



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Prévenir la perte d'autonomie :

près de 17 000 seniors aquitains sensibilisés au bien-vieillir en 2022

Bordeaux, le 16 mai 2023

Depuis 10 ans, les caisses de retraite du territoire aquitain développent une politique d'accompagnement des retraités à travers le programme Bien-Vieillir. L'an dernier a battu tous les records : pas moins de 1 539 actions de prévention santé ont été menées à destination de 16 886 participants (contre 1 254 actions en 2021). Destinées aux + de 55 ans et toujours gratuites, ces actions incluent des spectacles de sensibilisation, des conférences mais aussi et surtout des ateliers collectifs en faveur d'un vieillissement actif et réussi.

[Télécharger les visuels et le rapport d'évaluation 2022](#)

Ce bilan 2022 permet de tirer des enseignements sur les actions particulièrement plébiscitées, la typologie des participants et leurs retours pour continuer d'innover dès la rentrée de septembre 2023. Objectif : inciter à l'adoption de comportements favorisant un vieillissement en bonne santé tout en sauvegardant le lien social d'un public parfois très isolé.

Mémoire, numérique et exercice physique : le trio de tête des ateliers les plus demandés

Historiquement porté par la CARSAT Aquitaine et les MSA d'Aquitaine, le programme Bien-Vieillir a été déployé en 2022 auprès de 733 communes d'Aquitaine (sur les 2 231 existantes) : en Gironde, Dordogne, Lot-et-Garonne, Landes et Pyrénées-Atlantiques. Tous territoires confondus, les actions ayant eu le plus de succès chez les seniors sont l'atelier Pep's Eureka, l'atelier Numérique et l'atelier Form'Equilibre.

« Ce résultat correspond bien à la vocation du programme : rendre les retraités acteurs de leur vieillissement en leur faisant prendre conscience de l'impact de leurs modes de vie sur leur santé. Le travail de la mémoire et l'exercice physique sont deux axes majeurs dans la prévention de la perte d'autonomie. Les participants l'ont bien compris, à la suite des ateliers, ils sont 91% à avoir identifié des techniques de mémorisation à mettre en œuvre dans la vie quotidienne et 73% à vouloir bouger au moins 30 minutes par jour ».

Benoît Combes, Directeur de Cap Seniors Aquitaine,
association coordinatrice du programme Bien-Vieillir

L'éducation au numérique répond à ce même enjeu d'autonomie mais aussi de sauvegarde du lien social. À l'issue des ateliers, 83% des participants envisagent de communiquer avec leurs proches via Internet et 86% ont l'intention de consulter des informations en ligne.

Un public essentiellement féminin, qui exprime sa grande satisfaction vis-à-vis des actions de prévention

En 2022, la très grande majorité des participants du programme Bien-Vieillir sont des femmes (85%). 56% des participants vivent avec leur conjoint et 50 % se classent dans la catégorie « employé » pour leur principale activité professionnelle.

Au global, la qualité des ateliers est soulignée par le rapport d'évaluation 2022 : 99 % des participants se déclarent satisfaits de l'atelier qu'ils ont suivi et 99 % se déclarent prêts à recommander les ateliers du programme à leurs proches en 2022. Par ailleurs, les messages de prévention sont bien intégrés par les participants : 94 % des seniors ont identifié comment adapter leurs habitudes pour améliorer leur santé.

Enfin, les ateliers sont créateurs de rencontres et génèrent du lien social : 72 % d'entre eux comptent revoir les personnes rencontrées lors de l'atelier.

Zoom sur les nouveautés 2023-2024

Dès la rentrée 2023, le programme Bien-Vieillir intégrera de nouvelles actions de prévention parmi lesquelles :

- l'atelier « Bienvenue à la retraite » visant à accompagner les nouveaux retraités dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active ;
- l'atelier « Habitat » pour que les participants reconnaissent l'habitat comme un déterminant de santé : la sécurité chez soi, la prévention des risques, la santé environnementale, la précarité énergétique, etc.
- l'atelier « PHARE » qui contribue à la prévention des conduites addictives (alcool, tabac, médicaments psychoactifs...)

<https://www.capseniorsaquitaine.fr/>

Pour retrouver la programmation des ateliers, direction les sites des ASEPT d'Aquitaine, les opérateurs locaux de Cap Seniors :

Gironde : <https://www.asept-gironde.fr/>

Périgord-Agenais : <https://www.asept-perigord-agenais.fr/>

Sud-Aquitaine : <https://www.asept-sudaquitaine.fr/>

À propos de Cap Seniors Aquitaine

L'association interrégime Cap Seniors Aquitaine a pour objet, via la mise en œuvre d'ateliers et autres actions de sensibilisation, la promotion du bien-vieillir et la diffusion d'une culture de la prévention en Aquitaine. Cap Seniors Aquitaine se positionne en assistance à la maîtrise d'ouvrage : l'association déploie le Programme Bien-Vieillir pour le compte des caisses de retraites sur le territoire, en déléguant la maîtrise d'œuvre aux ASEPT, Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires.

Contacts presse

Elodie Larrouquette - 06.31.39.17.22 – elodie@agence-initiale.fr

Anne-Laure Marin - 07.69.95.64.68 - annelaure@agence-initiale.fr