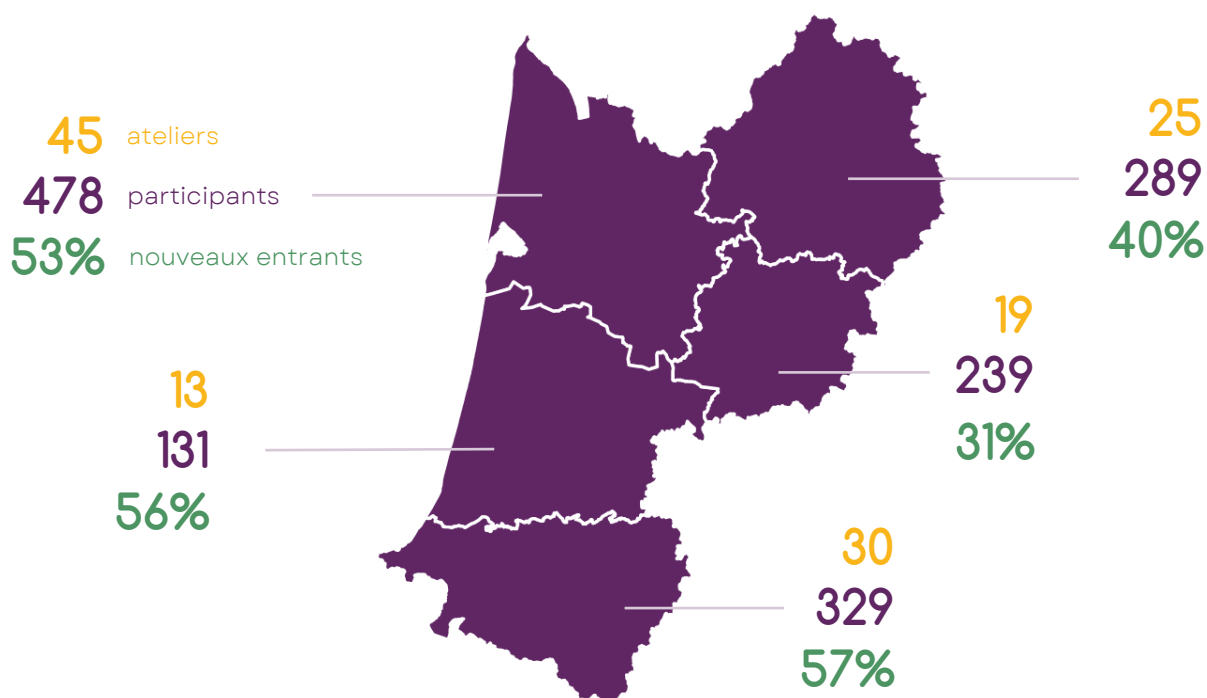
Objectifs : Proposer aux seniors des exercices pratiques, des temps d'information sur le bien-être & préserver la santé physique et psychologique.



1 466 seniors participants

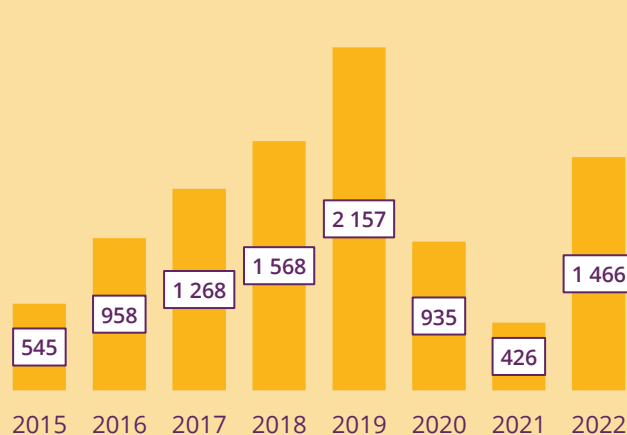
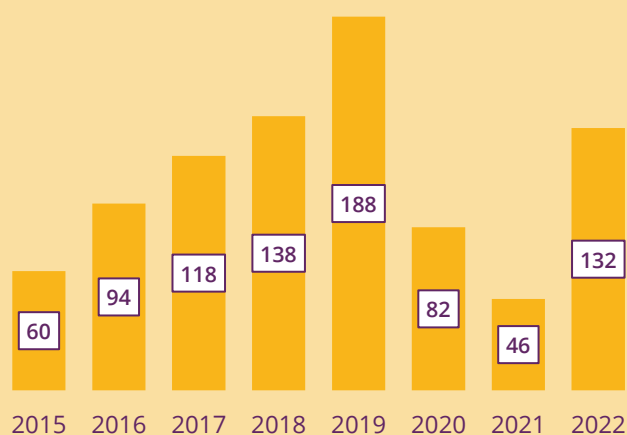
48% sont des nouveaux entrants dans le PRIP

82 animateurs formés



NOMBRE D'ATELIERS PAR ANNÉE

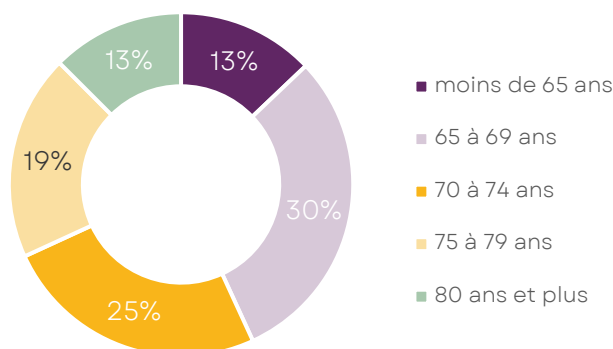
NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR ANNÉE



QUI SONT LES PARTICIPANTS ?

SEXE ET AGE

89% femmes  11% hommes 



ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Ouvrier	9%
Employé	52%
Profession intermédiaire	8%
Cadre	13%
Artisan	7%
Profession libérale	4%
Agriculteur	4%
Sans activité	3%

SITUATION FAMILIALE

Seule	46%
Avec votre conjoint.e	51%
Autre situation	3%

Ils ont connu les ateliers principalement via :

le site internet	14%
une invitation de l'ASEPT	32%
un atelier, une conférence	13%
un évènement (forum, etc...)	2%
la caisse de retraite, la mutuelle	6%
la mairie, le CCAS	17%
la presse, les journaux, un flyer	1%
l'entourage	25%
un professionnel : évaluateur, etc.	4%

Ils participent à l'atelier :

motivation en lien avec la thématique de l'atelier	90%
pour reprendre confiance en soi	20%
pour pratiquer davantage d'activité à l'extérieur	38%
pour rencontrer de nouvelles personnes	32%
pour accompagner leur conjoint.e ou un.e ami.e	4%
pour suivre l'animateur	12%
sur les conseils d'un professionnel	3%

LES APPORTS DES ATELIERS

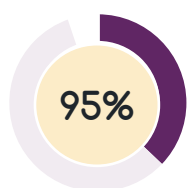
8,5

sur une échelle allant de 1 à 10, la motivation moyenne des participants à mettre en application les conseils et exercices présentés lors des ateliers.

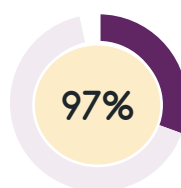
8,4

sur une échelle allant de 1 à 10, l'apport des ateliers pour adopter ou maintenir des comportements / pratiques favorables au bien vieillir.

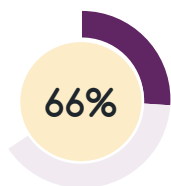
Parmi les participants aux ateliers en 2022 :



connaissent les conséquences positives ou négatives de leurs habitudes sur leur santé



ont identifié comment adapter leurs habitudes pour améliorer leur santé



comptent revoir les personnes rencontrées lors de l'atelier

● Oui, tout à fait ● Oui, plutôt

Plus spécifiquement en lien avec l'atelier "Form' Bien être", les participants ...

39%

jugent que leur niveau de souplesse est meilleur qu'avant l'atelier (51% estiment qu'il n'a pas changé).

96%

se sentent capables de mieux gérer des situations stressantes, dont 60% sans difficulté.

90%

envisagent de pratiquer une activité physique, de détente ou de relaxation dans une association ou autre, dont 41% de manière certaine et 20% qui le font déjà.

97%

se sentent plus à l'aise pour repérer et corriger leurs postures dont 40% de manière certaine.

97%

envisagent de pratiquer une activité physique ou de bouger au moins 30 minutes par jour dont 40% de manière certaine et 24% qui le pratiquent déjà.

97%

identifient au moins un aspect de leur vie quotidienne sur lequel agir : améliorer ses gestes et postures pour 70% d'entre eux, accorder plus d'importance à sa respiration pour 60% et refaire des exercices adaptés régulièrement pour 43% des participants.

LEUR REGARD SUR LES ATELIERS

100%



des participants se déclarent satisfaits de l'atelier qu'ils ont suivi

99%



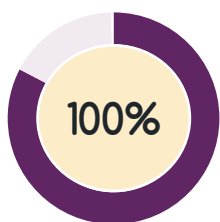
déclarent que les ateliers ont répondu à leurs attentes

99%

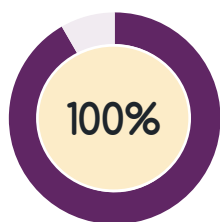


se déclarent prêts à recommander les ateliers du PRIP à leurs proches

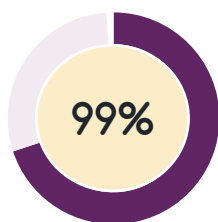
Les principaux motifs de satisfaction (% de satisfaits) ...



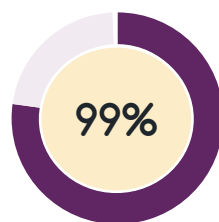
Organisation des séances



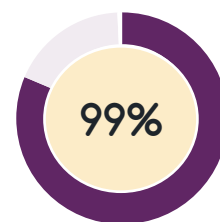
Animation



Échanges au sein du groupe



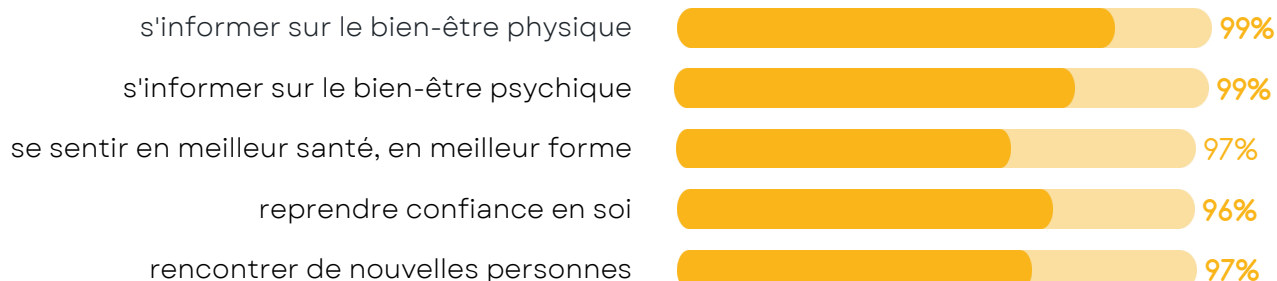
Supports



Rythme des activités

● Tout à fait satisfait ● Plutôt satisfait

La réponse aux attentes pour⁽¹⁾ ...



(1) Si le senior avait exprimé cette attente initialement

● Oui tout à fait ● Oui plutôt

A LA SUITE DES ATELIERS

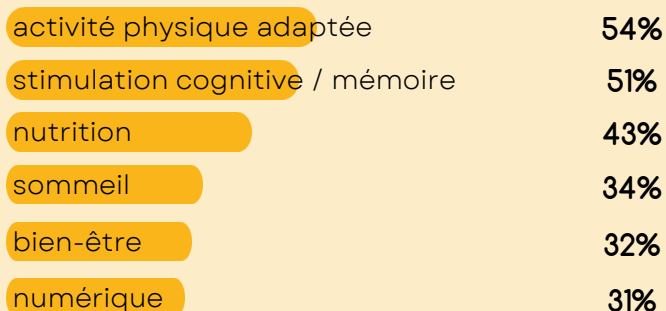
85%

des participants souhaitent poursuivre vers une action en présentiel

7%

sont intéressés pour poursuivre vers une action proposée en distanciel

Top 6 des thématiques les plus souhaitées



ATELIER YOGA DU RIRE

Objectifs : Faire du rire un outil moteur pour l'amélioration de la santé & ainsi aborder positivement la retraite.



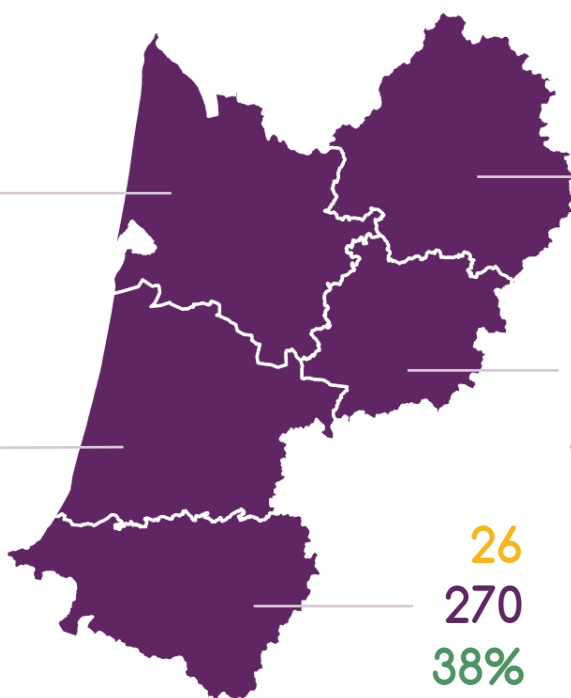
1 122 seniors participants

44% sont des nouveaux entrants dans le PRIP

33 animateurs formés

38 ateliers
422 participants
47% nouveaux entrants

14
152
63%



9
125
37%

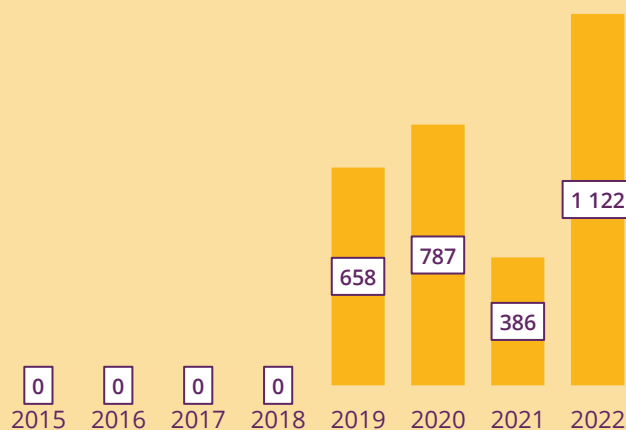
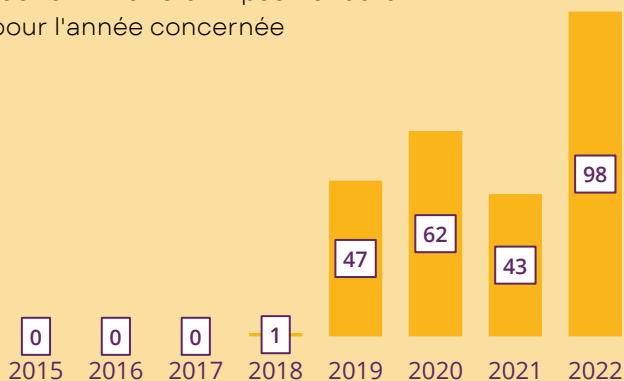
11
153
35%

26
270
38%

NOMBRE D'ATELIERS PAR ANNÉE

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR ANNÉE

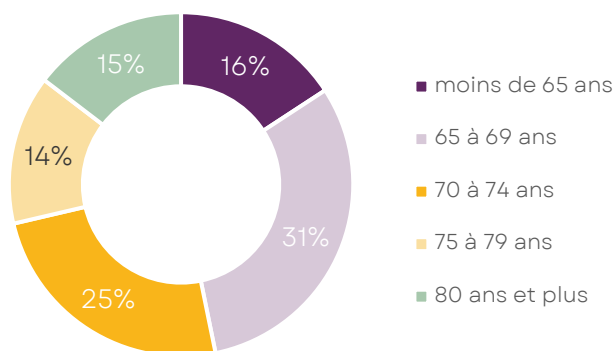
Note : la valeur 0 indique que l'action n'existait pas encore pour l'année concernée



QUI SONT LES PARTICIPANTS ?

SEXE ET AGE

88% femmes  12% hommes 



ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Ouvrier	5%
Employé	54%
Profession intermédiaire	10%
Cadre	14%
Artisan	3%
Profession libérale	6%
Agriculteur	5%
Sans activité	4%

SITUATION FAMILIALE

Seule	42%
Avec votre conjoint.e	55%
Autre situation	4%

Ils ont connu les ateliers principalement via :

le site internet	10%
une invitation de l'ASEPT	35%
un atelier, une conférence	14%
un évènement (forum, etc...)	3%
la caisse de retraite, la mutuelle	5%
la mairie, le CCAS	21%
la presse, les journaux, un flyer	4%
l'entourage	22%
un professionnel : évaluateur, etc.	2%

Ils participent à l'atelier :

motivation en lien avec la thématique de l'atelier	89%
pour reprendre confiance en soi	12%
pour pratiquer davantage d'activité à l'extérieur	34%
pour rencontrer de nouvelles personnes	46%
pour accompagner leur conjoint.e ou un.e ami.e	8%
pour suivre l'animateur	8%
sur les conseils d'un professionnel	2%

LES APPORTS DES ATELIERS

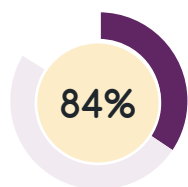
8,2

sur une échelle allant de 1 à 10, la motivation moyenne des participants à mettre en application les conseils et exercices présentés lors des ateliers.

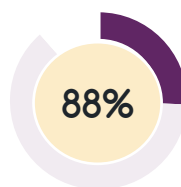
7,9

sur une échelle allant de 1 à 10, l'apport des ateliers pour adopter ou maintenir des comportements / pratiques favorables au bien vieillir.

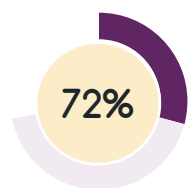
Parmi les participants aux ateliers en 2022 :



connaissent les conséquences positives ou négatives de leurs habitudes sur leur santé



ont identifié comment adapter leurs habitudes pour améliorer leur santé



comptent revoir les personnes rencontrées lors de l'atelier

● Oui, tout à fait ● Oui, plutôt

Plus spécifiquement en lien avec l'atelier "Yoga du Rire", les participants ...

93%

envisagent de mettre en pratique les techniques du rire pour stimuler et renforcer leurs émotions positives, dont 35% de manière certaine.

90%

envisagent d'utiliser les techniques vues en séances pour s'aider à prendre du recul et à lâcher prise dont 29% de manière certaine.

81%

envisagent d'utiliser les techniques vues en séances pour améliorer leur relation aux autres dont 31% de manière certaine.

99%

envisagent de pratiquer une activité physique ou de bouger au moins 30 minute par jour dont 57% de manière certaine et 17% qui le pratiquent déjà.

LEUR REGARD SUR LES ATELIERS

99%



des participants se déclarent satisfaits de l'atelier qu'ils ont suivi

98%



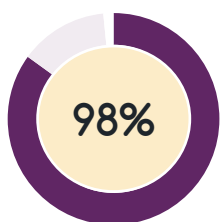
déclarent que les ateliers ont répondu à leurs attentes

97%

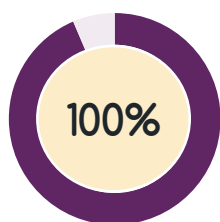


se déclarent prêts à recommander les ateliers du PRIP à leurs proches

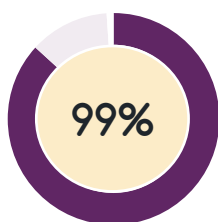
Les principaux motifs de satisfaction (% de satisfaits) ...



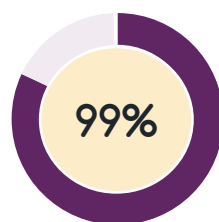
Organisation des séances



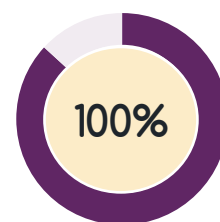
Animation



Échanges au sein du groupe



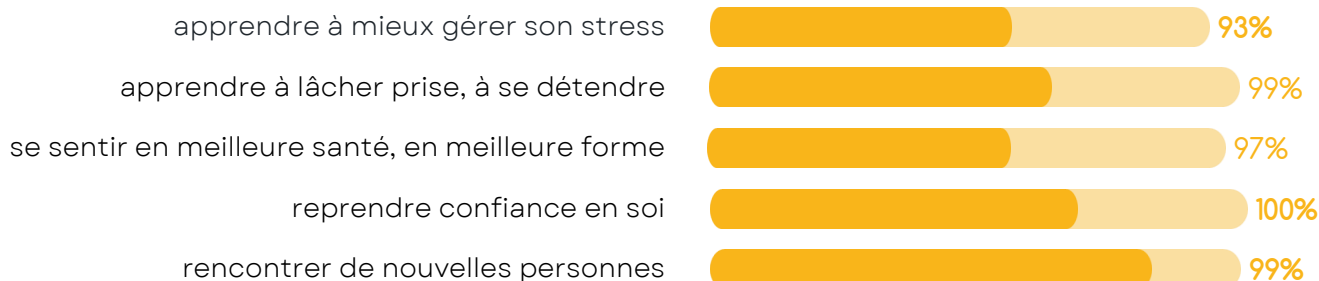
Supports



Rythme des activités

● Tout à fait satisfait ● Plutôt satisfait

La réponse aux attentes pour⁽¹⁾ ...



(1) Si le senior avait exprimé cette attente initialement

● Oui tout à fait ● Oui plutôt

A LA SUITE DES ATELIERS

82%

des participants souhaitent poursuivre vers une action en présentiel

9%

sont intéressés pour poursuivre vers une action proposée en distanciel

Top 6 des thématiques les plus souhaitées



ATELIER VITALITÉ

Objectif : Favoriser chez les seniors l'adoption de réflexes favorables dans leur quotidien (nutrition, confiance en soi, bien-être...).



580

seniors participants

42%

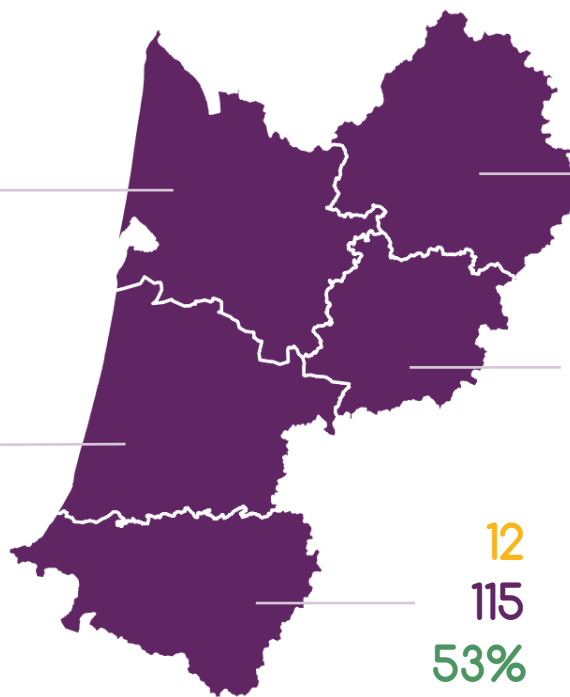
sont des nouveaux entrants dans le PRIP

36

animateurs formés

19 ateliers
182 participants
42% nouveaux entrants

10
96
54%



8
86
17%

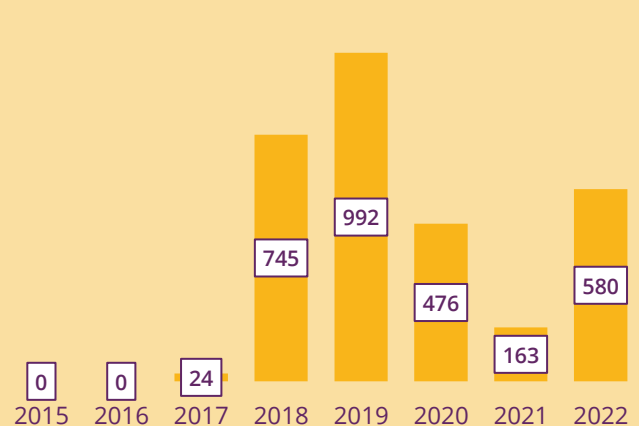
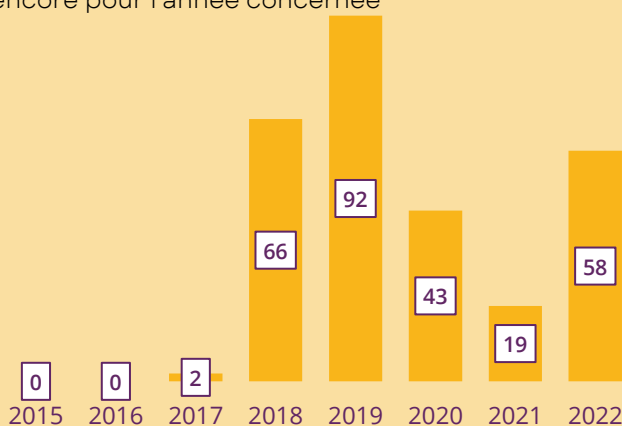
9
101
37%

12
115
53%

NOMBRE D'ATELIERS PAR ANNÉE

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR ANNÉE

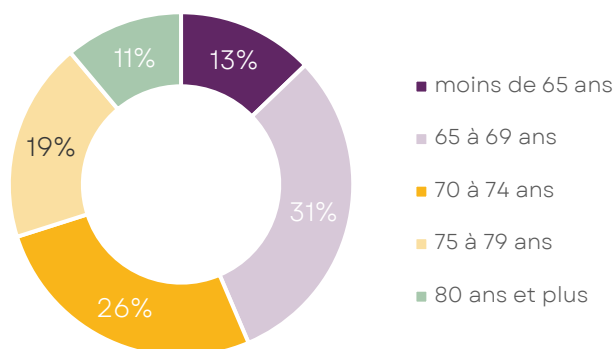
Note : la valeur 0 indique que l'action n'existait pas encore pour l'année concernée



QUI SONT LES PARTICIPANTS ?

SEXE ET AGE

89% femmes  11% hommes 



ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Ouvrier	4%
Employé	44%
Profession intermédiaire	10%
Cadre	20%
Artisan	5%
Profession libérale	6%
Agriculteur	8%
Sans activité	4%

SITUATION FAMILIALE

Seule	38%
Avec votre conjoint.e	60%
Autre situation	2%

Ils ont connu les ateliers principalement via :

le site internet	6%
une invitation de l'ASEPT	36%
un atelier, une conférence	17%
un évènement (forum, etc...)	2%
la caisse de retraite, la mutuelle	9%
la mairie, le CCAS	20%
la presse, les journaux, un flyer	1%
l'entourage	21%
un professionnel : évaluateur, etc.	2%

Ils participent à l'atelier :

motivation en lien avec la thématique de l'atelier	87%
pour reprendre confiance en soi	19%
pour pratiquer davantage d'activité à l'extérieur	39%
pour rencontrer de nouvelles personnes	49%
pour accompagner leur conjoint.e ou un.e ami.e	4%
pour suivre l'animateur	20%
sur les conseils d'un professionnel	2%

LES APPORTS DES ATELIERS

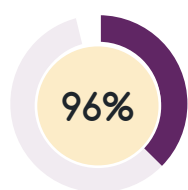
8,5

sur une échelle allant de 1 à 10, la motivation moyenne des participants à mettre en application les conseils et exercices présentés lors des ateliers.

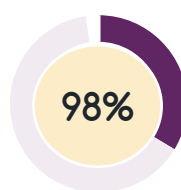
8,1

sur une échelle allant de 1 à 10, l'apport des ateliers pour adopter ou maintenir des comportements / pratiques favorables au bien vieillir.

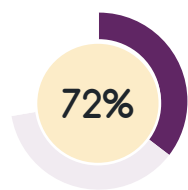
Parmi les participants aux ateliers en 2022 :



connaissent les conséquences positives ou négatives de leurs habitudes sur leur santé



ont identifié comment adapter leurs habitudes pour améliorer leur santé



comptent revoir les personnes rencontrées lors de l'atelier

● Oui, tout à fait ● Oui, plutôt

Plus spécifiquement en lien avec l'atelier "Vitalité", les participants ...

96%

pensent agir sur au moins un aspect de leur vie quotidienne et 45% sur au moins trois.

Parmi les aspects sur lesquels ils pensent agir, sont cités principalement :

Alimentation	57%
Activité physique	50%
Sommeil	34%
Gestion des émotions	33%
Stimulation intellectuelle	30%
Logement	15%
suivi médical	14%
relations	11%

LEUR REGARD SUR LES ATELIERS

99%



des participants se déclarent satisfaits de l'atelier qu'ils ont suivi

98%



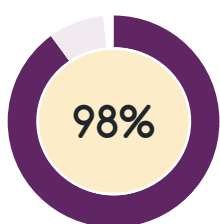
déclarent que les ateliers ont répondu à leurs attentes

99%

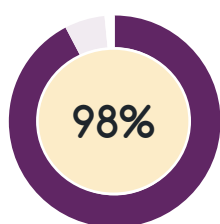


se déclarent prêts à recommander les ateliers du PRIP à leurs proches

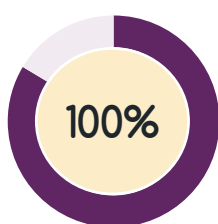
Les principaux motifs de satisfaction (% de satisfaits) ...



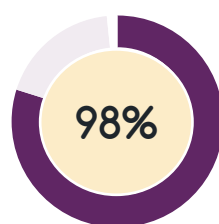
Organisation des séances



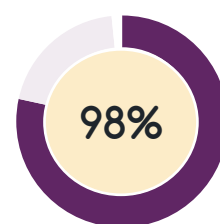
Animation



Échanges au sein du groupe



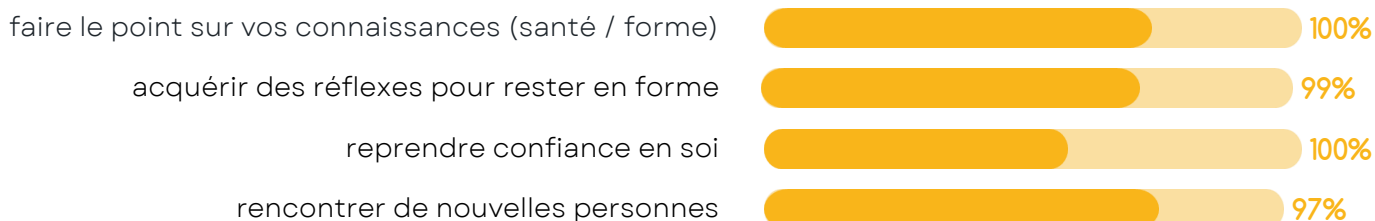
Supports



Rythme des activités

● Tout à fait satisfait ● Plutôt satisfait

La réponse aux attentes pour⁽¹⁾ ...



(1) Si le senior avait exprimé cette attente initialement

● Oui tout à fait ● Oui plutôt

A LA SUITE DES ATELIERS

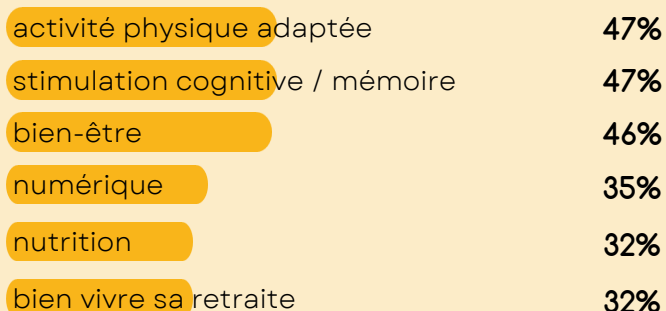
89%

des participants souhaitent poursuivre vers une action en présentiel

3%

sont intéressés pour poursuivre vers une action proposée en distanciel

Top 6 des thématiques les plus souhaitées



ATELIER BIENVENUE À LA RETRAITE

Objectifs : Accompagner les seniors dans le passage à la retraite et les informer des dispositifs existants.



136

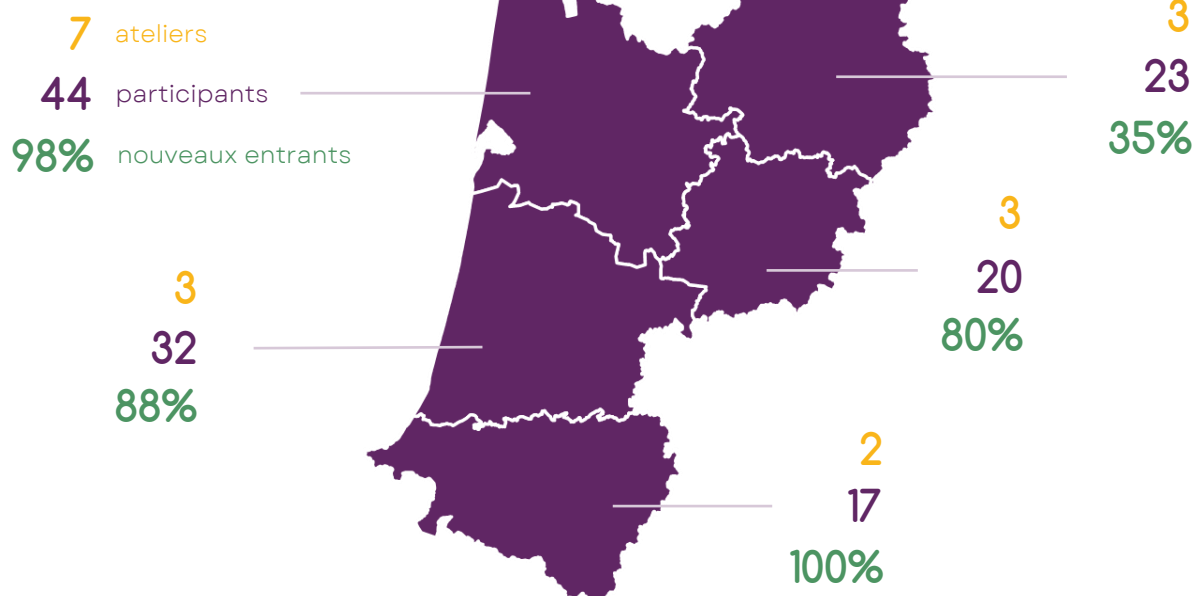
seniors participants

82%

sont des nouveaux entrants dans le PRIP

9

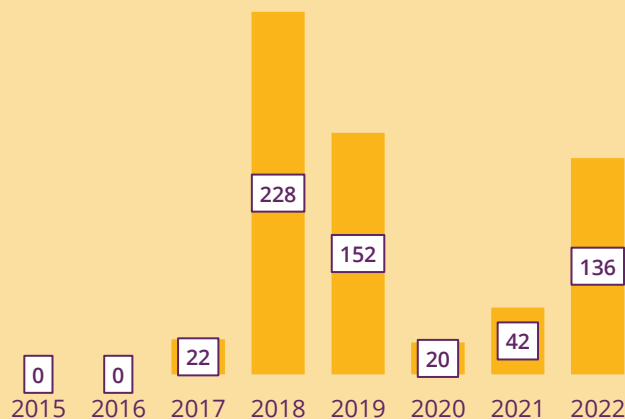
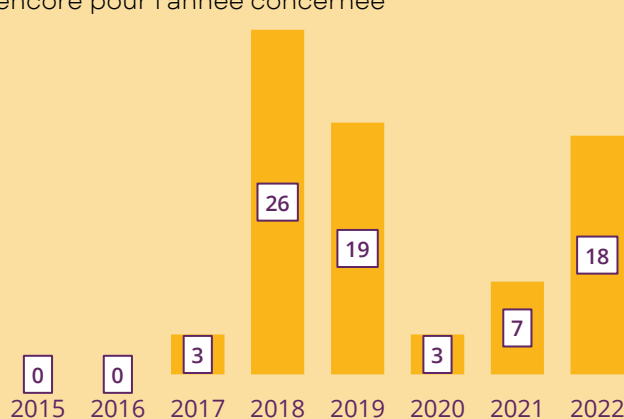
animateurs formés



NOMBRE D'ATELIERS PAR ANNÉE

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR ANNÉE

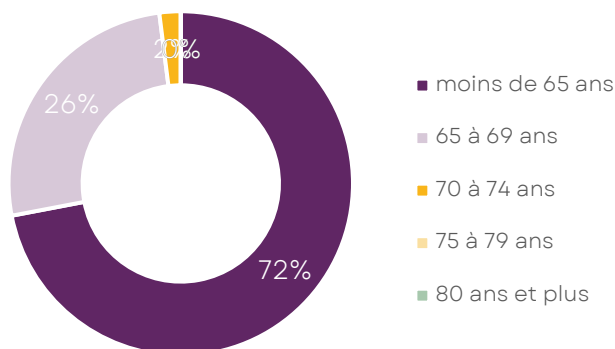
Note : la valeur 0 indique que l'action n'existait pas encore pour l'année concernée



QUI SONT LES PARTICIPANTS ?

SEXE ET AGE

76% femmes  24% hommes 



ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Ouvrier	4%
Employé	47%
Profession intermédiaire	5%
Cadre	35%
Artisan	0%
Profession libérale	7%
Agriculteur	2%
Sans activité	0%

SITUATION FAMILIALE

Seule	50%
Avec votre conjoint.e	48%
Autre situation	2%

Ils ont connu les ateliers principalement via :

le site internet	17%
une invitation de l'ASEPT	53%
un atelier, une conférence	5%
un évènement (forum, etc...)	2%
la caisse de retraite, la mutuelle	26%
la mairie, le CCAS	2%
la presse, les journaux, un flyer	0%
l'entourage	14%
un professionnel : évaluateur, etc.	0%

Ils participent à l'atelier :

pour avoir des conseils sur comment profiter de sa retraite au quotidien	86%
pour avoir des conseils sur comment préserver mon capital santé	41%
pour obtenir des informations sur les dispositifs existants lors du passage à la retraite	43%
pour une aide construire de nouveaux projets	43%
pour rencontrer de nouvelles personnes	53%
pour accompagner leur conjoint.e ou un.e ami.e	5%
pour l'animateur	0%
sur les conseils d'un professionnel	0%

LES APPORTS DES ATELIERS

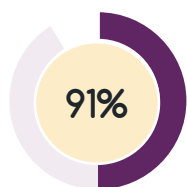
8,9

sur une échelle allant de 1 à 10, la motivation moyenne des participants à mettre en application les conseils et exercices présentés lors des ateliers.

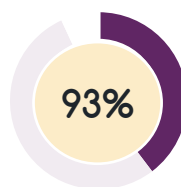
8,5

sur une échelle allant de 1 à 10, l'apport des ateliers pour adopter ou maintenir des comportements / pratiques favorables au bien vieillir.

Parmi les participants aux ateliers en 2022 :



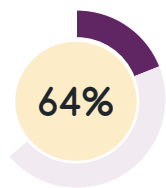
connaissent les conséquences positives ou négatives de leurs habitudes sur leur santé



ont identifié comment adapter leurs habitudes pour améliorer leur santé

● Oui, tout à fait

● Oui, plutôt



comptent revoir les personnes rencontrées lors de l'atelier

Plus spécifiquement en lien avec l'atelier "Bienvenue à la retraite", les participants ...

97%

déclarent avoir l'intention de mettre en pratique les conseils donnés dont 40% de manière certaine.

89%

estiment que l'atelier auquel ils ont participé leur a donné envie de construire des projets, dont 33% de manière certaine.

95%

identifient un ou plusieurs aspects de leur vie quotidienne sur lesquels ils pensent agir :

- 38% pensent adopter des comportements favorables à leur santé,
- 41% souhaitent agir sur la gestion et l'organisation de leur temps libre,
- 40% pensent définir de nouvelles priorités.

LEUR REGARD SUR LES ATELIERS

100%



des participants se déclarent satisfaits de l'atelier qu'ils ont suivi

100%



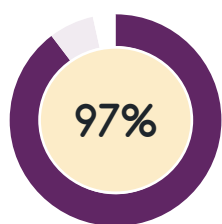
déclarent que les ateliers ont répondu à leurs attentes

100%

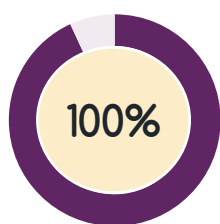


se déclarent prêts à recommander les ateliers du PRIP à leurs proches

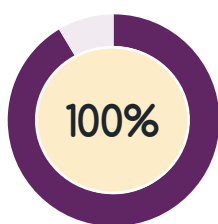
Les principaux motifs de satisfaction (% de satisfaits) ...



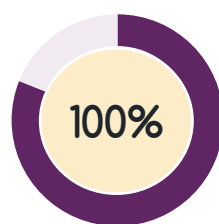
Organisation des séances



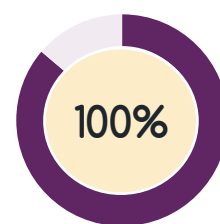
Animation



Échanges au sein du groupe



Supports



Rythme des activités

● Tout à fait satisfait ● Plutôt satisfait

La réponse aux attentes pour⁽¹⁾ ...



(1) Si le senior avait exprimé cette attente initialement

● Oui tout à fait ● Oui plutôt

A LA SUITE DES ATELIERS

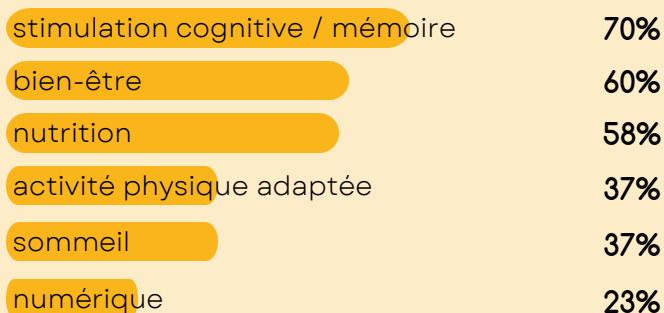
98%

des participants souhaitent poursuivre vers une action en présentiel

19%

sont intéressés pour poursuivre vers une action proposée en distanciel

Top 6 des thématiques les plus souhaitées



ATELIER FORM-EQUILIBRE

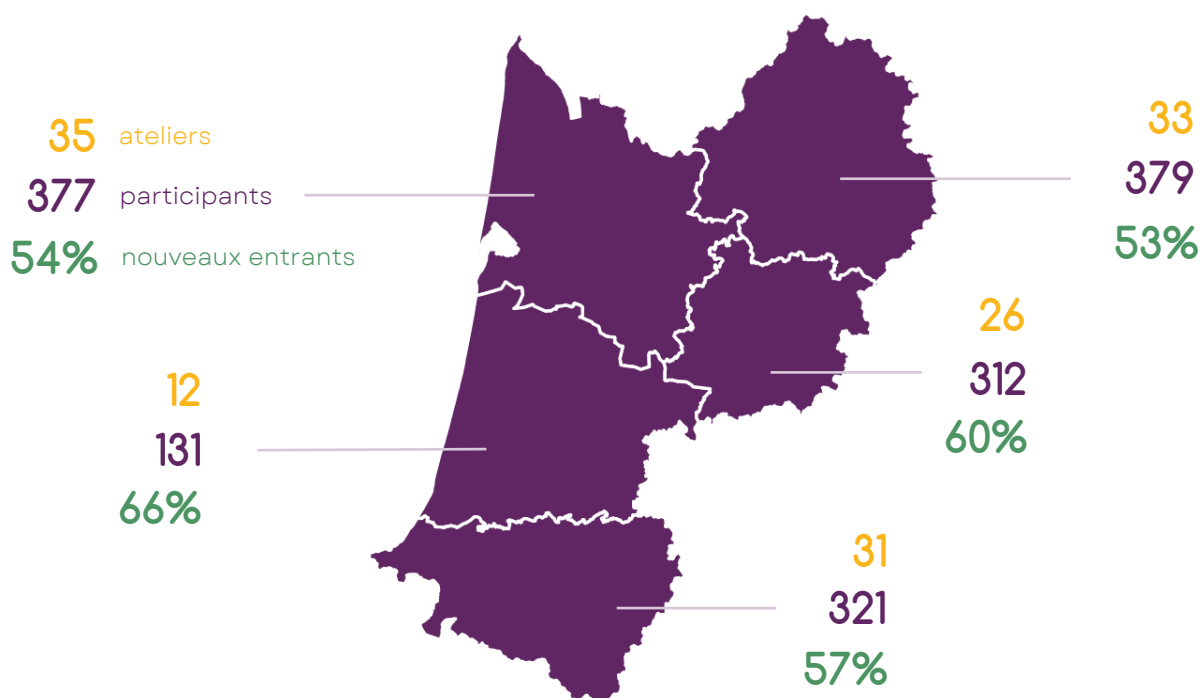


Objectifs : Aider les seniors à garder l'équilibre en toute circonstance & créer un environnement sécurisé.

1 520 seniors participants

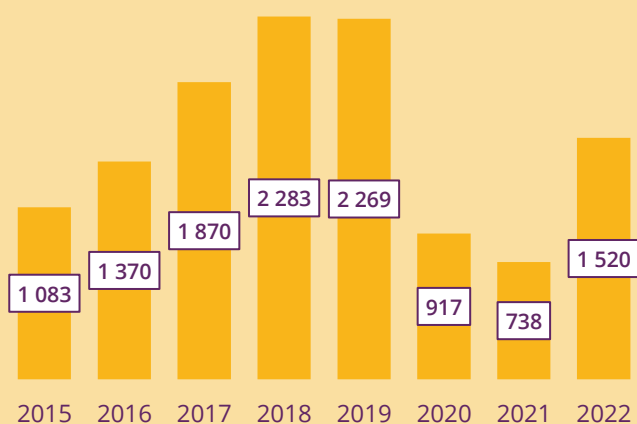
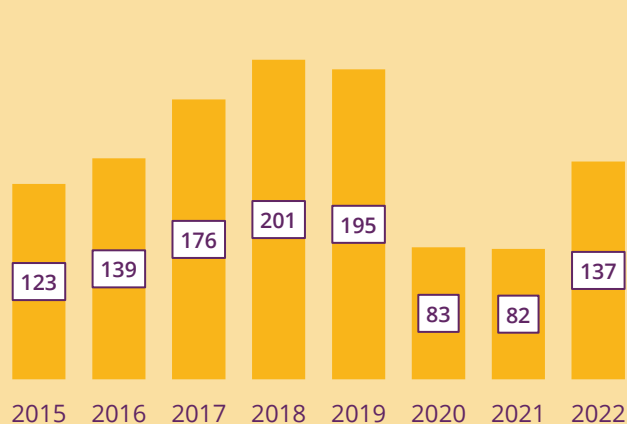
57% sont des nouveaux entrants dans le PRIP

89 animateurs formés



NOMBRE D'ATELIERS PAR ANNÉE

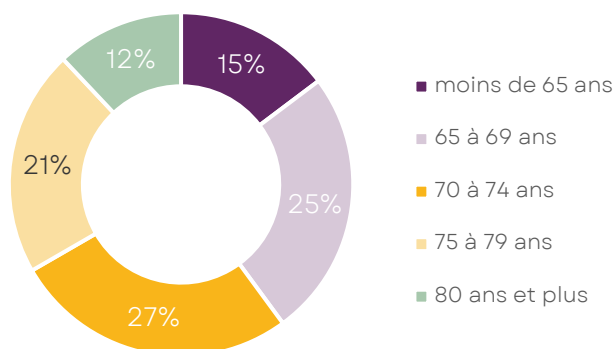
NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR ANNÉE



QUI SONT LES PARTICIPANTS ?

SEXE ET AGE

87% femmes  13% hommes 



ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Ouvrier	9%
Employé	46%
Profession intermédiaire	13%
Cadre	14%
Artisan	4%
Profession libérale	5%
Agriculteur	7%
Sans activité	3%

SITUATION FAMILIALE

Seule	42%
Avec votre conjoint.e	54%
Autre situation	4%

Ils ont connu les ateliers principalement via :

le site internet	7%
une invitation de l'ASEPT	31%
un atelier, une conférence	12%
un évènement (forum, etc...)	3%
la caisse de retraite, la mutuelle	9%
la mairie, le CCAS	24%
la presse, les journaux, un flyer	2%
l'entourage	27%
un professionnel : évaluateur, etc.	5%

Ils participent à l'atelier :

motivation en lien avec la thématique de l'atelier	91%
pour reprendre confiance en soi	26%
pour pratiquer davantage d'activité à l'extérieur	48%
pour rencontrer de nouvelles personnes	41%
pour accompagner leur conjoint.e ou un.e ami.e	4%
pour suivre l'animateur	14%
sur les conseils d'un professionnel	6%

LES APPORTS DES ATELIERS

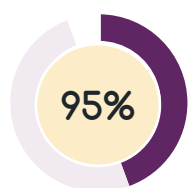
8,5

sur une échelle allant de 1 à 10, la motivation moyenne des participants à mettre en application les conseils et exercices présentés lors des ateliers.

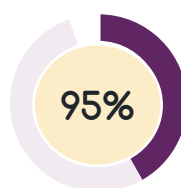
8,5

sur une échelle allant de 1 à 10, l'apport des ateliers pour adopter ou maintenir des comportements / pratiques favorables au bien vieillir.

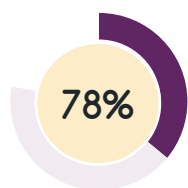
Parmi les participants aux ateliers en 2022 :



connaissent les conséquences positives ou négatives de leurs habitudes sur leur santé



ont identifié comment adapter leurs habitudes pour améliorer leur santé



comptent revoir les personnes rencontrées lors de l'atelier

● Oui, tout à fait ● Oui, plutôt

Plus spécifiquement en lien avec l'atelier "Bienvenue à la retraite", les participants ...

71%

estiment que leur niveau d'équilibre est meilleur qu'au début de l'atelier et 24% jugent qu'il n'a pas vraiment changé.

70%

se sentent capables de se relever sans difficulté lorsqu'ils sont au sol et 27% seuls mais avec difficulté.

72%

envisagent de pratiquer régulièrement une activité physique dans un club ou une association, dont 48% de manière certaine. 22% déclarent avoir déjà mis cette pratique en place.

92%

se sentent plus confiants dans leurs gestes et leurs déplacements quotidiens dont 37% de manière certaine.

82%

envisagent de pratiquer une activité physique ou de bouger dans les activités de la vie quotidienne au moins 30 mn par jour, dont 55% de manière certaine. A noter que 18% déclarent avoir déjà mis en place cette pratique.

On notera que seulement 14% des participants pensent aménager leur logement afin d'éviter les chutes et 9% pensent mettre en place les moyens pour prévenir une personne en cas de chute.

LEUR REGARD SUR LES ATELIERS

100%



des participants se déclarent satisfaits de l'atelier qu'ils ont suivi

100%



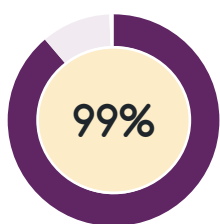
déclarent que les ateliers ont répondu à leurs attentes

100%

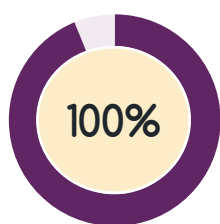


se déclarent prêts à recommander les ateliers du PRIP à leurs proches

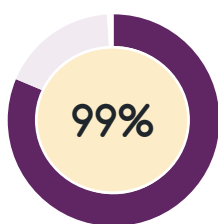
Les principaux motifs de satisfaction (% de satisfaits) ...



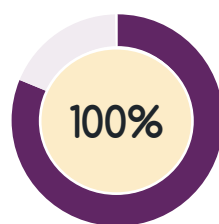
Organisation des séances



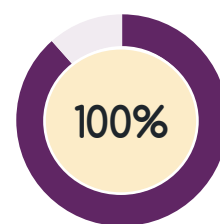
Animation



Échanges au sein du groupe



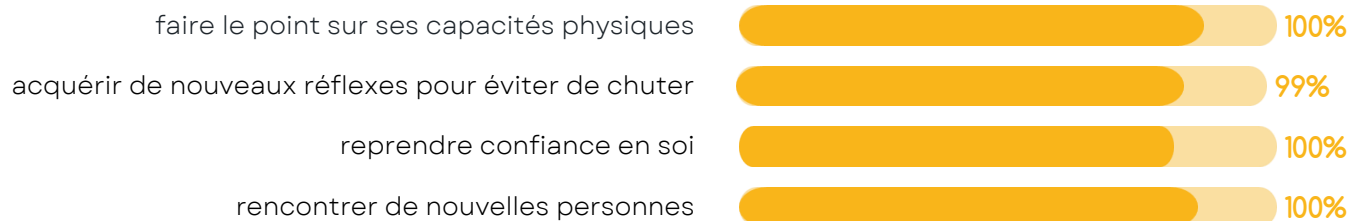
Supports



Rythme des activités

● Tout à fait satisfait ● Plutôt satisfait

La réponse aux attentes pour⁽¹⁾ ...



(1) Si le senior avait exprimé cette attente initialement

● Oui tout à fait ● Oui plutôt

A LA SUITE DES ATELIERS

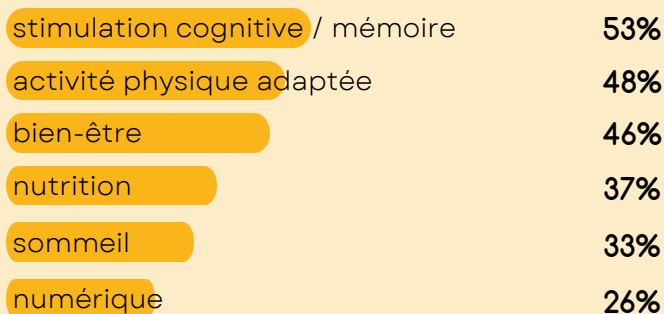
86%

des participants souhaitent poursuivre vers une action en présentiel

4%

sont intéressés pour poursuivre vers une action proposée en distanciel

Top 6 des thématiques les plus souhaitées



ATELIER NUTRITION SANTÉ SENIORS



Objectif : Améliorer la qualité de vie des seniors participants par le « bien manger ».

705

seniors participants

37%

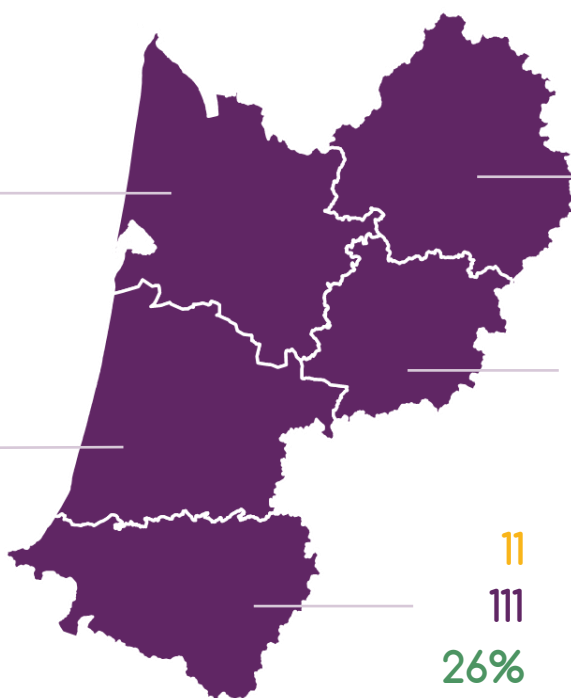
sont des nouveaux entrants dans le PRIP

41

animateurs formés

19 ateliers
176 participants
47% nouveaux entrants

12
127
49%



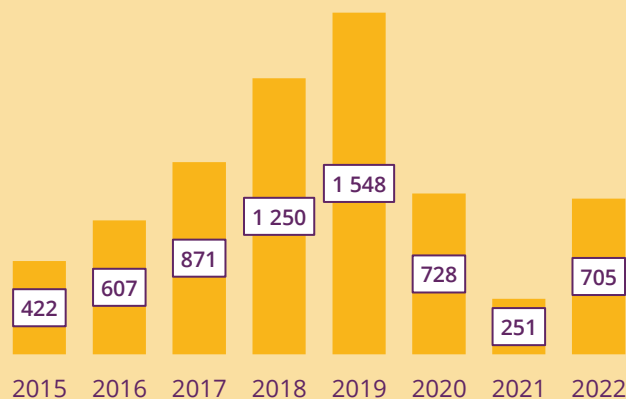
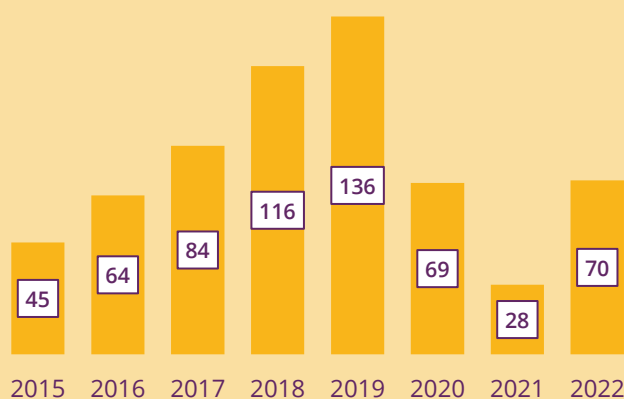
16
169
24%

12
122
35%

11
111
26%


NOMBRE D'ATELIERS PAR ANNÉE

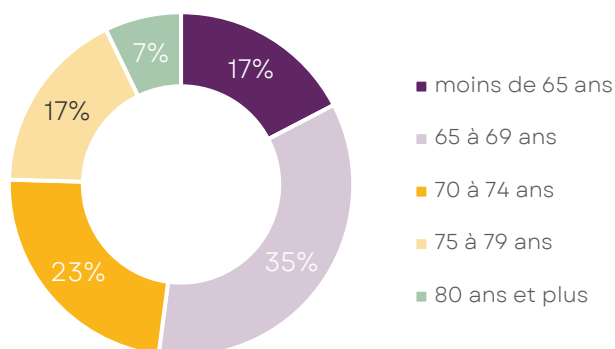
NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR ANNÉE



QUI SONT LES PARTICIPANTS ?

SEXE ET AGE

86% femmes  14% hommes 



ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Ouvrier	10%
Employé	48%
Profession intermédiaire	8%
Cadre	17%
Artisan	4%
Profession libérale	3%
Agriculteur	8%
Sans activité	2%

SITUATION FAMILIALE

Seule	35%
Avec votre conjoint.e	62%
Autre situation	3%

Ils ont connu les ateliers principalement via :

le site internet	8%
une invitation de l'ASEPT	47%
un atelier, une conférence	18%
un évènement (forum, etc...)	5%
la caisse de retraite, la mutuelle	8%
la mairie, le CCAS	11%
la presse, les journaux, un flyer	1%
l'entourage	26%
un professionnel : évaluateur, etc.	3%

Ils participent à l'atelier :

motivation en lien avec la thématique de l'atelier	90%
pour reprendre confiance en soi	12%
pour pratiquer davantage d'activité à l'extérieur	28%
pour rencontrer de nouvelles personnes	39%
pour accompagner leur conjoint.e ou un.e ami.e	3%
pour suivre l'animateur	18%
sur les conseils d'un professionnel	2%

LES APPORTS DES ATELIERS

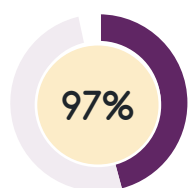
8,4

sur une échelle allant de 1 à 10, la motivation moyenne des participants à mettre en application les conseils et exercices présentés lors des ateliers.

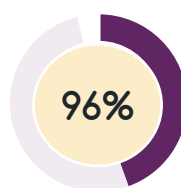
8,3

sur une échelle allant de 1 à 10, l'apport des ateliers pour adopter ou maintenir des comportements / pratiques favorables au bien vieillir.

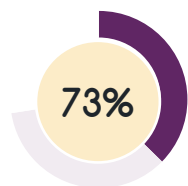
Parmi les participants aux ateliers en 2022 :



connaissent les conséquences positives ou négatives de leurs habitudes sur leur santé



ont identifié comment adapter leurs habitudes pour améliorer leur santé



comptent revoir les personnes rencontrées lors de l'atelier

● Oui, tout à fait ● Oui, plutôt

Plus spécifiquement en lien avec l'atelier, les participants ...

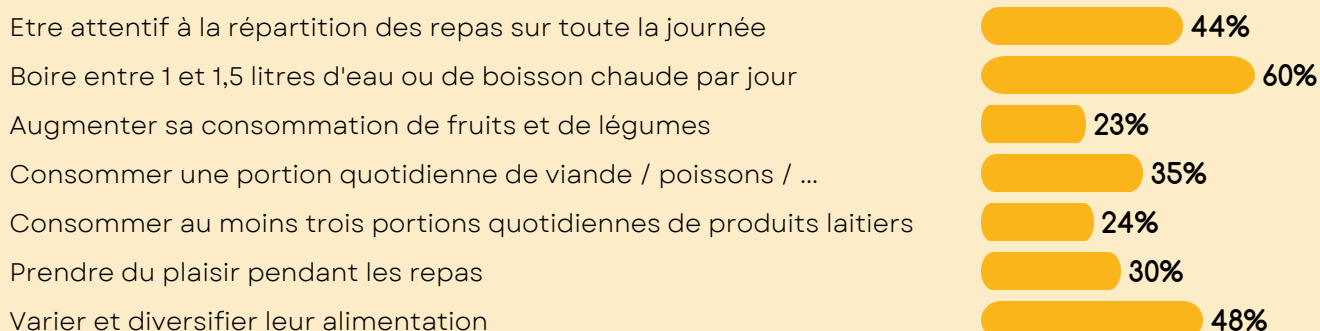
65%

déclarent envisager de pratiquer une activité physique ou de bouger pendant au moins 30 minutes par jour, dont 46% de manière certaine. 33% des participants déclarent avoir déjà mis en place cette pratique.

54%

envisagent de se lever et de marcher un peu toutes les 2h afin de limiter la sédentarité. 39% des participants déclarent avoir déjà mis en place cette pratique.

Au terme de l'atelier, les participants ont l'intention d'agir sur les aspects suivants de leur alimentation :



LEUR REGARD SUR LES ATELIERS

98%



des participants se déclarent satisfaits de l'atelier qu'ils ont suivi

97%



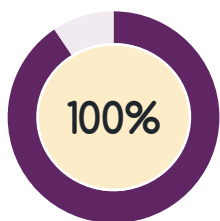
déclarent que les ateliers ont répondu à leurs attentes

98%

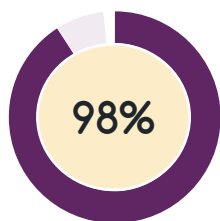


se déclarent prêts à recommander les ateliers du PRIP à leurs proches

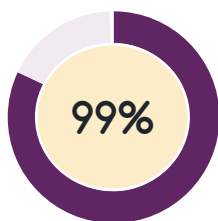
Les principaux motifs de satisfaction (% de satisfaits) ...



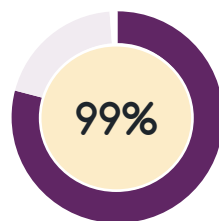
Organisation des séances



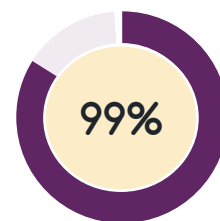
Animation



Échanges au sein du groupe



Supports



Rythme des activités

● Tout à fait satisfait ● Plutôt satisfait

La réponse aux attentes pour⁽¹⁾ ...

s'informer sur les bonnes habitudes alimentaires



changer ses habitudes alimentaires



reprendre confiance en soi



rencontrer de nouvelles personnes



(1) Si le senior avait exprimé cette attente initialement

● Oui tout à fait ● Oui plutôt

A LA SUITE DES ATELIERS

86%

des participants souhaitent poursuivre vers une action en présentiel

9%

sont intéressés pour poursuivre vers une action proposée en distanciel

Top 6 des thématiques les plus souhaitées

bien-être 54%

numérique 47%

sommeil 47%

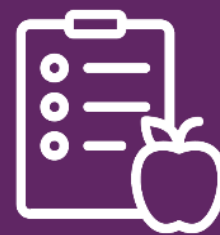
activité physique adaptée 39%

stimulation cognitive / mémoire 36%

bien vivre sa retraite 36%

ATELIER NUTRI ACTIV

Objectifs : Faire adopter des comportements favorables à la santé : combiner les bonnes habitudes alimentaires à une activité physique régulière.



295

seniors participants

39%

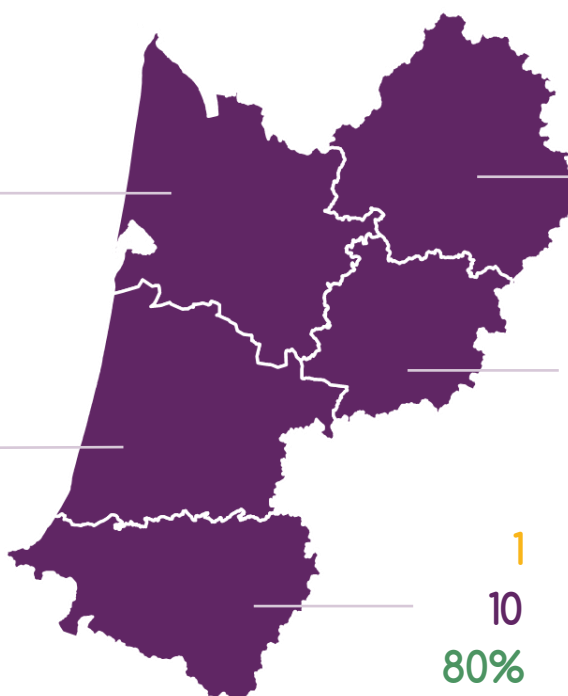
sont des nouveaux entrants dans le PRIP

15

animateurs formés

13 ateliers
138 participants
51% nouveaux entrants

2
17
35%



6
77
29%

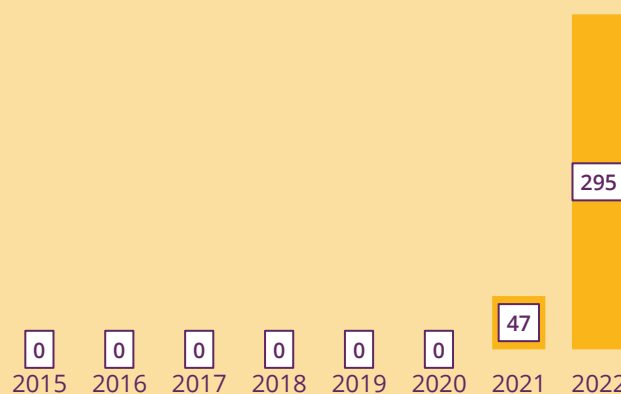
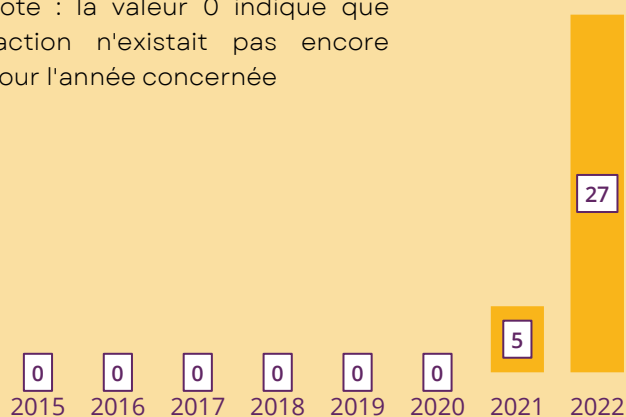
5
53
19%

1
10
80%

NOMBRE D'ATELIERS PAR ANNÉE

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR ANNÉE

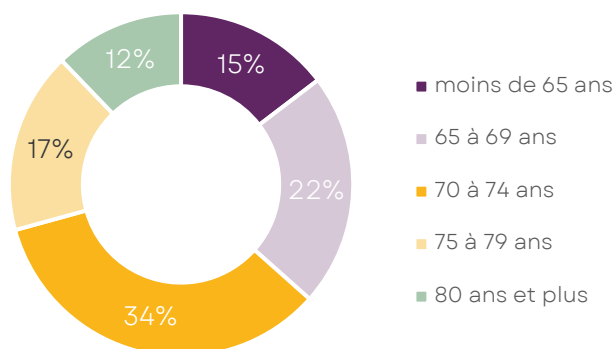
Note : la valeur 0 indique que l'action n'existait pas encore pour l'année concernée



QUI SONT LES PARTICIPANTS ?

SEXE ET AGE

93% femmes  7% hommes 



ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Ouvrier	6%
Employé	64%
Profession intermédiaire	5%
Cadre	12%
Artisan	4%
Profession libérale	3%
Agriculteur	5%
Sans activité	1%

SITUATION FAMILIALE

Seule	39%
Avec votre conjoint.e	59%
Autre situation	2%

Ils ont connu les ateliers principalement via :

le site internet	10%
une invitation de l'ASEPT	59%
un atelier, une conférence	15%
un évènement (forum, etc...)	4%
la caisse de retraite, la mutuelle	6%
la mairie, le CCAS	11%
la presse, les journaux, un flyer	0%
l'entourage	18%
un professionnel : évaluateur, etc.	1%

Ils participent à l'atelier :

motivation en lien avec la thématique de l'atelier	94%
pour reprendre confiance en soi	14%
pour pratiquer davantage d'activité à l'extérieur	32%
pour rencontrer de nouvelles personnes	40%
pour accompagner leur conjoint.e ou un.e ami.e	2%
pour suivre l'animateur	38%
sur les conseils d'un professionnel	4%

LES APPORTS DES ATELIERS

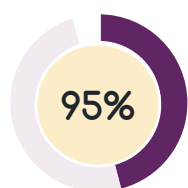
8,7

sur une échelle allant de 1 à 10, la motivation moyenne des participants à mettre en application les conseils et exercices présentés lors des ateliers.

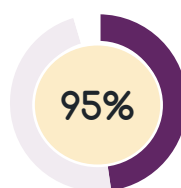
8,5

sur une échelle allant de 1 à 10, l'apport des ateliers pour adopter ou maintenir des comportements / pratiques favorables au bien vieillir.

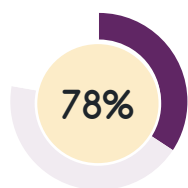
Parmi les participants aux ateliers en 2022 :



connaissent les conséquences positives ou négatives de leurs habitudes sur leur santé



ont identifié comment adapter leurs habitudes pour améliorer leur santé



comptent revoir les personnes rencontrées lors de l'atelier

● Oui, tout à fait ● Oui, plutôt

Plus spécifiquement en lien avec l'atelier "Nutri' Activ", les participants ...

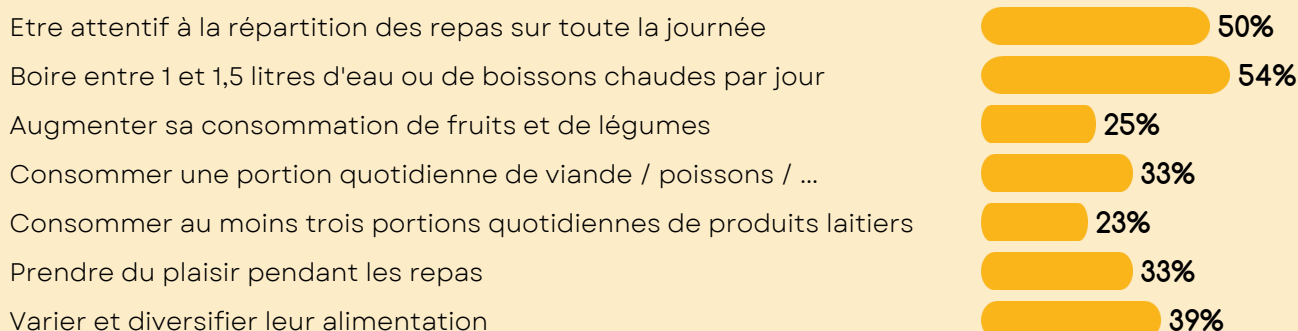
63%

déclarent envisager de pratiquer une activité physique ou de bouger pendant au moins 30 minutes par jour, dont 48% de manière certaine. 35% des participants déclarent avoir déjà mis en place cette pratique.

61%

envisagent de se lever et de marcher un peu toutes les 2h afin de limiter la sédentarité. 34% des participants déclarent avoir déjà mis en place cette pratique.

Au terme de l'atelier, les participants ont l'intention d'agir sur les aspects suivants de leur alimentation :



LEUR REGARD SUR LES ATELIERS

99%



des participants se déclarent satisfaits de l'atelier qu'ils ont suivi

99%



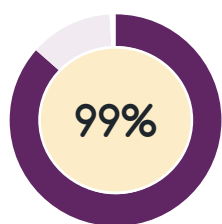
déclarent que les ateliers ont répondu à leurs attentes

98%

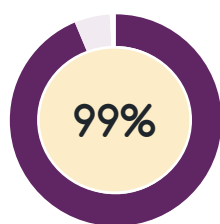


se déclarent prêts à recommander les ateliers du PRIP à leurs proches

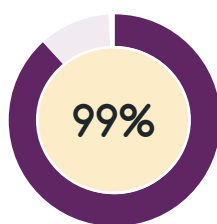
Les principaux motifs de satisfaction (% de satisfaits) ...



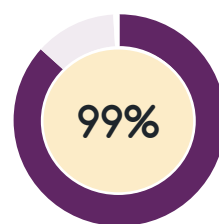
Organisation des séances



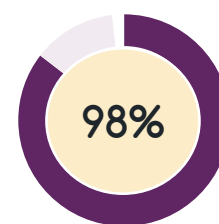
Animation



Échanges au sein du groupe



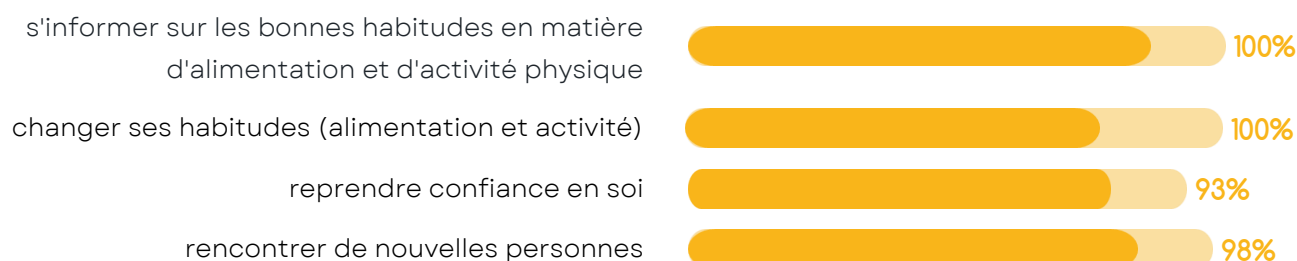
Supports



Rythme des activités

● Tout à fait satisfait ● Plutôt satisfait

La réponse aux attentes pour⁽¹⁾ ...



(1) Si le senior avait exprimé cette attente initialement

● Oui tout à fait ● Oui plutôt

A LA SUITE DES ATELIERS

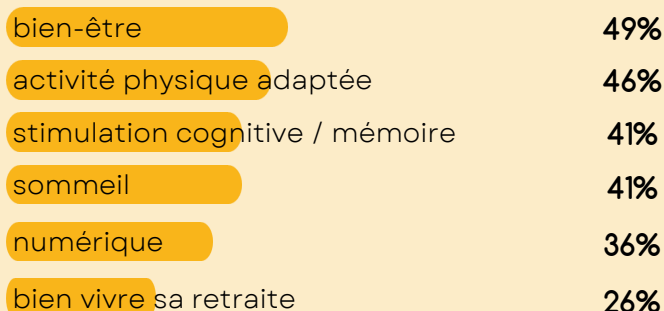
89%

des participants souhaitent poursuivre vers une action en présentiel

4%

sont intéressés pour poursuivre vers une action proposée en distanciel

Top 6 des thématiques les plus souhaitées



ATELIER PEP'S EUREKA

Objectif : Préserver les capacités cognitives des retraités



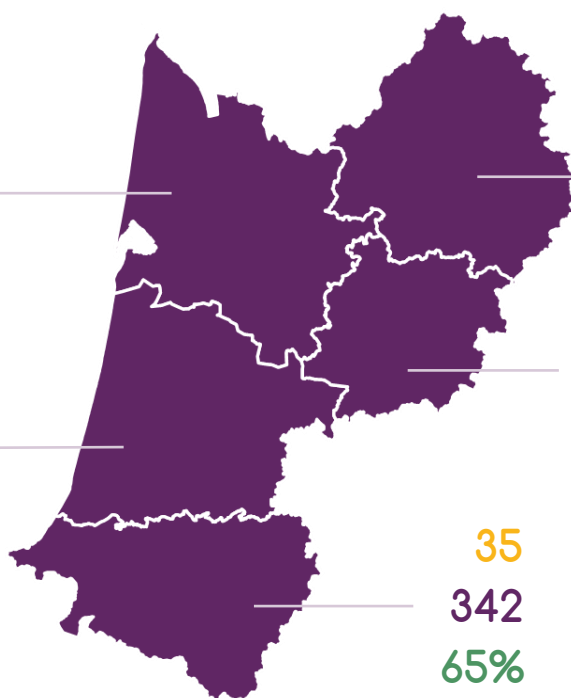
1 699 seniors participants

53% sont des nouveaux entrants dans le PRIP

60 animateurs formés

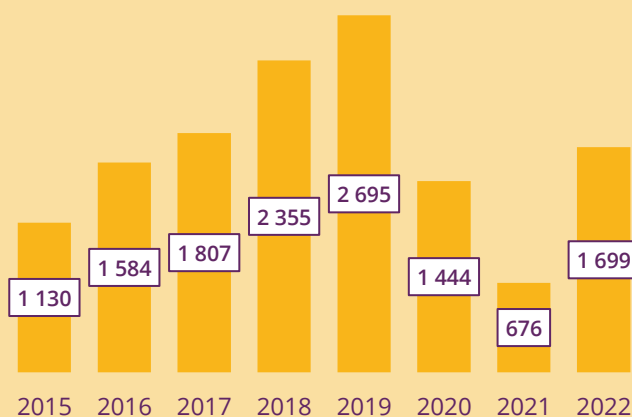
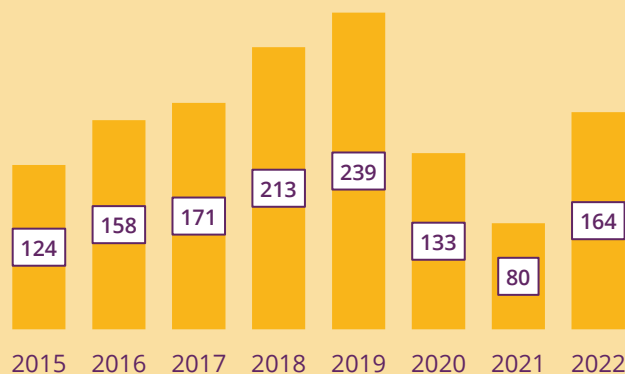
58 ateliers
594 participants
56% nouveaux entrants

24
254
62%




NOMBRE D'ATELIERS PAR ANNÉE

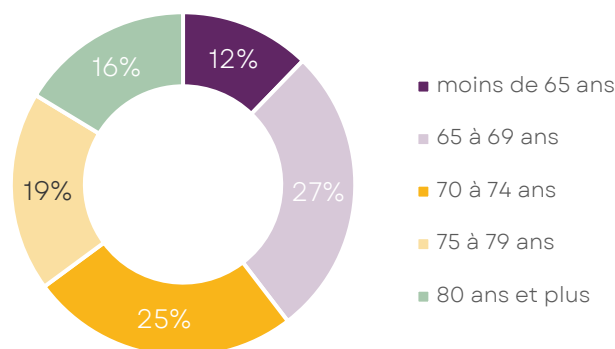
NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR ANNÉE



QUI SONT LES PARTICIPANTS ?

SEXE ET AGE

83% femmes  17% hommes 



ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Ouvrier	9%
Employé	45%
Profession intermédiaire	11%
Cadre	18%
Artisan	3%
Profession libérale	5%
Agriculteur	4%
Sans activité	5%

SITUATION FAMILIALE

Seule	41%
Avec votre conjoint.e	56%
Autre situation	4%

Ils ont connu les ateliers principalement via :

le site internet	6%
une invitation de l'ASEPT	31%
un atelier, une conférence	15%
un évènement (forum, etc...)	1%
la caisse de retraite, la mutuelle	7%
la mairie, le CCAS	28%
la presse, les journaux, un flyer	3%
l'entourage	25%
un professionnel : évaluateur, etc.	3%

Ils participent à l'atelier :

motivation en lien avec la thématique de l'atelier	95%
pour reprendre confiance en soi	25%
pour pratiquer d'avantage d'activité à l'extérieur	21%
pour rencontrer de nouvelles personnes	34%
pour accompagner leur conjoint.e ou un.e ami.e	5%
pour suivre l'animateur	5%
sur les conseils d'un professionnel	2%

LES APPORTS DES ATELIERS

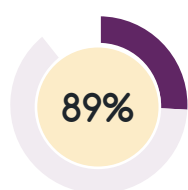
8,3

sur une échelle allant de 1 à 10, la motivation moyenne des participants à mettre en application les conseils et exercices présentés lors des ateliers.

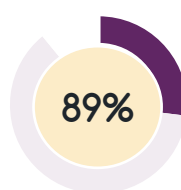
8,1

sur une échelle allant de 1 à 10, l'apport des ateliers pour adopter ou maintenir des comportements / pratiques favorables au bien vieillir.

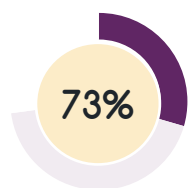
Parmi les participants aux ateliers PEP'Eureka en 2022 :



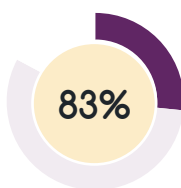
connaissent les conséquences positives ou négatives de leurs habitudes sur leur santé



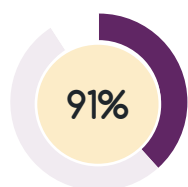
ont identifié comment adapter leurs habitudes pour améliorer leur santé



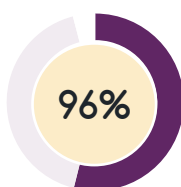
comptent revoir les personnes rencontrées lors de l'atelier



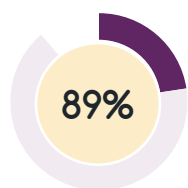
déclarent que l'atelier leur a permis de découvrir ou redécouvrir des capacités



ont identifié des techniques de mémorisation à mettre en place dans leur vie quotidienne



envisagent de continuer à effectuer des exercices pour stimuler leur mémoire



se sentent plus à même de gérer les petits trous de mémoire de la vie courante

● Oui, tout à fait

● Oui, plutôt

Les participants identifient les actions complémentaires suivantes pour entretenir leur cerveau :



LEUR REGARD SUR LES ATELIERS

100%



des participants se déclarent satisfaits de l'atelier qu'ils ont suivi

99%



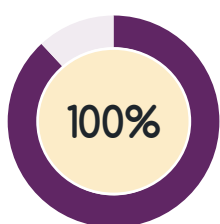
déclarent que les ateliers ont répondu à leurs attentes

99%

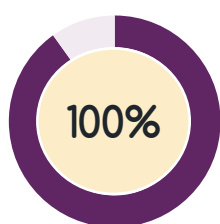


se déclarent prêts à recommander les ateliers du PRIP à leurs proches

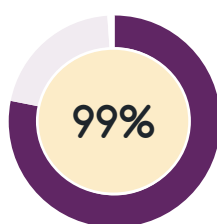
Les principaux motifs de satisfaction (% de satisfaits) ...



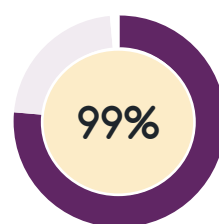
Organisation des séances



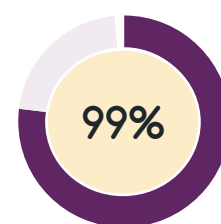
Animation



Échanges au sein du groupe



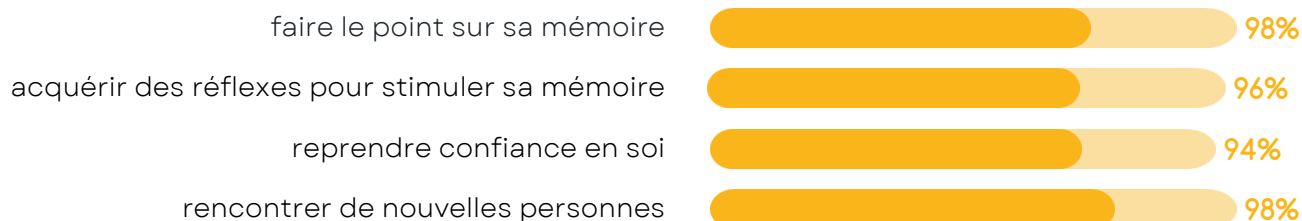
Supports



Rythme des activités

● Tout à fait satisfait ● Plutôt satisfait

La réponse aux attentes pour⁽¹⁾ ...



(1) Si le senior avait exprimé cette attente initialement

● Oui tout à fait ● Oui plutôt

A LA SUITE DES ATELIERS

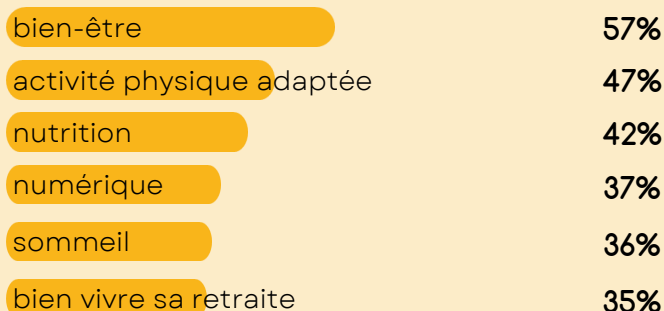
80%

des participants souhaitent poursuivre vers une action en présentiel

5%

sont intéressés pour poursuivre vers une action proposée en distanciel

Top 6 des thématiques les plus souhaitées



ATELIER NUMÉRIQUE

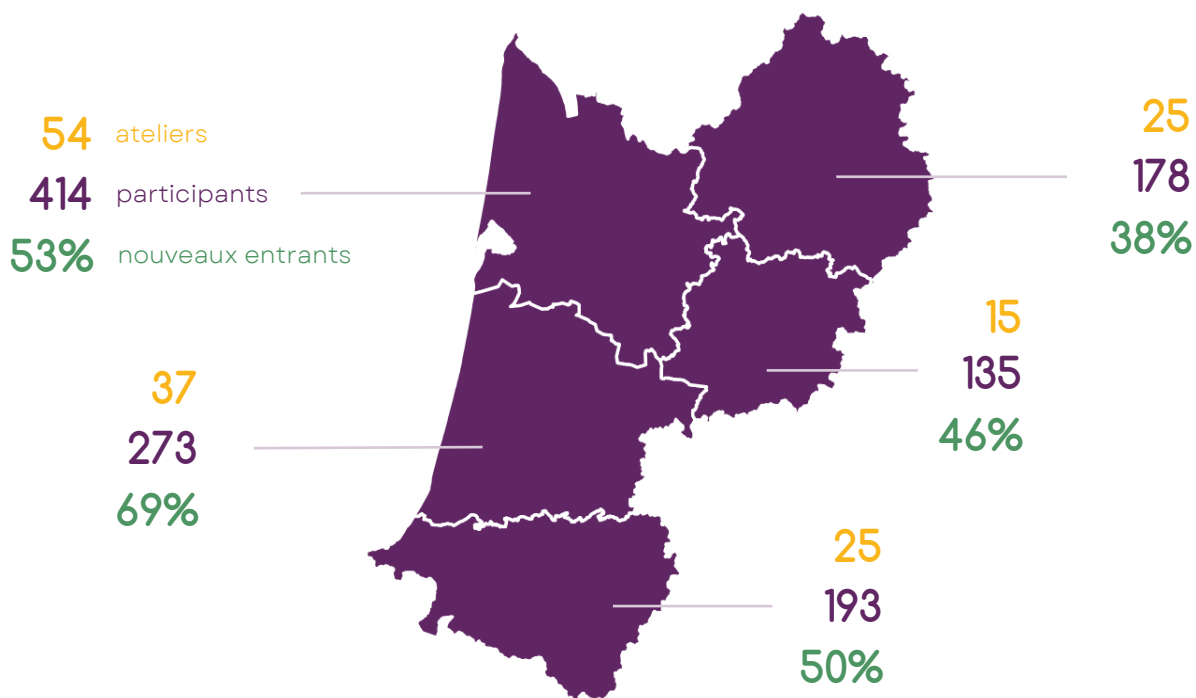
Objectifs : Familiariser les seniors aux nouvelles technologies & préserver l'autonomie de ces derniers dans les démarches



1 193 seniors participants

53% sont des nouveaux entrants dans le PRIP

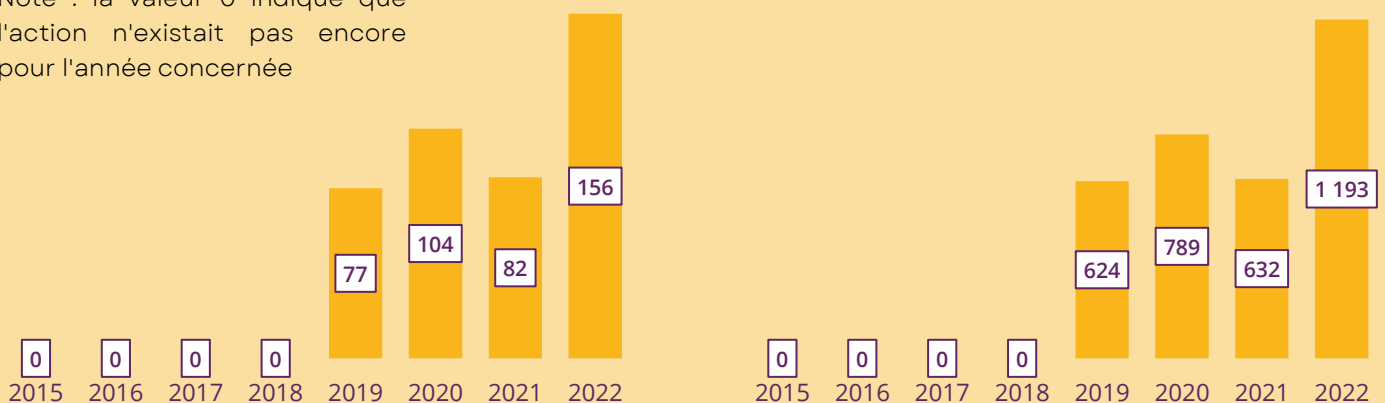
49 animateurs formés



NOMBRE D'ATELIERS PAR ANNÉE

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR ANNÉE

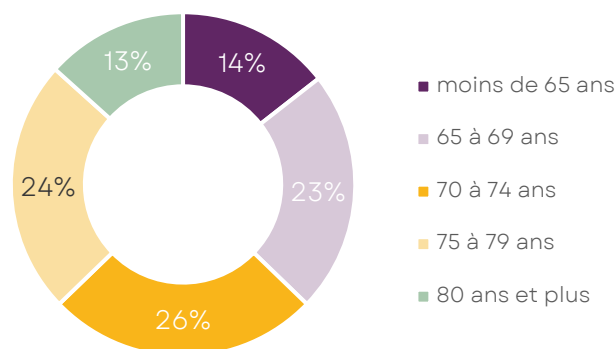
Note : la valeur 0 indique que l'action n'existait pas encore pour l'année concernée



QUI SONT LES PARTICIPANTS ?

SEXE ET AGE

76% femmes  24% hommes 



ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Ouvrier	13%
Employé	51%
Profession intermédiaire	8%
Cadre	10%
Artisan	5%
Profession libérale	4%
Agriculteur	5%
Sans activité	5%

SITUATION FAMILIALE

Seule	38%
Avec votre conjoint.e	58%
Autre situation	4%

Ils ont connu les ateliers principalement via :

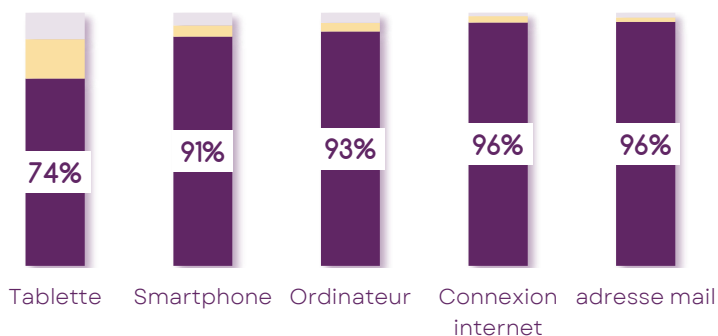
le site internet	7%
une invitation de l'ASEPT	44%
un atelier, une conférence	10%
un évènement (forum, etc...)	2%
la caisse de retraite, la mutuelle	6%
la mairie, le CCAS	22%
la presse, les journaux, un flyer	2%
l'entourage	24%
un professionnel : évaluateur, etc.	2%

Ils participent à l'atelier :

motivation en lien avec la thématique de l'atelier	93%
pour reprendre confiance en soi	25%
pour pratiquer d'avantage d'activité à l'extérieur	16%
pour rencontrer de nouvelles personnes	17%
pour accompagner leur conjoint.e ou un.e ami.e	4%
pour suivre l'animateur	7%
sur les conseils d'un professionnel	1%

Lors de leur participation à l'atelier les participants ...

...sont dotés de : ● Oui ● Non mais j'ai l'intention



... ont déjà créé leur espace personnel numérique sur :

- 54% ... Les impôts
- 48% ... Ameli (CPAM)
- 24% ... CARSAT
- 10% ... ANTS
- 9% ... MSA

LES APPORTS DES ATELIERS

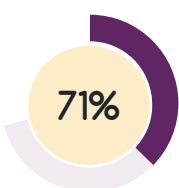
8,3

sur une échelle allant de 1 à 10, la motivation moyenne des participants à mettre en application les conseils et exercices présentés lors des ateliers.

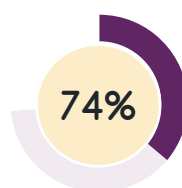
74%

des participants aux ateliers se sentent autonomes pour utiliser les outils numériques dont ils ont besoin dont 15% de manière certaine.

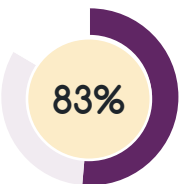
Plus spécifiquement, parmi les participants aux ateliers numériques en 2022 :



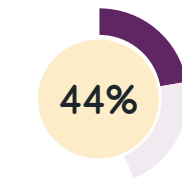
comptent revoir les personnes rencontrées lors de l'atelier



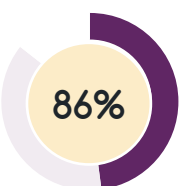
déclarent avoir l'intention de réaliser leurs démarches administratives en ligne



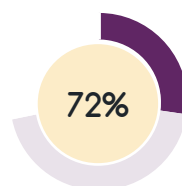
ont l'intention de communiquer avec leurs proches via internet



déclarent envisager de réaliser des achats en ligne



comptent consulter des informations en ligne



envisagent de participer à des activités culturelles, de loisir

● Oui, tout à fait ● Oui, plutôt

LEUR REGARD SUR LES ATELIERS

98%



des participants se déclarent satisfaits de l'atelier qu'ils ont suivi

96%



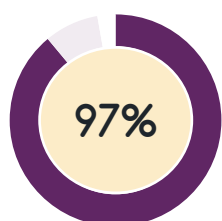
déclarent que les ateliers ont répondu à leurs attentes

99%

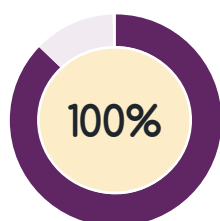


se déclarent prêts à recommander les ateliers du PRIP à leurs proches

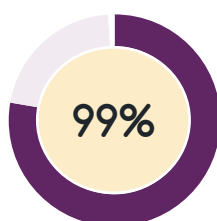
Les principaux motifs de satisfaction (% de satisfaits) ...



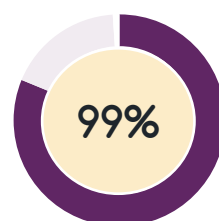
Organisation des séances



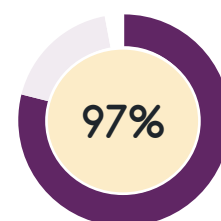
Animation



Échanges au sein du groupe



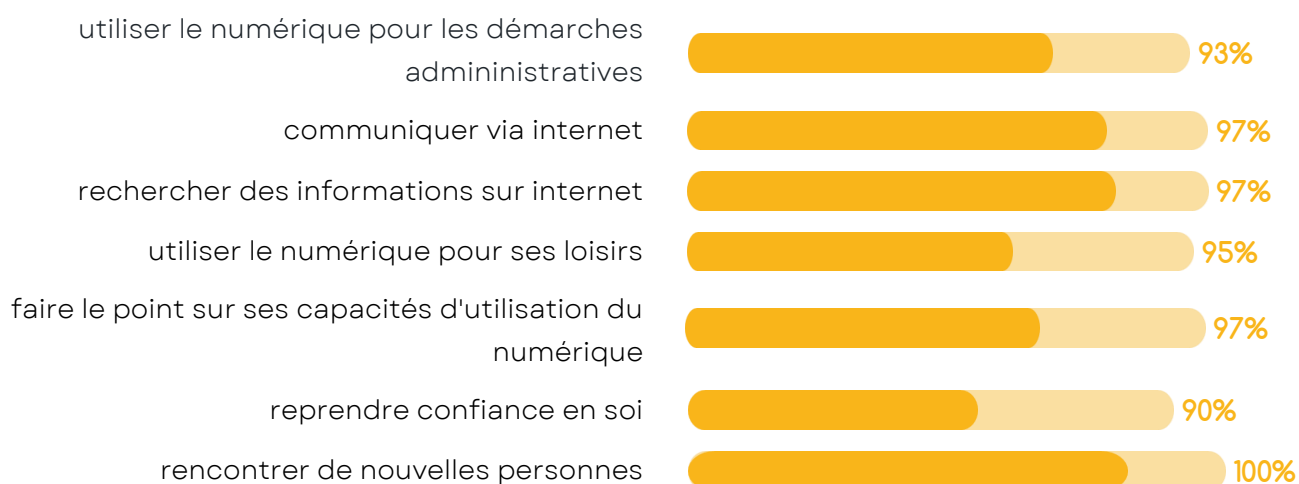
Supports



Rythme des activités

● Tout à fait satisfait ● Plutôt satisfait

La réponse aux attentes pour⁽¹⁾ ...



(1) Si le senior avait exprimé cette attente initialement

● Oui tout à fait ● Oui plutôt

A LA SUITE DES ATELIERS

78%

des participants souhaitent poursuivre vers une action en présentiel

10%

sont intéressés pour poursuivre vers une action proposée en distanciel

Top 6 des thématiques les plus souhaitées

numérique	52%
stimulation cognitive / mémoire	51%
activité physique adaptée	47%
bien-être	47%
nutrition	43%
bien vivre sa retraite	35%

ATELIER NUMÉRIQUE PERFECTIONNEMENT

Objectifs : Approfondir les connaissances et maîtriser l'usage du numérique.



474 seniors participants

31% sont des nouveaux entrants dans le PRIP

21 animateurs formés

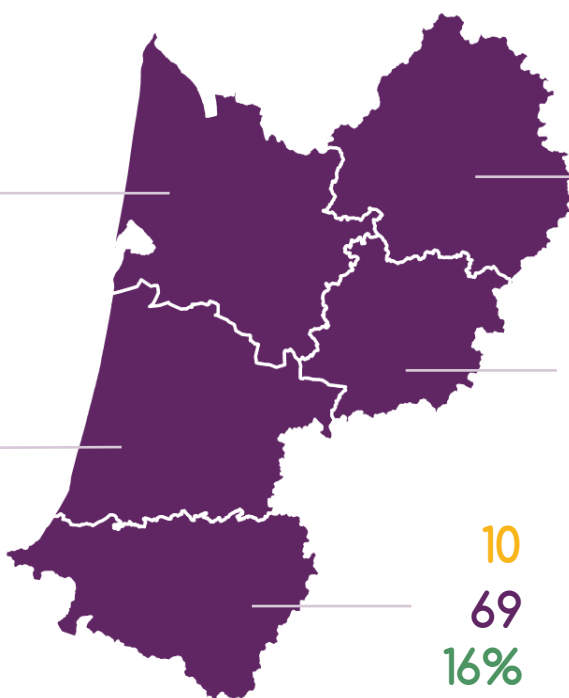
35 ateliers
242 participants
35 nouveaux entrants

5
39
41%

11
76
36%

6
48
17%

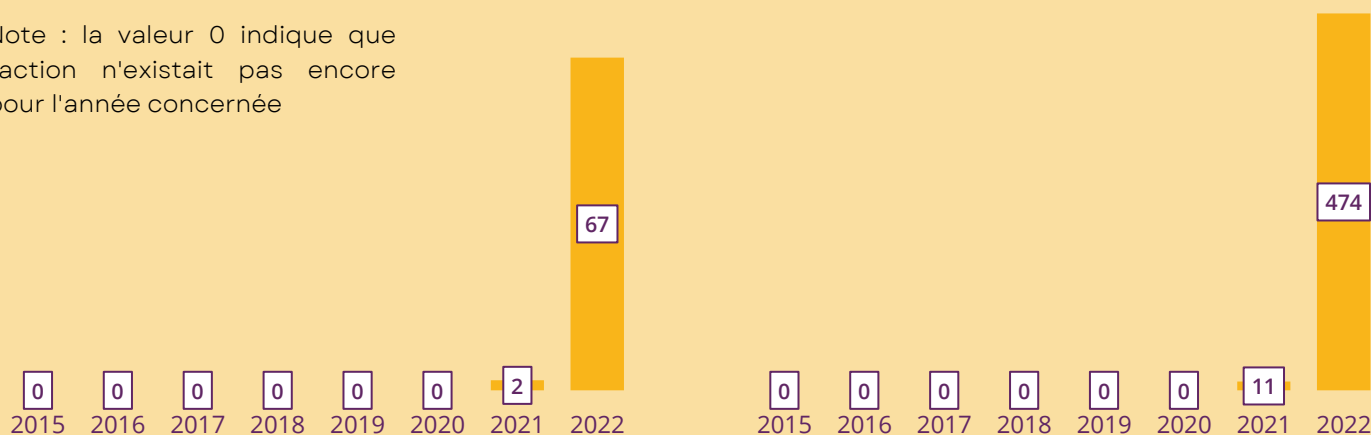
10
69
16%



NOMBRE D'ATELIERS PAR ANNÉE

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR ANNÉE

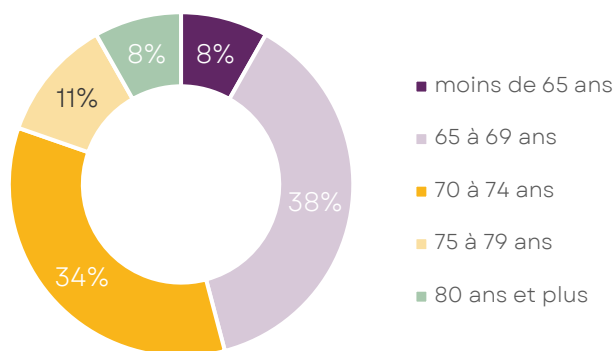
Note : la valeur 0 indique que l'action n'existait pas encore pour l'année concernée



QUI SONT LES PARTICIPANTS ?

SEXE ET AGE

84% femmes  16% hommes 



ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE



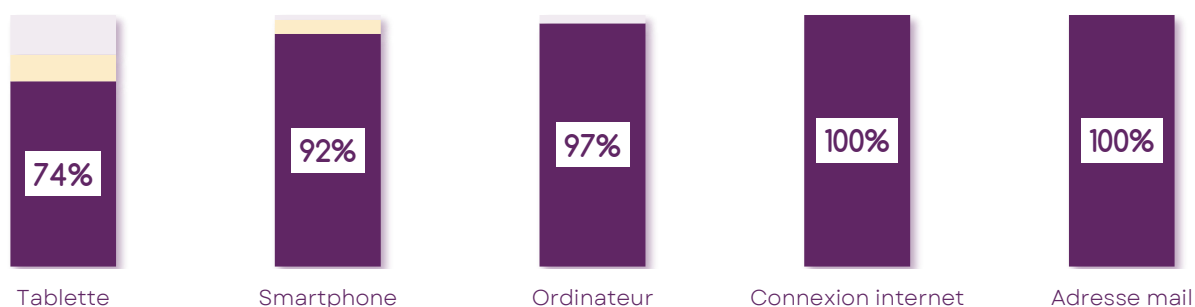
SITUATION FAMILIALE



Ils participent à l'atelier :

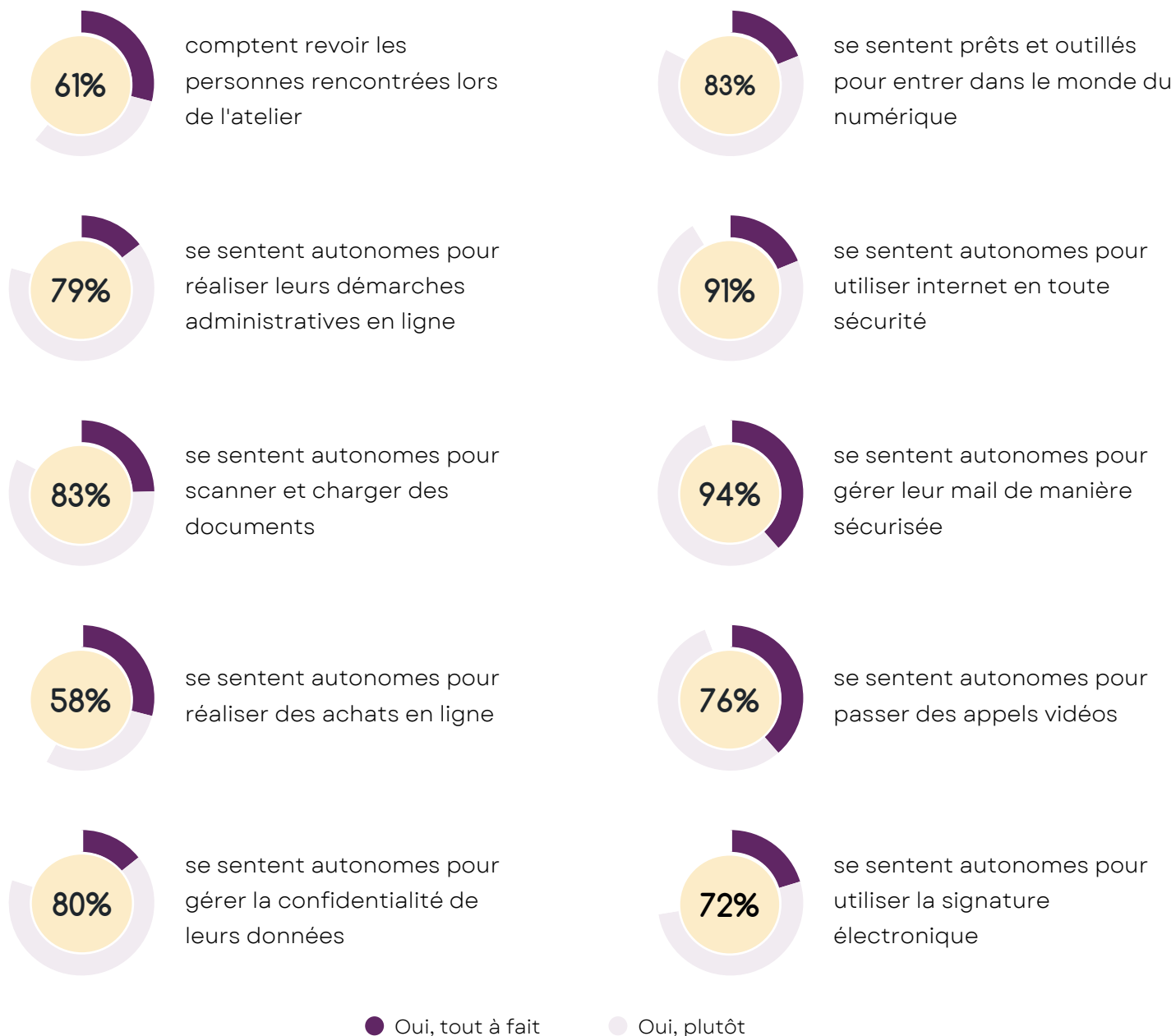
motivation en lien avec la thématique de l'atelier	91%
pour reprendre confiance en soi	28%
pour pratiquer d'avantage d'activité à l'extérieur	23%
pour rencontrer de nouvelles personnes	23%
pour accompagner leur conjoint.e ou un.e ami.e	11%
pour suivre l'animateur	18%
sur les conseils d'un professionnel	0%

Ils sont dotés de ...



● Oui ● Non mais a l'intention de s'équiper ● Non et n'a pas l'intention de s'équiper

LES APPORTS DES ATELIERS



A LA SUITE DES ATELIERS

19% des participants souhaitent poursuivre vers une action en **présentiel**

25% sont intéressés pour poursuivre vers une action proposée en **distanciel**

Top 6 des thématiques les plus souhaitées

bien-être	51%
stimulation cognitive / mémoire	44%
nutrition	42%
activité physique adaptée	40%
numérique	38%
sommeil	33%

LEUR REGARD SUR LES ATELIERS

97%



des participants se déclarent satisfaits de l'atelier qu'ils ont suivi

96%



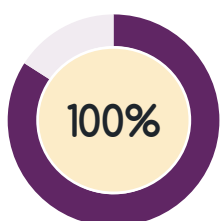
déclarent que les ateliers ont répondu à leurs attentes

100%

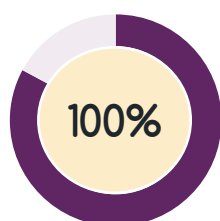


se déclarent prêts à recommander les ateliers du PRIP à leurs proches

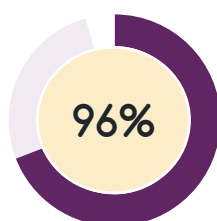
Les principaux motifs de satisfaction (% de satisfaits) ...



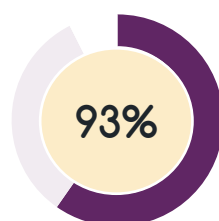
Organisation des séances



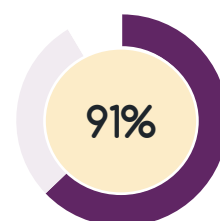
Animation



Échanges au sein du groupe



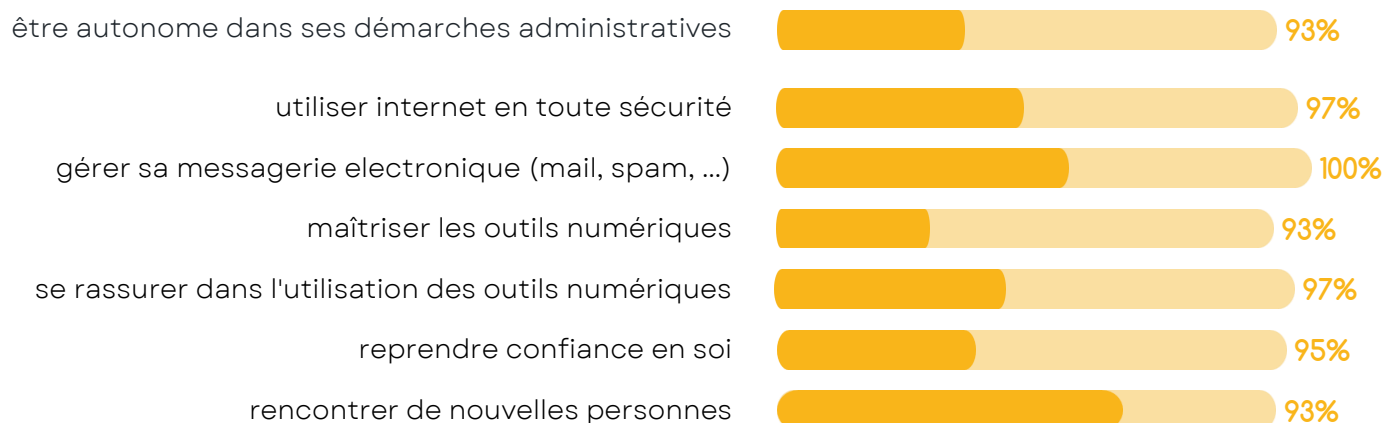
Supports



Rythme des activités

● Tout à fait satisfait ● Plutôt satisfait

La réponse aux attentes pour⁽¹⁾ ...



(1) Si le senior avait exprimé cette attente initialement

● Oui tout à fait ● Oui plutôt





Tél : 05 57 29 29 25
13 Rue Ferrère
33 000 Bordeaux