



LE PROGRAMME

# Bien vieillir

Des actions de prévention santé à destination  
des seniors d'Aquitaine.

**DOSSIER  
DE PRESSE**  
2023-2024



# Sommaire

1	L'essentiel	3
2	Les acteurs du programme	5
3	Les actions de prévention dispensées sur le territoire	8
	A. Les ateliers	
	B. Les réunions de sensibilisation et conférences-débats	
	C. « Avant j'étais vieux ! » : une comédie musicale et un ciné-débat	
4	Expérimentations 2023	12



# 1 L'ESSENTIEL

Les caisses de retraite disposent d'une compétence peu connue du grand public : la mise en œuvre, auprès des seniors, d'actions de prévention pour favoriser un vieillissement en bonne santé.

Ouvertes à tous à partir de 55 ans, ces actions de prévention entièrement financées et donc gratuites sont organisées au niveau local par les ASEPT (Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires) : en Gironde, en Dordogne et en Lot-et-Garonne, dans les Landes et les Pyrénées-Atlantiques.

## Qu'est-ce que le « Bien Vieillir » ?

Cette expression recouvre différents déterminants de la préservation de l'autonomie : l'adoption de comportements favorables à la santé (nutrition, activité physique), la sécurisation de la vie à domicile (adaptation du logement), la préservation des capacités cognitives (stimulation de la mémoire, nouveaux apprentissages comme le numérique) ou encore le maintien du lien social.

## Le développement des compétences psycho-sociales

Depuis quelques années, les actions de prévention sont de plus en plus axées sur la capacité des retraités à mobiliser un ensemble de ressources (savoirs, savoir-faire, savoir-être, gestion du stress) face aux moments de rupture liés à l'avancée en âge : le passage à la retraite, le deuil, le veuvage ou encore un déménagement dû au logement devenu inadapté. Les animateurs des ASEPT transmettent un contenu théorique et pratique aux retraités pour mieux les outiller à l'approche de ces phases complexes.





## Carte d'identité du programme Bien-Vieillir

- DATE DE NAISSANCE - 2010
- LIEUX DE DÉPLOIEMENT  
les 5 départements de l'ex-Aquitaine
- OPÉRATEURS LOCAUX  
l'ASEPT Gironde, l'ASEPT Sud-Aquitaine, l'ASEPT Périgord Agenais
- AMBITION  
accompagner les seniors dans la préservation de leur capital santé en toute convivialité
- LEVIERS  
ateliers en présentiel et en distanciel, conférences-débats, spectacles, escape game
- SIGNE DISTINCTIF  
une dynamique partenariale très forte, au plus près des territoires
- MOTS-CLÉS  
#BienvenueAlaRetraite #QualitéDeVie  
#Autonomie #SeniorsHeureux #Santé #Proximité

## Chiffres clés en 2022



**+ de 230**  
professionnels expérimentés et formés pour animer les ateliers



**17 000**  
participants sensibilisés



**Près de 1539**  
actions déployées tout au long de l'année



**TOP 3 des ateliers les + plébiscités** à l'échelle régionale : Atelier Mémoire (164 ateliers), Atelier numérique (156 ateliers) et Atelier Form'Equilibre (137 ateliers)



**885**  
communes couvertes par une action en présentiel du programme bien vieillir (dont 185 nouvelles cette année)



**5 minutes**  
est le temps d'accès moyen (en voiture) à un atelier pour l'ensemble des seniors : une vraie logique de proximité



**98%**  
des participants déclarent que les ateliers ont répondu à leurs attentes



**55%**  
des participants ont entre 65 et 79 ans

## 2 LES ACTEURS DU PROGRAMME

### QUI EST À L'INITIATIVE DU PROGRAMME ?

#### → La CARSAT et les MSA d'Aquitaine

Essentiellement identifiées comme celles qui calculent, liquident et paient les pensions de retraite, les caisses de retraite disposent d'une compétence peu connue du grand public : celle de « mettre en œuvre les programmes d'action sanitaire et sociale définis par les caisses nationales » (article L. 215-1 du code de la sécurité sociale).

Convaincues par la pertinence d'une approche préventive pour favoriser le « bien-vieillir », les caisses de retraite de l'ancienne région Aquitaine (Régime Général avec la CARSAT et Régime Agricole avec les MSA) développent, structurent et coordonnent, depuis plus de dix ans, leurs actions de prévention primaire en faveur des retraités. Cette mise en commun des savoir-faire et des moyens de chacun permet aux institutions de rendre leurs actions de prévention :

- + accessibles à l'ensemble des retraités en Aquitaine ;
- + équitables, afin que chaque retraité puisse bénéficier d'une offre identique et de qualité quel que soit son lieu de résidence ;
- + conséquentes, en démultipliant le nombre et le type d'actions proposées sur le territoire ;
- + lisibles pour les partenaires locaux, afin que chacun puisse connaître les actions proposées sur son territoire et les bénéfices attendus.

### QUI LE PILOTE AU NIVEAU RÉGIONAL ?

#### → CAP Seniors Aquitaine

Concrétisant cette coopération entre les caisses de retraites, l'association CAP Seniors Aquitaine a pour objet, via la mise en œuvre de ces actions, la promotion du bien-vieillir et la diffusion d'une culture de la prévention en Aquitaine.

CAP Seniors Aquitaine (*Responsable : Elodie Bancon*) 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.

*« Faire progresser l'espérance de vie en bonne santé est un défi majeur pour les acteurs de la protection sociale »*

Benoît Combes, Directeur de Cap Seniors Aquitaine

## QUI OPÈRE AU NIVEAU LOCAL ?

### → Les ASEPT

Associations à but non lucratif, les ASEPT (Association Santé, Éducation et Prévention sur les Territoires) assurent le fonctionnement et toute la logistique du Programme Bien-Vieillir, développent des partenariats locaux pour la mise en place d'actions, recherchent et encadrent un réseau de professionnels pour l'animation des ateliers.

En Aquitaine, trois ASEPT se partagent le territoire :

- L'ASEPT Gironde pour le département de la Gironde (*Responsable : Adeline Thorel*);
- L'ASEPT Périgord-Agenais pour les départements de la Dordogne et du Lot-et-Garonne (*Responsable : Isabelle Lachaud*);
- L'ASEPT Sud-Aquitaine pour les départements des Landes et Pyrénées-Atlantiques (*Responsable : Vanessa Wolff*)

Les ASEPT informent, sensibilisent et aident les seniors à adopter des comportements sains au quotidien en faveur d'un vieillissement actif et réussi. Des conférences et des ateliers, adaptés à toute personne de plus de 55 ans, sont animés sur l'ensemble des cinq départements d'Aquitaine. Ces activités sont proposées gratuitement dans un esprit d'échanges et une ambiance conviviale.

## QUI ANIME LES ATELIERS SUR LES TERRITOIRES ?

### → Des professionnels de santé et/ou des animateurs formés par l'ASEPT, issus de structures partenaires

Pour développer les actions de prévention santé sur leur territoire, les ASEPT travaillent main dans la main avec des structures locales dites « opératrices », parmi lesquelles : les CLIC (centres locaux d'information et de coordination), les CCAS (centre communal d'action sociale), les CIAS, les associations d'aide à domicile, les associations sportives...

Concrètement :

- Les ASEPT passent des conventions de partenariat avec ces structures.
- Celles-ci mettent à disposition des salariés qui se forment auprès de l'ASEPT puis animent des actions du Programme Bien-Vieillir.
- Les ASEPT prennent en charge l'ensemble des coûts pédagogiques liés aux formations et contribuent ainsi à la mission de formation des acteurs locaux à la prévention primaire. Ce montant n'est pas anodin et représente la moitié du budget annuel du Programme Bien-Vieillir : les ASEPT contribuent donc fortement à irriguer économiquement le tissu associatif local.
- Les ASEPT n'ont donc pas d'animateur salarié : les équipes ne cessent de renforcer le réseau d'animateurs afin d'augmenter la couverture du territoire et de répondre à la croissance de la demande d'ateliers.

## QUI SOUTIEN FINANCIÈREMENT LE PROGRAMME ?

De nombreux partenaires institutionnels soucieux de développer des initiatives pour améliorer la santé des seniors soutiennent le programme imaginé et financé par la CARSAT et les MSA parmi lesquels :

- La Caisse Nationale de Retraite des Agents des Collectivités Locales (CNRACL);
- L'Institution de Retraite Complémentaire des Agents non Titulaires de l'État et des Collectivités (IRCANTEC);
- La Caisse d'Assurance Maladie des Industries Électriques et Gazières (CAMIEG);
- L'Établissement National des Invalides de la Marine (ENIM).

Le Programme Bien Vieillir est également soutenu par l'Agence Régionale de Santé Nouvelle Aquitaine (ARS), les Conférences des Financeurs de la Prévention de la perte d'autonomie de Gironde, des Landes, des Pyrénées-Atlantiques, de la Dordogne et du Lot-et-Garonne.



# 3 LES ACTIONS DE PREVENTION DISPENSEES SUR LES TERRITOIRES

## A. LES ATELIERS

Conçus de manière pédagogique et destinés à des petits groupes d'environ 12 personnes, les ateliers sont animés par des professionnels diplômés (activité physique, santé, etc.) et formés par les ASEPT. Pour chacun de ces ateliers, la méthode interactive proposée par les ASEPT conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

Les ateliers se déroulent toujours dans des structures de proximité, afin de créer des liens entre les seniors habitant sur le même territoire, toucher les publics les plus isolés et réduire les temps de déplacement des participants. Grâce à ces rencontres, les seniors peuvent tisser des liens et développer de nouvelles relations sociales.



NOUVEAUTÉ



### Escape Game Sommeil

Depuis 2022, l'atelier « Espace Game » ou « Jeux d'évasion », réunit 2 équipes de 6 participants environ qui disposent de 45 minutes pour résoudre des énigmes, enquêter et découvrir les secrets d'un bon sommeil. Chaque équipe est munie d'un sac à dos dans lequel se trouve des indices permettant de résoudre l'énigme.

→ Un atelier d'1h30.



### Nutrition Santé

Adapter son alimentation à son âge, apprendre à concilier alimentation équilibrée et coût modéré, préserver le plaisir de cuisiner et de bien manger, accorder besoins alimentaires et activité physique... sont quelques-uns des objectifs des ateliers « Nutrition Santé ».

→ Cycle de 10 ateliers, 2h par semaine.





## Form'équilibre

Les ateliers transmettent des conseils et techniques pour garder son équilibre en toutes circonstances ! Les participants apprennent les postures clés, afin d'améliorer leur condition physique et renforcer leurs muscles. Ils retrouvent le plaisir de marcher, gagnent en confiance et bénéficient de conseils adaptés pour se relever en cas de chute.

→ Cycle de 12 ateliers, 1h30 par semaine.

## Mémoire / Peps Eureka

Les ateliers Mémoire sont dispensés pour préserver les capacités cérébrales et faire face aux petits trous de mémoire de la vie quotidienne. Les participants travaillent leur mémoire grâce à un entraînement régulier : des exercices ludiques et conviviaux qui stimulent leur concentration.

→ Cycle de 10 ateliers, 2h par semaine.

## Vitalité

Ludiques et interactifs, les ateliers « Vitalité » s'appuient sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche de solutions simples et concrètes. A chaque séance, sa thématique - alimentation, sommeil, bien-être, etc. - pour entretenir son capital santé et maintenir sa qualité de vie en autonomie.

→ Cycle de 6 ateliers, 2h30 par semaine.

## Form'bien-être

Ces ateliers ont vocation à améliorer le confort physique et la respiration, à apprendre à mieux gérer son stress et à bouger avec aisance. Les participants redécouvrent le plaisir de sentir leur corps, génèrent un mieux-être et deviennent acteurs de leur bien-être physique et psychologique.

→ Cycle de 7 ateliers, 1h30 par semaine.

## Cap Bien-Être

Les ateliers « Cap Bien-Être » s'adressent aux personnes désireuses d'apprendre à mieux gérer leurs émotions. Au fil des séances, les participants bénéficient de conseils pour identifier les causes et mécanismes du stress, développer leurs ressources personnelles pour créer un environnement social qui favorise le développement de compétences psycho-sociales.

→ Cycle de 4 ateliers collectifs, de 2h45 par semaine et d'une séance individuelle de 30 minutes par téléphone.

## Nutri Activ'

Les ateliers Nutri Activ' permettent de mieux comprendre l'intérêt d'associer de bonnes habitudes alimentaires à une activité physique régulière. Les participants deviennent, au fil de ce stage, des consommateurs avertis, capables d'identifier les repères nutritionnels, de décrypter les étiquettes, de rester à l'écoute de leur corps et de leurs papilles, et d'utiliser les nouvelles technologies au service de leur santé.

→ Cycle de 6 ateliers de 2h par semaine.

## Yoga du Rire

Mis en place en 2019, les ateliers « Yoga du Rire » visent à développer une attitude positive et à libérer les tensions. Le rire est un outil moteur aux nombreux bienfaits sur de la santé : il est à la fois un antidouleur, un moyen de déstresser et de réduire la tension artérielle, il renforce le système immunitaire, augmente la confiance en soi, donne de l'énergie... et rend heureux !

→ Cycle de 8 ateliers, 1h15 par semaine.

## @ateliers numériques

- **Atelier numérique : Découverte**  
Tout au long de ces ateliers, les participants se familiarisent avec les nouvelles technologies : la tablette et la navigation pour utiliser internet de manière autonome en toute sécurité, rester connectés avec leurs proches et s'informer.

→ Cycle de 6 ateliers de 2h par semaine.

- **Atelier numérique : Perfectionnement**  
Pour aller plus loin, l'atelier numérique perfectionnement a été mis en place afin d'approfondir les connaissances web des participants : rester connectés avec leurs proches, gérer ses droits en ligne (assurance maladie, assurance retraite, documents administratifs...), consulter un professionnel de santé à distance...

→ Cycle de 6 ateliers de 2h par semaine.

## B. LES RÉUNIONS DE SENSIBILISATION ET CONFÉRENCES-DEBATS

Animées respectivement par des professionnels de la prévention en gérontologie et des professionnels de santé, les réunions de sensibilisation et les conférences-débats abordent différents thèmes de prévention (alimentation, activité physique, lien social, accidents domestiques, santé et conduite, etc.) Ces événements poursuivent le même objectif : répondre aux préoccupations des seniors en allant à l'encontre des idées reçues.

« *Quels sont les gestes à adopter pour vivre longtemps en bonne santé ? Par où et à quel âge commencer ?* » sont quelques-unes des questions débattues. Les animateurs apportent des conseils simples et ouvrent les échanges sur différents sujets : l'audition, la vision, l'activité physique, les médicaments ou encore le sommeil.



## C. « AVANT J'ÉTAIS VIEUX ! » : UNE COMÉDIE MUSICALE ET UN CINÉ-DÉBAT

Le programme Bien-Vieillir des caisses de retraites d'Aquitaine (la CARSAT Aquitaine, les MSA) comporte un volet artistique très important, qui a donné lieu à la création du spectacle et d'un ciné-débat « Avant, j'étais vieux ! ». Ils abordent la question du bien-vieillir et du projet de vie à la retraite, en s'adressant aux personnes autour de cette période de transition.

Ouvert à tous et totalement gratuit, ce spectacle et ce ciné-débat offrent une approche poétique, humoristique et musicale du vieillissement pour remettre en question les stéréotypes.

Objectifs ? Sensibiliser les futurs ou jeunes retraités à la prévention à tout âge pour un vieillissement en bonne santé, promouvoir le bien-vivre et proposer une offre en phase avec les envies des seniors d'aujourd'hui.

15 dates sont programmées sur l'année 2023 sur l'ensemble du territoire aquitain !

## 4 Expérimentations 2023

CAP Seniors Aquitaine ne cesse de faire évoluer le Programme Bien-Vieillir et d'enrichir son offre. Objectif : rester toujours au plus près des attentes des seniors. C'est pourquoi de nombreuses innovations sont à l'œuvre cette année en Aquitaine !

### Des ateliers expérimentés en Aquitaine cette année



#### Atelier « Habitat »

Cet atelier permet aux seniors de prendre conscience de l'importance de bien aménager leur habitat et d'identifier les liens qui s'opèrent entre les notions d'habitat, de bien-être et de santé. Divers thèmes seront mis à l'honneur : l'habitat idéal, les composantes de la sécurité chez soi, la prévention des risques, la santé environnementale...

→ Cycle de 5 ateliers de 2h par semaine.



## Atelier « Phare » pour prévenir les addictions

Afin de contribuer à la prévention des conduites addictives (alcool, tabac, médicaments) chez les seniors de plus de 60 ans, les ASEPT mettent en place un atelier destiné à réduire les risques et les dommages liés aux consommations de substances psychoactives.

Objectif ? Informer et sensibiliser les participants sur les conduites addictives et leurs impacts sur la santé, renforcer leur pouvoir d'agir et informer sur les solutions et dispositifs d'aide.

→ Cycle de 3 ateliers de 2h30 par semaine.



## Atelier « Bienvenue à la retraite »

À destination des pré-retraités (à partir de 2 ans avant l'âge légal de départ à la retraite) et des jeunes retraités (retraités depuis moins de 2 ans), les ateliers « Bienvenue à la retraite » accompagnent les nouveaux retraités dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie en s'appuyant sur différentes thématiques : définir ses projets de vie, préserver le lien social, prévention santé, prendre soin de soi..

→ Cycle de 7 ateliers : 5 ateliers de 3h par semaine et 2 ateliers sur une journée de 6h30 avec repas compris.





## Contacts **Presse** Agence **Initiale**

ANNE-LAURE MARIN  
annelaure@agence-initiale.fr  
07 69 95 64 68

CLAIRE CHABANEAU  
claire@agence-initiale.fr  
06 47 96 17 10