

RAPPORT D'ÉVALUATION

CAP SENIORS AQUITAINE 2023

Table des matières

PRESENTATION DU DOCUMENT	4
PARTIE 1 : LE PROGRAMME REGIONAL INTERINSTITUTIONNEL DE PREVENTION	5
1 Une réponse à des enjeux démographiques et sanitaires	6
1.1 État des lieux	6
1.2 Des besoins identifiés en France comme en Europe	8
1.3 Les besoins aquitains	9
2 Fonctionnement et description du Programme	10
2.1 L'engagement des caisses de retraite sur le bien-vieillir	10
2.2 Un programme conçu sous la forme d'un « parcours de prévention »	10
2.3 Un déploiement basé sur une coopération associative	12
2.4 La fixation des objectifs et le financement du Programme	14
2.5 Objectifs et logique d'action du Programme	15
PARTIE 2 : ÉVALUATION DU PRIP	19
3 La démarche d'évaluation du PRIP	20
3.1 Enjeux et objectifs	20
3.2 Pilotage de l'évaluation	20
3.3 Thèmes et questions évaluatives	20
3.4 Les outils mobilisés	21
4 Évaluation du processus	23
4.1 Mise en œuvre du Programme	23
4.2 Animation territoriale	25
5 Évaluation du résultat	28
5.1 Communication externe	28
5.2 Adéquation aux besoins et aux attentes des seniors	31
5.3 Déploiement du programme	34
5.4 Profil des participants	39
5.5 Parcours de prévention	43
5.6 Impacts et bénéfices des ateliers	45
6 Conclusions et perspectives	77
6.1 Synthèse des résultats	77
6.2 Quelle évaluation du Programme dans les prochaines années ?	78
6.3 Principales recommandations et perspectives 2024	79
ANNEXES	80
7 Processus internes chez Cap Seniors	80
8 Zoom sur les projets 2024 :	83

Présentation du document

Depuis plus d'une dizaine d'années, le PRIP (Programme de Prévention Interinstitutionnel) fait l'objet d'évaluations et de bilans annuels.

Ce document présente à la fois les éléments de cadrage du Programme (contexte d'intervention, organisation opérationnelle et fonctionnelle), et l'évaluation des processus et des actions déployées.

Partie 1 : Le Programme Régional Interinstitutionnel de Prévention

1 Une réponse à des enjeux démographiques et sanitaires

1.1 État des lieux

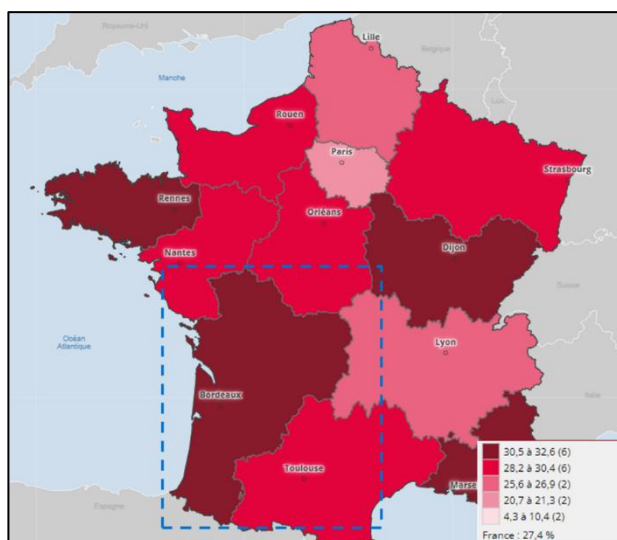
L'allongement de l'espérance de vie, accompagné du vieillissement de la génération des baby-boomers, conduit à une augmentation de la part des personnes âgées en France Métropolitaine. Un peu plus de 18 millions de personnes de plus de 60 ans sont recensées en France métropolitaine, soit environ 27,7 % de la population au 1er janvier 2023¹.

En Nouvelle-Aquitaine, cette proportion est encore plus élevée, avec presque 2 millions de personnes de plus de 60 ans, soit **31,9 % de la population régionale**.

Ce constat fait de la **Nouvelle-Aquitaine la région la plus âgée de France**, et cette tendance au vieillissement devrait se poursuivre, comme anticipé par l'INSEE² : si les tendances démographiques actuelles se maintiennent, la région de Nouvelle-Aquitaine pourrait voir une augmentation de 440 000 seniors supplémentaires d'ici 2030.

Cartographie des régions selon la part des 60 ans ou plus au 1^{er} janvier 2023 (Source INSEE)

Cet accroissement du nombre de personnes âgées, couplé à l'augmentation de l'espérance de vie, vient appuyer sur **les enjeux du maintien à domicile et les défis du vieillissement en bonne santé** (définis par l'OMS comme étant le processus de développement et de maintien des aptitudes fonctionnelles qui permet aux personnes âgées de jouir d'un état de bien-être).



Le vieillissement s'accompagne d'une augmentation du nombre de personnes atteintes de pathologies chroniques. En se basant sur les estimations faites en 2020 par l'INSEE, l'Observatoire de la protection juridique en Nouvelle Aquitaine a anticipé dans son tableau de bord 2020 une augmentation du nombre de personnes âgées en perte d'autonomie de 22 % entre 2016 et 2030, soit 59 400 personnes âgées dépendantes supplémentaires.

L'état de santé des personnes âgées en France soulève **plusieurs préoccupations majeures** autour des thématiques suivantes :

¹ Bilan démographique 2022 - INSEE : Bilan démographique 2022 - Insee Première - 1935

² En Nouvelle-Aquitaine, des personnes âgées dépendantes toujours plus nombreuses d'ici 2030 - INSEE : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/4294178>



Activité physique

L'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS) montre que **37,6 % des personnes âgées ont un niveau d'activité physique faible*** et **57,9 % ont un niveau modéré****.

**Un niveau d'activité faible correspond à une absence d'activité.*

***Un niveau d'activité modéré correspond à une activité intense (25 min par jour) au moins 3 jours par semaine ou à une activité modérée (30 min par jour) pendant 5 jours.*



Addictions

La prévalence tabagique des 65 ans et plus est estimée autour de 10%. Cette prévalence est importante pour deux raisons : **la population est très concernée par les conséquences du tabac et la prévalence ne baisse pas contrairement à celle de la population générale.**

Les 65-75 ans sont les consommateurs quotidiens d'alcool les plus nombreux (26% vs 2,3% chez les 18-24 ans).

Les accidents liés à la surconsommation de médicaments par les personnes âgées occasionnent chaque année 130 000 hospitalisations et environ 10 000 décès.



Fonctions cognitives

D'après une étude de la société française de neurologie, 1 senior sur 5 serait touché par des troubles de la mémoire, soit environ 3 millions de personnes.

En Nouvelle-Aquitaine, 1 sénior sur 12 déclare avoir des problèmes cognitifs.



Chutes

Le nombre annuel de séjours pour **chutes** des personnes âgées est constatée de l'ordre de **+47 %**, passant de 100 00 à 147 000 entre 2015 et 2021 en Nouvelle-Aquitaine. Environ une personne sur trois âgée de plus de 65 ans et une personne sur deux de plus de 80 ans chutent chaque année. La Nouvelle-Aquitaine est la **2^{ème} région de France en termes d'hospitalisations et de décès liés aux chutes**, en lien avec le nombre très important de personnes âgées résidant dans la région



Sommeil

Selon la HAS, les troubles du sommeil ne sont souvent **pas pathologiques et nécessitent seulement des adaptations dans le quotidien** des personnes âgées. Afin de contrer la surprescription et la surconsommation de somnifères – qui ont pour effets secondaires une possible dépendance, des chutes et des troubles de la mémoire – des actions pour partager des astuces et expliquer les cycles du sommeil aux personnes âgées sont nécessaires



Numérique

La population des séniors est particulièrement touchée par **l'exclusion numérique**. Aujourd'hui, **40 % des personnes âgées de 70 ans et plus n'utilisent pas Internet** et 73 % des personnes ayant le moins accès à internet à domicile sont retraitées.



Bien-être mental

Dans son bulletin de santé publique « Conduites suicidaires », Santé publique France montre que **les personnes âgées de 80 ans et plus, sont particulièrement touchées par le suicide en Nouvelle-Aquitaine** comparativement à la France métropolitaine.



Lien social

Selon les Petits Frères des Pauvres, en 2021, 530 000 personnes âgées sont en situation de « mort sociale » en France métropolitaine, et ne rencontrent quasiment jamais ou très rarement d'autres personnes. **La part de la population concernée par l'isolement social augmente avec l'âge de manière assez régulière**. Plus on vieillit et plus on est sujet à l'isolement social et c'est après 75 ans que le risque s'aggrave fortement.



Nutrition

La Haute Autorité de Santé (HAS) estime que **4 à 10 % des personnes âgées de 70 ans et plus à domicile souffrent de dénutrition**.

³ Références schéma ci-dessus :

- [Une mobilisation nationale contre l'isolement : la dynamique MONALISA - Jean-François Serres, 2016](#)
- [Haute Autorité de Santé - Troubles du sommeil : stop à la prescription systématique de somnifères chez les personnes âgées \(has-sante.fr\)](#)
- Baromètres du Numérique 2018 et 2019, Credoc et étude « L'exclusion numérique des personnes âgées », 2018, Petits Frères des Pauvres
- http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2022/12/2022_12_1.html
- <https://www.inserm.fr/dossier/alcool-sante/#les-plus-%C3%A2g%C3%A9s-sont-les-plus-gros-consommateurs>
- <https://www.ouest-france.fr/sante/consommation-de-medicaments-les-seniors-avalent-trop-de-petites-pilules-6613072>

1.2 Des besoins identifiés en France comme en Europe

Le groupe de travail européen Healthy Ageing a mené des travaux sur le vieillissement des populations et a rendu un rapport « Healthy Ageing A challenge for Europe »⁴ qui propose **10 thématiques prioritaires d'intervention** pour agir auprès des personnes âgées :

- Promouvoir l'activité physique
- Promotion d'une alimentation saine et équilibrée
- Prévention des troubles de la santé mentale
- Prévention des traumatismes
- Prévention des consommations d'alcool et de tabac
- Renforcement des fonctions cognitives
- Bon usage des médicaments
- Accès aux services de santé et soins préventifs
- Renforcement du capital social
- Adaptation de l'environnement

*Rapport du groupe de travail
« Healthy Ageing »*



Ces 10 thématiques sont reprises par Santé publique France et les caisses de retraite sur leur site Pourbienvieillir.fr. Sur ces 10 thématiques, des ressources pour intervenir auprès des personnes âgées sont proposées (référentiels thématiques d'aide à la conception d'actions, formations, ressources documentaires, etc.).

En ce qui concerne les stratégies d'intervention, l'ouvrage « Actions collectives Bien vieillir » publié par l'INPES en 2014⁵ recense différents modes d'interventions ayant fait leurs preuves auprès des personnes âgées. **Ainsi, six types de stratégies sont reconnues comme efficaces dans la littérature internationale pour promouvoir la santé des personnes âgées de 55 ans et plus**, autonomes et vivant à domicile :

- > l'activité physique (exercice d'endurance, de renforcement musculaire, de maintien de l'équilibre, et assouplissement) ;
- > l'information / communication (via les professionnels ou via les médias) ;
- > l'éducation des personnes, le conseil (en individuel et/ou en collectif) ;
- > le suivi téléphonique ;
- > l'évaluation des besoins de la personne et des risques et ressources de l'environnement (domicile et territoire) ;
- > les visites à domicile.

Le guide indique que les données de la littérature mettent en avant une **efficacité des actions se déroulant sur 6 mois à 1 an avec des séances régulières**. Celui-ci insiste sur les **bienfaits des interventions collectives** qui permettent de travailler à la fois sur les représentations et de lutter contre la solitude.

⁴ [2003_1_26_frep_en.pdf\(europa.eu\)](http://2003_1_26_frep_en.pdf(europa.eu)) - consulté le 06/11/2023

⁵ [Actions collectives "Bien vieillir". Repères théoriques, méthodologiques et pratiques. Guide d'aide à l'action. \(pourbienvieillir.fr\)](http://Actions_collectives_Bien_vieillir.Repères_théoriques_méthodologiques_et_pratiques.Guide_d'aide_à_l'action.(pourbienvieillir.fr))

1.3 Les besoins aquitains

Plusieurs données récoltées par CAP Seniors et les ASEPT à l'échelle de l'Aquitaine ont permis d'identifier les besoins spécifiques au territoire. Ces derniers corroborent les résultats précédents et donnent des éléments de contexte suivant les spécificités territoriales.

Une enquête régionale⁶ réalisée en 2018 par le service « Études et Statistiques » de la CARSAT Aquitaine, auprès de 3 000 retraités représentatifs des 5 départements aquitains a relevé que les priorités identifiées par les seniors pour bien vivre une retraite épanouie, portaient principalement sur :

- La santé, l'autonomie, la mobilité (37,4% des répondants) ;
- L'aspect financier (21,6% des répondants) ;
- Les relations avec les proches (16,6% des répondants).

Ces résultats sont conformes à ceux de la littérature, plaçant la santé, la situation financière et les relations sociales (et plus particulièrement l'entourage familial) comme ingrédients incontournables du « bien vieillir ».

⁶ https://www.capseniorsaquitaine.fr/wp-content/uploads/2023/07/enquete-regionale_retraites_2018.pdf

2 Fonctionnement et description du Programme

2.1 L'engagement des caisses de retraite sur le bien-vieillir

Le PRIP propose un ensemble d'actions couvrant un spectre large des enjeux liés à la prévention de la perte d'autonomie.

Le déploiement du Programme en inter-régimes a d'abord permis de toucher des bénéficiaires des trois principaux régimes de retraite (salariés, agriculteurs, indépendants). Depuis 2012, le Programme est ouvert à tous les assurés sociaux (partenariats avec la CNRACL, l'IRCANTEC, l'ENIM et la CAMIEG).

Cette volonté politique forte de mettre en commun les savoirs faire et les moyens de chacun permet d'offrir au plus grand nombre d'assurés des actions de prévention de proximité, nombreuses et de qualité.

Il est également important de souligner l'implication des partenaires publics dans le PRIP : l'ARS Nouvelle Aquitaine soutient financièrement ce Programme, et les Directions Territoriales de l'ARS intègrent le PRIP dans les Contrats Locaux de Santé. De plus, le soutien de la CNSA via les Conférences des Financeurs s'est étendu sur l'ensemble des cinq Départements (Gironde, Dordogne, Lot et Garonne, Landes et Pyrénées-Atlantiques) en 2016. Il se poursuit et s'accroît depuis cette date.

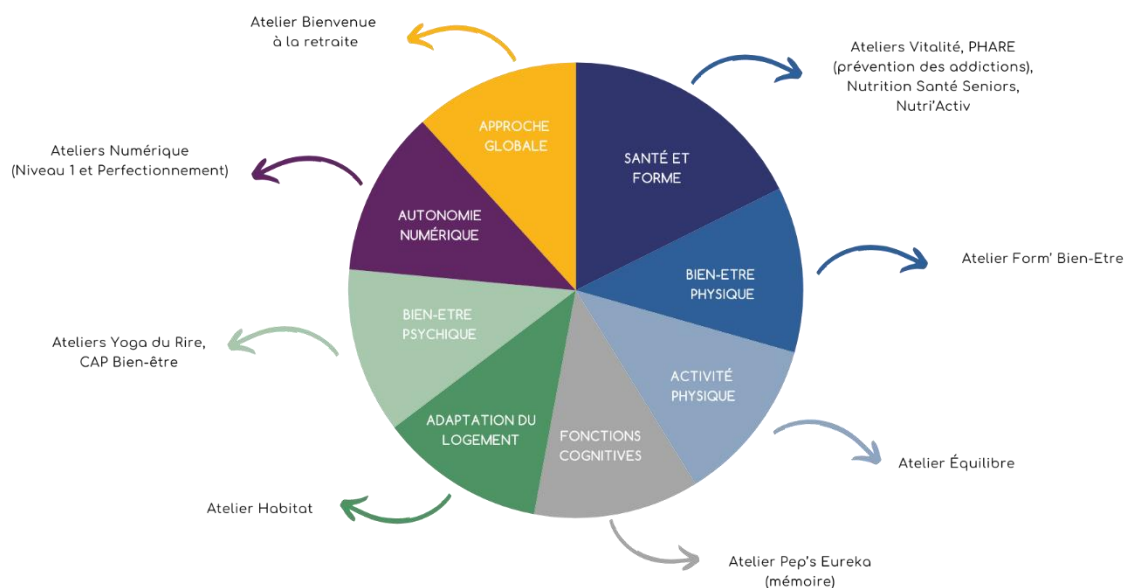
Ces organismes publics apportent environ un tiers du budget du Programme depuis 2016, l'essentiel des financements étant apportés par les caisses de retraite fondatrices (CARSAT, MSA, et jusqu'au 31/12/2019, la CLDSSTI).

2.2 Un programme conçu sous la forme d'un « parcours de prévention »

En phase avec les recommandations du programme « vieillir en bonne santé » de Santé Publique France (ex INPES), le PRIP tend à mobiliser le public autour de deux niveaux d'interventions complémentaires :

- **Les actions dites « ponctuelles »** sont des actions déclinées en une séance ou un événement. Elles présentent un ou plusieurs 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 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. Elles peuvent donc être une des portes d'entrée dans le Programme.
- **Les ateliers collectifs 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. Ces derniers ont pour objectif d'améliorer ou de renforcer la qualité de vie des retraités en leur permettant :
 - 1) de renforcer et de favoriser l'adoption de comportements protecteurs en santé ;
 - 2) d'assimiler de nouvelles connaissances ou de les approfondir ;
 - 3) d'acquérir des compétences psycho-sociales. Les ateliers collectifs de prévention sont construits par thématiques afin d'être complémentaires les uns des autres et dans la perspective de proposer aux seniors un parcours de prévention abordant l'ensemble des dimensions du bien-vieillir.

L'offre du PRIP se compose de 13 ateliers, proposés sous la forme d'un parcours de prévention et organisés autour de plusieurs thématiques de prévention.



Définition - Le parcours prévention

On entend par parcours de prévention, la possibilité pour un senior de participer successivement à plusieurs ateliers abordant différentes thématiques de prévention. Les seniors n'ont pas la possibilité de refaire la même action mais la présentation systématique des autres ateliers du Programme lors de la dernière séance les incite à poursuivre vers d'autres actions. À terme, quel que soit l'atelier d'entrée, les participants disposent ainsi des conseils couvrant les principaux déterminants de santé, essentiels à un vieillissement en bonne santé

2.3 Un déploiement basé sur une coopération associative

Le pilotage et la coordination régionale du PRIP sont assurés par l'association interrégime CAP Seniors Aquitaine.

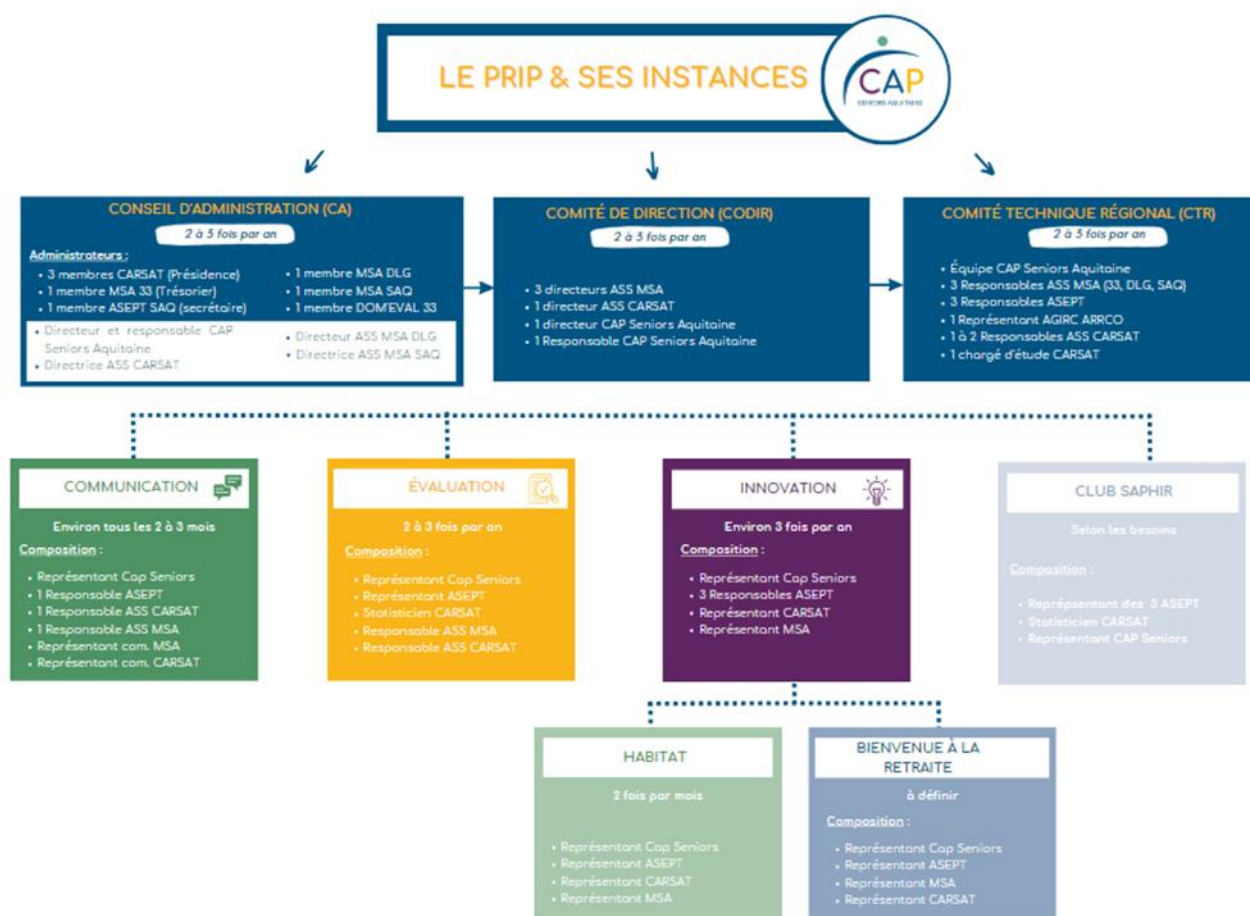
La direction de CAP Seniors Aquitaine est statutairement assurée par un Agent de Direction d'une des caisses de retraite fondatrices. Ces dernières, représentées au Conseil d'Administration de l'association, délèguent au Directeur la gestion quotidienne de la structure mais également du Programme.

Pour la mise en œuvre opérationnelle des actions de prévention au niveau local le PRIP s'appuie sur le réseau des ASEPT (Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires) :

- L'ASEPT Gironde pour le département de la Gironde ;
- L'ASEPT Périgord-Agenais pour les départements de la Dordogne et du Lot-et-Garonne ;
- L'ASEPT Sud-Aquitaine pour les départements des Landes et Pyrénées-Atlantiques.

L'équipe de CAP Seniors coordonne les trois ASEPT et travaille avec les institutions adhérentes sur les sujets transverses : système d'information et pilotage, évaluation, communication et innovation. CAP Seniors gère également le modèle économique du PRIP et la répartition des flux financiers apportés par les partenaires institutionnels entre les ASEPT.

Au-delà de l'efficacité produite par la mutualisation des programmes au sein du PRIP, le travail collectif interrégime a aussi produit une dynamique collective d'innovation très riche et un partenariat très fort entre les équipes et les institutions. **Toutes les parties prenantes (ASEPT, CAP Seniors et les institutions adhérentes), sont représentées dans les instances et les groupes de travail.**



Le Comité Directeur « Action Sanitaire et Sociale Interrégime » (CODIR ASS IR) est une instance à dimension stratégique. Son périmètre est évolutif et porte sur toutes les actions déclinées en interrégime. Il est donc plus large que le PRIP et que les actions portées par les ASEPT.

Le comité technique régionale (CTR) est en charge du pilotage opérationnel du Programme. Il est garant des objectifs d'activité assignés au PRIP et veille à la cohérence du fonctionnement des trois ASEPT. Il est composé de représentants opérationnels et institutionnels du Programme. Ce dernier permet d'échanger sur l'actualité des ASEPT et des institutions et émet des propositions. Ces propositions sont ensuite discutées en CODIR puis soumises au Conseil d'Administration (CA).

Quatre comités de pilotage portant sur la « communication », l'« évaluation », le « système d'information » et l'« innovation » travaillent sur la déclinaison des missions validées par le CODIR et le CA. Ils sont également force de proposition pour nourrir les échanges en CTR. Selon la feuille de route validée, des sous-groupes thématiques sont chargés de la conception et de l'ingénierie du projet (en 2023 : Habitat et Bienvenue à la retraite).

Cette forte dynamique d'innovation permet un renouvellement et un questionnement en continu de l'offre afin de répondre aux besoins actuels et futurs des seniors.

Pour tout nouveau besoin identifié, un groupe projet est constitué et sera en charge :

- De recenser les données et interventions déjà existantes et ayant fait leurs preuves dans ce domaine ;
- De l'ingénierie de projet : recherche de prestataires et/ou d'experts dans le domaine étudié, conception de l'action (contenu et support), cahier des charges ;
- De l'expérimentation et de l'évaluation de l'expérimentation ;
- Des ajustements nécessaires au déploiement à grande échelle ;

Les processus de création d'un atelier (étape 1), de déploiement d'un atelier (étape n°2) et d'évaluation d'un atelier (étape 3) sont détaillés en annexe du présent document. Ces schémas permettent d'identifier les principales actions et parties-prenantes de la vie d'un atelier chez CAP Seniors.

2.4 La fixation des objectifs et le financement du Programme

Les choix stratégiques et les objectifs sont définis annuellement par le Comité de Direction puis validés par le Conseil d'Administration.

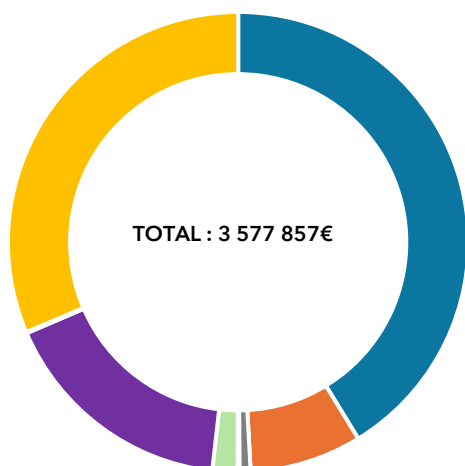
Une fois la trajectoire posée, les objectifs quantitatifs des ASEPT sont déterminés selon les contributions financières de chaque partenaire et les coûts théoriques unitaires des ateliers.

Les feuilles de route et les enveloppes budgétaires dédiées à la communication (campagne radio, presse...), à l'innovation (ingénierie de projet, expérimentation de nouveaux ateliers...) et au développement du Système d'Information sont validées annuellement en fin d'année N-1 pour l'année N.

CAP Seniors centralise les contributions financières au niveau régional :

- 1- En redistribue une partie aux ASEPT selon leurs besoins de financement (excepté pour les Conférences des Financeurs qui reversent directement leurs contributions aux ASEPT selon une logique départementale) ;
- 2- Et finance les projets transversaux (communication, innovation, Système d'Information...) mutualisés au niveau régional.

► Les financeurs du PRIP en 2023



41,3%	CARSAT	1 476 484 €
7,9%	ARS	281 489 €
0,8%	IRCANTEC	28 000 €
0,1%	CAMIEG	4 500 €
1,8%	CNRACL	63 000 €
5,5%	MSA Sud Aquitaine	198 065 €
5,5%	MSA Gironde	196 853 €
5,7%	MSA Dordogne et Lot-et-Garonne	203 637 €
0,1%	ENIM	3 000 €
4,9%	CDF 24	175 000 €
12,4%	CDF 33	442 479 €
4,5%	CDF 40	161 328 €
3,6%	CDF 47	129 000 €
6,0%	CDF 64	215 022 €

2.5 Objectifs et logique d'action du Programme

Le PRIP poursuit trois objectifs principaux :

- Un objectif stratégique : préserver la qualité de vie des personnes âgées
 - Prévenir les risques inhérents au vieillissement ;
 - Favoriser le maintien à domicile des personnes âgées ;
 - Aider les retraités et futurs retraités à appréhender cette période de vie.
- Un objectif spécifique : proposer une offre de prévention primaire de qualité sur l'ensemble du territoire
 - Proposer une offre de prévention diversifiée, globale et cohérente ;
 - Couvrir l'ensemble du territoire aquitain par des actions de prévention.
- Un objectif opérationnel : améliorer l'accessibilité de l'offre par la création de réseaux et sa promotion auprès du public
 - Créer et animer des réseaux et des partenariats dans les territoires ;
 - Professionnaliser, coordonner et accompagner les animateurs ;
 - Promouvoir / informer sur l'offre de prévention.

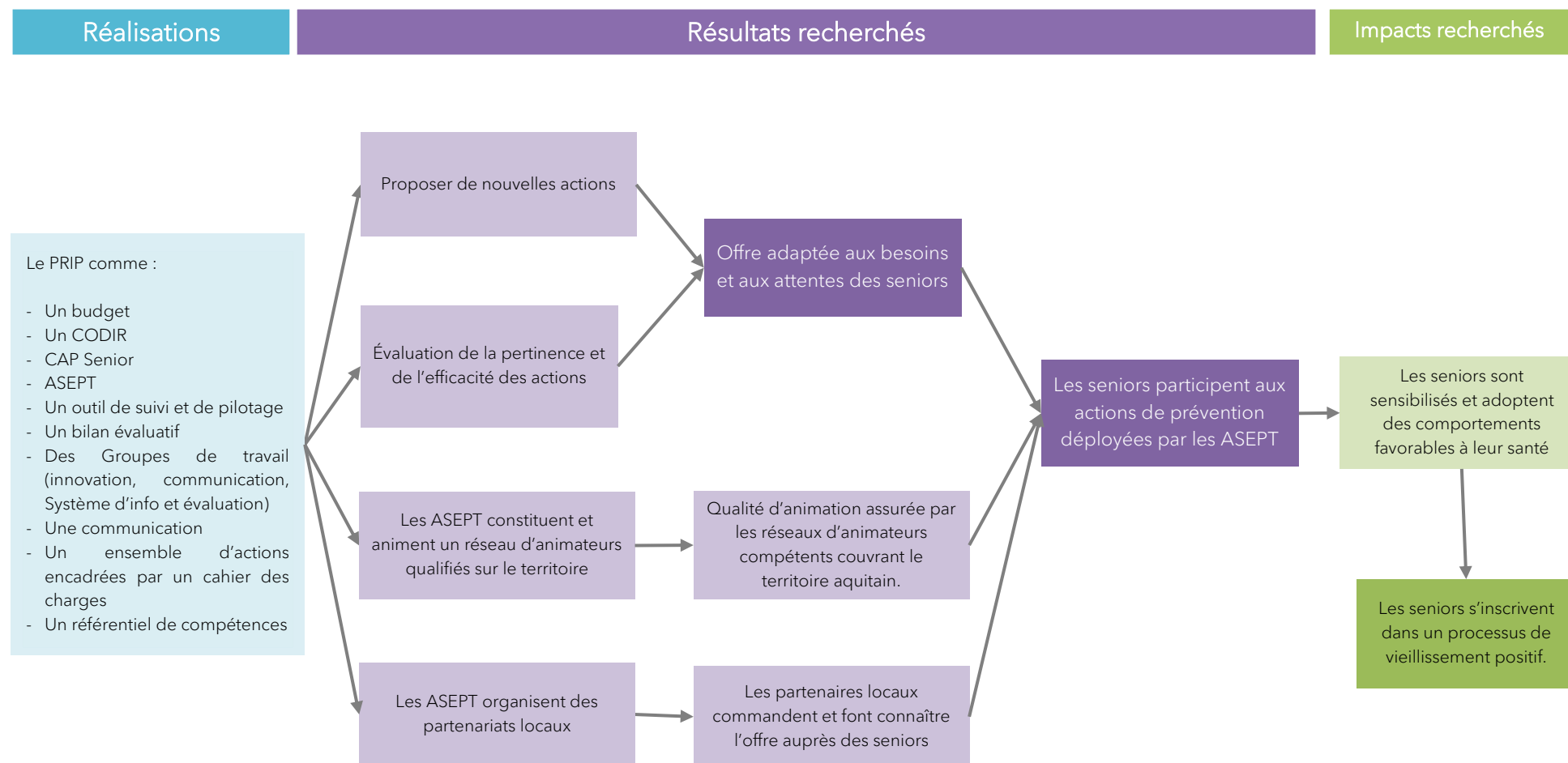
L'atteinte de ces objectifs s'appuie à la fois sur le déploiement des ateliers en tant que tels, mais également sur les activités déployées au titre de la gouvernance et du pilotage du Programme dans son ensemble.

La manière dont ces activités (aussi appelées réalisations) contribuent à l'atteinte des objectifs (ou effets recherchés) peut être représentée dans un « diagramme logique d'impacts escomptés ». Ce schéma met en évidence la manière dont les réalisations concrètes du PRIP doivent s'enchaîner (de manière théorique, et idéale, si « tout fonctionne comme prévu ») dans une relation de cause à effet vertueuse produisant des résultats intermédiaires jusqu'aux impacts finaux. Le schéma met en lumière la manière dont les réalisations et les résultats s'articulent dans leur contribution respective aux résultats et aux impacts.

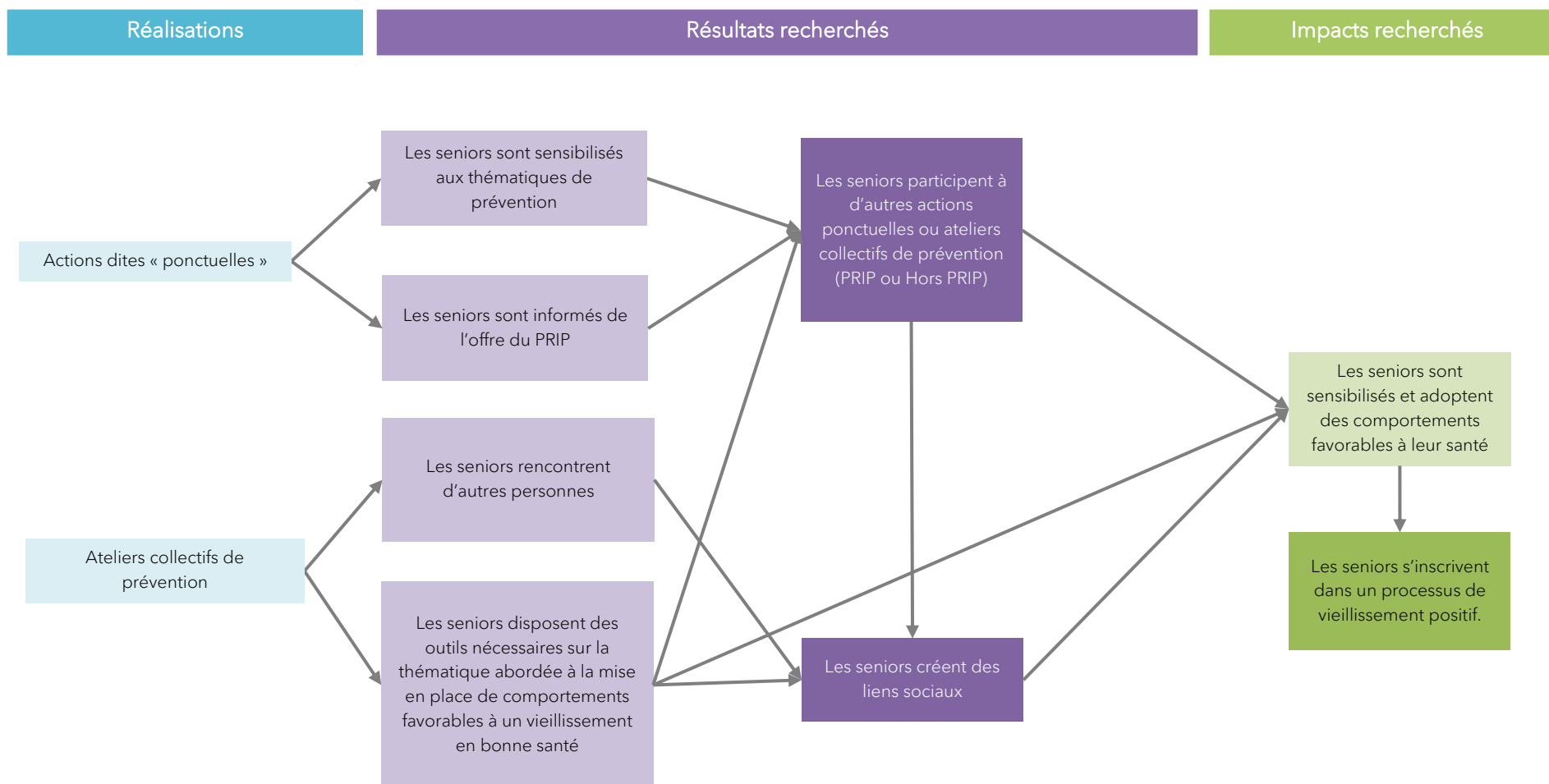
Concrètement, la logique d'action du dispositif peut être découpée en deux ensembles. Un premier ensemble illustre la façon dont les ateliers, pris individuellement, cherchent à produire des effets positifs sur les personnes qui en bénéficient (en matière de logement, de mobilité, de capacités cognitives...). Un second ensemble consiste à penser le PRIP comme un programme d'ensemble, c'est-à-dire qui ne se résume pas à l'addition des différents ateliers, mais comme une offre globale et cohérente, disposant d'une gouvernance, d'un pilotage, de moyens, etc. Le parti pris consiste donc à penser que ce Programme d'ensemble produit des effets en tant que tels, au-delà des résultats obtenus par les ateliers eux-mêmes.

Au regard de cette distinction, le diagramme logique du Programme est présenté en deux volets. Ces deux volets convergent bien entendu pour produire des impacts plus lointains tels que l'amélioration de la qualité de vie ressentie et l'inscription des personnes âgées dans un processus de vieillissement positif.

2.5.1 Diagramme Logique des Impact - Volet « Programme »



2.5.2 Diagramme Logique des Impacts - Volet « Actions »



Partie 2 : Évaluation du PRIP

3 La démarche d'évaluation du PRIP

3.1 Enjeux et objectifs

À l'issue des deux premières années de mise en œuvre du dispositif, les caisses de retraite ont lancé, à partir de 2011, une évaluation annuelle du Programme Régional Interrégime de Prévention.

Cette démarche d'évaluation doit permettre de répondre à trois enjeux forts. Il s'agit à la fois :

- **d'une démarche d'aide à la décision** : l'évaluation doit permettre de tirer des enseignements sur différents aspects du PRIP, tant au niveau de son fonctionnement et de sa gouvernance (élaboration, pilotage, participation ...) que de ses résultats (efficacité et utilité) ;
- **d'un effort pour rendre compte** des actions entreprises auprès des partenaires et des acteurs de la prévention notamment ;
- **d'une démarche de mobilisation des acteurs** du Programme afin de créer une dynamique territoriale.

3.2 Pilotage de l'évaluation

Un comité d'évaluation composé des représentants des services des trois caisses de retraite en charge du pilotage du PRIP, de CAP Seniors Aquitaine et du service Étude et Statistiques de la CARSAT Aquitaine a été constitué. Ce groupe est piloté par CAP Seniors Aquitaine en coordination avec le service Études et Statistiques de la CARSAT Aquitaine qui porte l'expertise métier.

3.3 Thèmes et questions évaluatives

L'évaluation est structurée autour de 6 thèmes correspondant à 8 questions évaluatives :

- 2 questions portent sur les enjeux spécifiques au volet « Programme » :
 - **Mise en œuvre** : le programme a-t-il été mis en œuvre conformément aux objectifs ?
 - **Animation territoriale** : l'animation territoriale par les ASEPT permet-elle de déployer et de pérenniser des actions de qualité sur le territoire ?
- 6 questions portent sur la pertinence, les résultats et les impacts pour les personnes âgées et sur les territoires :
 - **Communication** : les canaux de communication utilisés sont-ils adaptés pour mobiliser les seniors ?
 - **Adéquations aux besoins** : les actions proposées répondent-elles aux besoins, actuels et à venir, des personnes âgées ?
 - **Déploiement** : le programme propose-t-il une offre accessible géographiquement à l'ensemble de la population ciblée ?
 - **Profil des participants** : les ateliers ou actions ont-ils atteint les personnes retraitées auxquelles ils étaient destinés ?
 - **Impact sur les personnes âgées** : les ateliers ont-ils eu les effets escomptés sur les participants ?
 - **Parcours de prévention** : dans quelle mesure les participants aux actions de prévention suivent-ils un parcours de prévention abordant l'ensemble des dimensions du bien-vieillir ?

3.4 Les outils mobilisés

3.4.1 Le système d'information du PRIP

Depuis 2015, les ASEPT s'appuient sur le système d'information régional dénommé SAPHIR (Solution ASEPT Harmonisée Interrégime) pour piloter et suivre leur activité.

Ce système d'information est semblable à un système de Gestion Relation Client. Il permet d'enregistrer, de traiter et d'analyser les informations relatives aux seniors ayant participé à une action ou relatives à des « prospects » (seniors ayant émis le « souhait » de participer à une action de l'ASEPT lors d'un forum, d'un spectacle, d'une conférence...).

Depuis 2018, d'importants moyens sont consacrés à la maintenance et l'évolution de cet outil informatique qui constitue aujourd'hui un véritable outil décisionnel. En effet, les ASEPT et les institutions s'appuient sur celui-ci pour produire des données de suivi et ainsi mener une évaluation fine du processus.

3.4.2 Questionnaires d'évaluation en fin d'atelier

L'évaluation de la satisfaction et de l'impact des ateliers du PRIP est effectuée à partir de questionnaires auto-administrés lors de la dernière séance de l'atelier.

La taille de l'échantillon a été déterminée à partir des objectifs de déploiement fixés en début d'année et du nombre de participations 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 pour chaque type d'action selon la méthode des quotas en prenant en compte le département de réalisation.

Comme pour les années précédentes, l'échantillon a été construit afin d'être statistiquement représentatif de l'ensemble des participants et permet d'extraire des données suffisamment robustes pour disposer d'une analyse par atelier.

Échantillon nécessaire et réponses aux questionnaires pour chaque atelier

Atelier	Nombre de participants	Échantillon nécessaire ¹	Nombre de répondants
Bienvenue à la retraite	165	116	131
Form' Bien-être	1 746	316	331
Form'Equilibre	2 008	323	325
Habitat	193	129	62 ²
Nutri'Activ	1 076	284	217
Nutrition Santé Seniors	864	267	202
PEP'S Eureka / Mémoire	1 997	323	444
PHARE	65	56	41
Vitalité	702	249	206
Yoga du Rire	1 407	302	279

¹ taille d'échantillon calculée pour chaque atelier pour un niveau de confiance de 95% et une marge d'erreur de 5%.

² L'évaluation des ateliers « habitat » et « phare » a débuté tardivement en 2023 (à la suite d'une phase d'expérimentation) ce qui explique le nombre de répondants

De 2010 à 2017 : Un questionnaire de mesure en 3 temps de l'impact des ateliers du PRIP sur les comportements et la qualité de vie des seniors

Les démarches évaluatives menées annuellement entre 2010 et 2017 ont permis d'apporter des éléments tangibles sur les impacts de la participation aux actions pour l'amélioration de la santé et de la qualité de vie des participants. Ceci est d'autant plus intéressant que ces données sont souvent manquantes dans l'analyse de l'efficacité ou de l'utilité des politiques publiques, alors qu'elles permettent de mesurer et d'objectiver des résultats particulièrement solides du point de vue statistique.

Pour mener ces évaluations, le PRIP s'est appuyé sur un questionnaire auto-administré remis aux participants lors de la première séance (questionnaire initial), lors de la dernière séance (questionnaire en fin d'atelier) et 6 mois après la dernière séance (questionnaire 6 mois) et saisi par les ASEPT.

Le questionnaire, identique pour tous les ateliers de prévention évalués, se décomposait en 3 parties :

1. **Le profil des participants** (questionnaire initial uniquement),
2. **Le mode de vie des participants** (questionnaire initial, fin de cycle et à 6 mois) qui était évalué autour des 6 domaines identifiés comme étant un socle important dans le champ du « bien vieillir » : l'alimentation, l'activité physique, la santé physique, les loisirs et le lien social, la vie quotidienne et l'habitat.
3. **La qualité de vie perçue** qui est identifiée à partir de l'échelle SF12 (2ème version) permettant de mesurer l'état de santé d'une personne autour de 8 dimensions principales :
 - L'état général de santé perçue ;
 - La fonction physique : mesure des limitations des activités physiques telles que marcher, monter des escaliers, se pencher en avant, soulever des objets et les efforts physiques importants et modérés ;
 - les limitations dues à l'état physique : mesure de la gêne due à l'état physique dans les activités quotidiennes, mesure des limitations de certaines activités ou la difficulté pour les réaliser ;
 - les douleurs physiques : mesure de l'intensité de la douleur ou de la gêne occasionnée ;
 - la vie et les relations avec les autres : mesure des limitations des activités sociales dues aux problèmes de santé physique ou psychique ;
 - la santé psychique : auto-évaluation de la santé psychique de la personne telle que l'anxiété, la dépression, le bien-être ;
 - les limitations dues à l'état psychique : mesure la gêne due aux problèmes psychiques dans les activités quotidiennes ;
 - la vitalité : auto-évaluation de la vitalité, de l'énergie, de la fatigue.

La mesure de l'impact en 3 temps de mesure concernait les ateliers Form'Equilibre, Form 'Bien-être, Vitalité, Nutrition Santé Seniors et PEP'S Eureka.

Les mêmes résultats étant reproduits chaque année, la mesure de l'impact en 3 temps a été abandonnée au profit du questionnaire auto-administré en fin de séance. **Les effets mesurés de ces 5 ateliers restent valables pour la présente évaluation.**

4 Évaluation du processus

4.1 Mise en œuvre du Programme

Finalité de la question :

Cette question permet de s'assurer que le programme a été mis en œuvre conformément aux objectifs

En 2023, le PRIP a organisé sur l'ensemble de son territoire 1 480 actions de prévention et a enregistré plus de 20 000 participations à ces actions. Plus précisément cela correspond au déploiement de 313 actions d'informations, 1 129 ateliers de prévention et 38 actions en distanciel.

Il apparaît pour l'exercice 2023 que le programme a été mis en œuvre conformément aux objectifs prévus initialement.

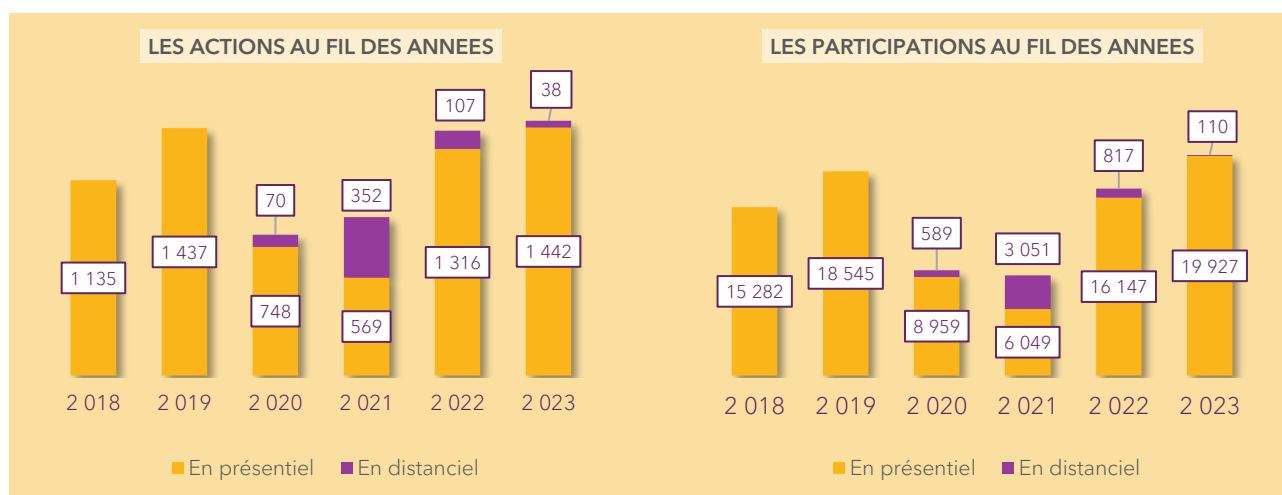
En effet, les objectifs d'activité fixés pour 2023 prévoyaient au global une augmentation de 8% des objectifs de déploiement par rapport aux objectifs fixés en 2022, soit la réalisation de 1 397 actions en 2023. Avec 106% de réalisation, ces objectifs ont été dépassés.

La dynamique partenariale engagée par les ASEPT a suscité une forte demande des territoires. En accord avec les institutions adhérentes, le budget a donc été revu à la hausse (rallonge budgétaire accordée en cours d'année) permettant ainsi aux ASEPT de répondre à ces demandes, ce qui explique le dépassement des objectifs.

Dans la déclinaison par action, les objectifs fixés pour 2023 prévoyaient une stabilisation de l'offre numérique de niveau 1 avec la réalisation de 148 ateliers (156 réalisés en 2022). Avec 139 ateliers proposés en 2023, ces objectifs sont atteints à hauteur de 94%.

Enfin, les objectifs d'activité fixés en 2023 prévoyaient une diminution des réunions de sensibilisation au profit des Escapes Game, Ciné-Débat et Spectacles « Avant j'étais vieux » afin de toucher de nouveaux publics. Sur ce dernier point, les objectifs de déploiement ont été largement dépassés pour les Escape Game (96 actions pour 72 prévus initialement). Les réunions de sensibilisation (117 vs 110) et les spectacles « Avant j'étais vieux » (11 vs 11) ont été déployés conformément au prévisionnel. En revanche, seulement 10 Ciné-Débats sur 18 prévus initialement ont été organisés.

On notera que la baisse d'intérêt pour les actions en ligne se poursuit en 2023. Malgré la diminution des objectifs, le niveau d'atteinte est de 90%. Ce résultat confirme le besoin pour les seniors de sortir de chez eux et de créer du lien en dehors de leur environnement quotidien.



Le PRIP en 2023

	Objectifs	Réalisés	2023/2022	Participants	Coûts théoriques unitaires théorique(*)
ACTIONS DE SENSIBILISATIONS					
Ciné débat	18	10	+ 67%	608	1 091€
Conférence débat	39	41	+ 11%	943	1 369€
Escape Game	72	96	+ 75%	941	800€
Réunion de sensibilisation	110	117	- 13%	2 410	596€
Réunion de sensibilisation budget	30	32	- 18%	296	800€
Spectacle « Avant j'étais vieux »	11	11	NA	1 995	3 200€
Spectacle petit calibre	6	6	- 83%	377	5 225€
ATELIERS DE PREVENTION					
Bienvenue à la retraite	18	18	+ 0%	165	6 029€
CAP Bien-être	56	72	+ 44%	817	3 375€
Form' Bien-être	148	147	+ 12%	1 746	2 044€
Form' Equilibre	143	166	+ 21%	2 008	3 179€
Gestes qui sauvent	-	17	NA	162	
Habitat	22	18	NA	193	2 930€
Numérique	148	139	- 11%	1 076	1 487€
Numérique perfectionnement	66	75	+ 12%	563	1 487€
Nutri' Activ	50	49	+ 81%	552	3 055€
Nutrition Santé Seniors	78	77	+ 10%	864	3 729€
PEP'S Eureka	168	174	+ 6%	1 997	3 987€
PHARE (Prévention des addictions)	6	6	NA	65	2 688€
Vitalité	60	62	+ 7%	703	3 250€
Yoga du rire	106	108	+ 10%	1 407	1 350€
ACTIONS EN DISTANCIEL					
Conférence en ligne	26	24	- 62%	295	1 513€
Gardez l'équilibre à la maison	3	1	- 83%	4	3 775€
Mémoire en ligne	5	5	- 71%	35	3 352€
Nutrition en ligne	5	5	- 55%	36	3 355€
Vitalité à distance	3	3	- 70%	16	3 186€

NA : Non Applicable - L'atelier n'existait pas en 2022

(*) Coût unitaire théorique = coût d'animation + frais de gestion liés à l'organisation et à la mise œuvre de l'action

Source : SAPHIR - CAP Seniors Aquitaine

4.2 Animation territoriale

Finalité de la question :

Cette question porte sur la capacité des ASEPT à créer et maintenir un réseau d'animateurs compétents sur le territoire permettant de couvrir l'ensemble des territoires.

256 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'animateurs par l'organisation de temps d'échanges (réunions biannuelles 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.

En 2023, les ASEPT se sont appuyées sur un réseau de 142 structures opératrices et 256 animateurs pour la réalisation des actions de prévention : 39 résidaient en Dordogne, 64 en Gironde, 30 dans les Landes, 30 dans le Lot-Et-Garonne, 76 dans les Pyrénées-Atlantiques et 17 n'avaient pas de lieu de résidence indiqué dans le système d'information des ASEPT ou résidaient en dehors de l'ex-Aquitaine.

Parmi ces 256 animateurs, 239 ont effectivement animé une ou plusieurs actions du PRIP en 2023, soit 94% d'entre eux. Cette forte mobilisation du réseau ne se retrouve pas dans le détail par action. En effet, les animateurs peuvent être compétent pour plusieurs typologies d'action mais n'animent pas forcément chacune des actions pour lesquels ils sont formés.

De fait, entre 50 % et 30 % des animateurs formés à l'animation d'un des principaux ateliers du PRIP n'ont pas été mobilisés en 2023. La présente évaluation ne détermine pas la date de leur dernière animation mais la question peut se poser quant à la perte d'expérience pour ces professionnels et donc à l'impact que cela pourrait avoir sur la qualité de l'animation. Le turn-over des animateurs observé dans certains structures peut être un élément d'explication.

En termes d'activité, le nombre moyen d'actions par animateur s'élève à 6.1 actions animées en 2023 mais varie de 3.4 actions en moyenne par animateur pour les Escape Game (valeur la plus élevée) à 1.9 actions pour les ateliers vitalité (valeur parmi les plus faibles). Notons que chaque action est déployée sur plusieurs semaines. Cela signifie une mobilisation sur plusieurs semaines des animateurs tout au long de l'année. L'animation de 2.1 ateliers Form'Equilibre va donc représenter une mobilisation moyenne de 24 jours dans l'année (12 séances par atelier) avec les contraintes logistiques et organisationnelles que cela représente pour l'animateur (cf. paragraphe suivant sur les déplacements).

L'innovation étant au cœur du PRIP, de nouvelles actions sont proposées chaque année. Il faut donc à chaque fois, pour les ASEPT et CAP Seniors, développer et maintenir un réseau d'animateurs pour cette nouvelle action. Si l'on considère que la pratique après une formation est essentielle, l'ancienneté des animateurs pour chaque type d'action est un bon indicateur de l'expérience et donc de la qualité des animateurs. Ainsi, les actions historiques du PRIP sont animées par des professionnels présentant entre 4 et 5 ans d'ancienneté.

Les animateurs du PRIP en détail en 2023

	Création de l'action	Nombre (1)	% actifs (2)	Activité (3)	Ancienneté (4)
ACTIONS DE SENSIBILISATIONS					
Escape Game	2022	29	90%	3,4	0,4 ans
Conférence débat	2015	17	71%	3,3	1,0 ans
Réunion de prévention	2015	94	50%	2,4	5,3 ans
Réunion de sensibilisation budget	2022	12	67%	3,9	0,8 ans
ATELIERS DE PREVENTION					
Bienvenue à la retraite 2.0	2023	6	100%	3,0	0,0 ans
CAP bien-être	2021	24	79%	3,4	1,0 ans
Form' Bien être	2015	110	58%	2,2	4,4 ans
Form' Equilibre	2015	133	56%	2,1	4,4 ans
Habitat	2023	10	90%	1,9	0,0 ans
Numérique	2019	60	75%	2,7	2,3 ans
Numérique perfectionnement	2021	32	66%	2,9	0,9 ans
Nutri' Activ	2022	22	95%	2,2	1,1 ans
Nutrition Santé Seniors	2015	57	61%	2,1	5,5 ans
PEP'S Eureka / Mémoire	2015	95	66%	2,7	4,7 ans
Prévention des addictions	2023	3	100%	2,0	0,0 ans
Vitalité	2018	46	67%	1,9	3,9 ans
Yoga du Rire	2019	43	86%	2,7	2,4 ans
ACTIONS EN DISTANCIEL					
Conférence en ligne	2020	15	60%	2,7	1,9 ans
Gardez l'équilibre à la maison	2021	2	50%	1,0	2,0 ans
Mémoire en ligne	2020	7	57%	1,3	2,9 ans
Nutrition en ligne	2021	3	100%	1,7	2,0 ans
Vitalité à distance	2020	5	60%	1,0	3,0 ans

Source : SAPHIR - CAP Seniors Aquitaine

Lecture du tableau : En 2023, le PRIP collabore avec un réseau de 133 professionnels pour l'organisation des ateliers Form' Équilibre (1). Ils sont formés à l'animation de ces ateliers depuis 4,4 ans en moyenne (4). 56% étaient actifs (2) en 2023, dans le sens où ils ont effectivement animé un atelier. En moyenne, les animateurs ont animé 2.1 ateliers Form' Équilibre (3) chacun en 2023.

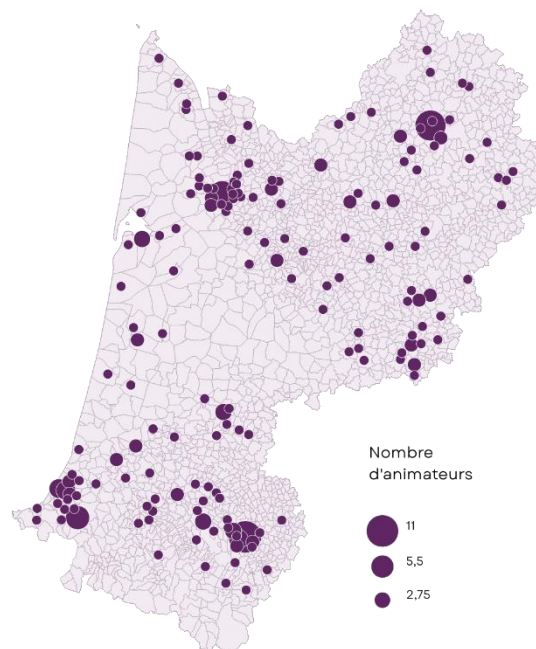
Une bonne couverture territoriale des animateurs dans son ensemble, mais inégale par typologie d'action, ce qui plaide pour la polyvalence des animateurs

Localisation des animateurs du PRIP en 2023

Au niveau régional, l'analyse de la répartition territoriale des animateurs (cf. carte) met en évidence un réseau d'animateurs principalement localisé dans les grands pôles urbains entraînant rapidement des temps de déplacements importants pour l'animation d'ateliers dans des communes enclavées.

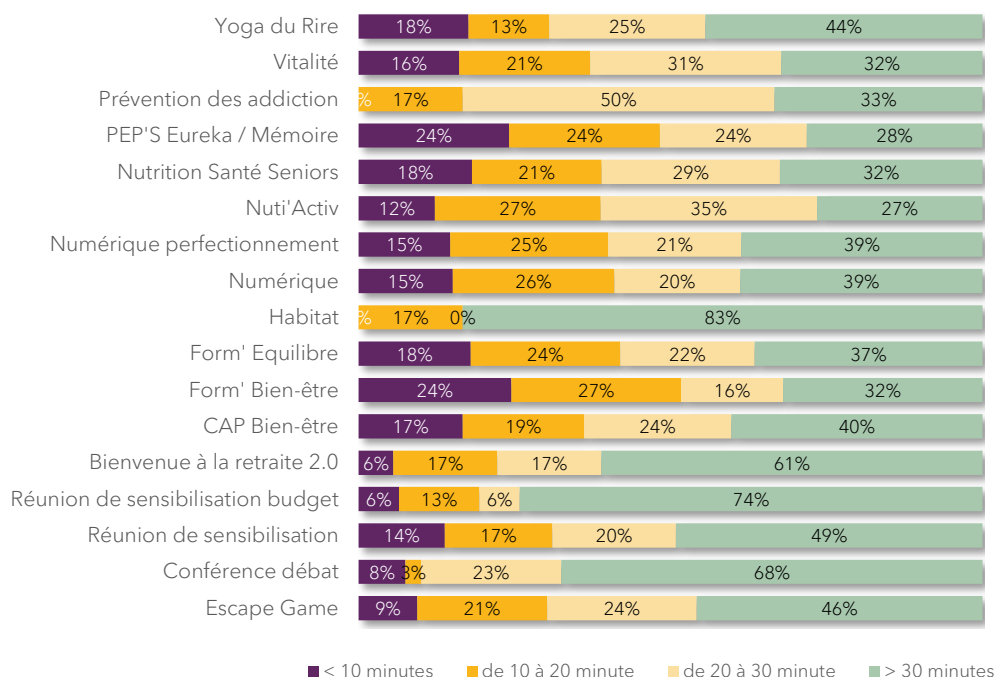
En effet, si près de deux tiers du territoire est accessible en moins de 30 minutes par les animateurs, il existe un nombre non négligeable de zones géographiques (Haut-Médoc, zones frontalières entre la Gironde et les Landes, zones montagneuses) pour lesquels les temps d'accès pour les animateurs peuvent dépasser les 50 minutes.

Cette répartition des animateurs sur le territoire semble à ce jour ne pas constituer de frein à l'objectif des ASEPT d'un maillage territorial de l'ensemble du territoire (cf. partie déploiement).



Effectivement, le calcul du temps de trajet routier (en distance aller) parcouru par les animateurs montre que ces derniers ont été amenés en 2023 à réaliser des déplacements importants : 16% des actions de prévention organisées en 2023 étaient situées à moins de 10 minutes du lieu de résidence de l'animateur, 42% étaient situées entre 10 et 20 minutes et 42% à plus de 30 minutes.

Temps de trajet routier (aller) parcouru pour chaque action par les animateurs du PRIP en 2023



5 Évaluation du résultat

5.1 Communication externe

Finalité de la question :

Cette question interroge la communication déployée autour du Programme, son efficacité pour le faire connaître et le rendre attractif.

La communication externe du PRIP a été questionnée pour la dernière fois en 2018. Il était ressorti de l'évaluation que la communication externe multicanal fonctionnait bien, autant pour toucher les seniors que les partenaires locaux. Les messages de prévention proposés dans les différents supports de communication étaient bien compris des seniors.

Les focus-group organisés avec des seniors montraient cependant que l'offre du PRIP était peu connue des retraités et que les seniors ne s'identifiaient pas forcément aux supports de communication proposés.

Il était également apparu, au niveau du Programme, l'absence d'un plan de communication formalisé, à savoir que la communication était gérée par chacune des ASEPT.

En préconisation, il avait ainsi été proposé 1) de se doter d'une compétence / expertise et de disposer de temps à consacrer à la communication et 2) de se doter d'un plan de communication externe du Programme et de moyens pour le construire et le mettre en œuvre incluant notamment un accompagnement aux outils de communication spécifiques (Facebook, ...) et un renforcement avec les médias locaux.

Depuis 2022, une nouvelle compétence spécifique en communication impulsant une forte dynamique sur cette thématique

CAP Seniors s'est doté en 2022 d'une compétence qualifiée et dédiée pour partie de son temps à la communication autour du Programme, impulsant une forte dynamique sur cette thématique. Elle prend en charge le pilotage du Groupe Communication et accompagne les ASEPT sur la stratégie à déployer et les canaux à mobiliser. En somme, une structuration et une harmonisation des pratiques entre ASEPT sont orchestrées par CAP Seniors Aquitaine.

Afin de faire connaître le Programme à l'ensemble des seniors de l'Aquitaine, d'accroître la notoriété de ce dernier, et intrinsèquement d'épauler les ASEPT dans la mobilisation des seniors, CAP Seniors met les moyens nécessaires pour atteindre ses objectifs :

1) Une stratégie de relation presse : un travail avec une agence de presse pour faire parler du PRIP dans les médias locaux, régionaux voire nationaux

Chaque année depuis 2019, un calendrier éditorial est construit afin d'avoir une stratégie efficace au niveau des relations presse. Les ASEPT répondent favorablement à la sollicitation des médias dès qu'un interview et/ou reportage s'invite à elles. De manière trimestrielle, une revue de presse est disponible, nous permettant d'avoir une visibilité exhaustive et une veille médiatique intégrale.

En 2023, au niveau régional, 226 retombées presse (71 presse web, 117 presse écrite, 35 radios, 4 TV) ont été obtenus, avec une présence dans des médias locaux majeurs, notamment France Bleu ou Sud-Ouest. À noter que 52 entretiens presse dont 15 reportages ont été réalisés.

Également, afin d'accroître la notoriété des ASEPT et de toucher le public cible, CAP Seniors finance des campagnes radios sur France Bleu ; un des médias privilégiés des seniors. Un spot attractif passe à l'antenne durant 6 semaines, à deux périodes différentes de l'année : septembre et décembre.

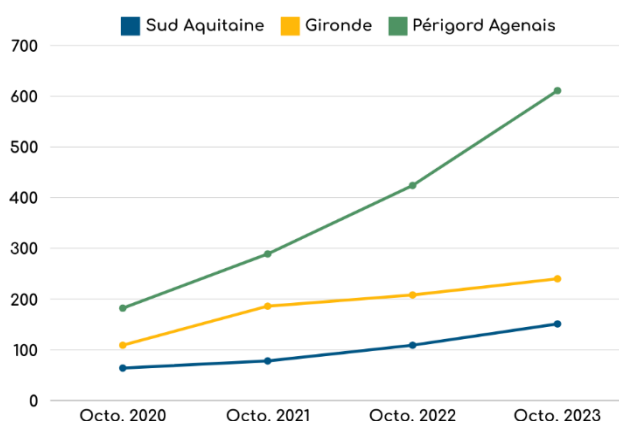
2) Une stratégie digitale déployée sur les réseaux sociaux.

Chaque ASEPT dispose d'une page Facebook qu'elle anime, permettant d'avoir une communauté grandissante d'année en année.

Afin de faire connaître le PRIP et les actions ponctuelles qui les composent, CAP Seniors met à disposition des ASEPT sur demande, un levier supplémentaire, à savoir les campagnes publicitaires via Facebook.

Celles-ci permettent de générer du trafic sur les sites internet des ASEPT et ainsi faire connaître le Programme, mais également d'obtenir des inscriptions supplémentaires sur un événement et/ou atelier spécifique.

Nombre de mention « j'aime » sur Facebook



3) Une stratégie print et affichage :

Isolés sur les territoires ou déconnectés du monde numérique, les seniors restent friands du papier, de l'affiche. Par conséquent, afin de répondre aux besoins des seniors et de tenir compte des usages différents qu'ils ont des outils de communication dans leur quotidien, les campagnes d'affichage restent importantes dans notre stratégie de communication externe. La fracture numérique étant encore omniprésente, les seniors n'étant pas toujours équipés d'outils numériques, les ASEPT et CAP Seniors Aquitaine continuent de promouvoir les ateliers par le biais de l'affichage. C'est pourquoi, régulièrement, des campagnes d'affichage sont effectuées, que ce soit dans les commerces de proximité, dans les mairies, etc.

En parallèle de cette stratégie de communication, les équipes du PRIP ont été accompagnés en 2023 par une agence de communication sur les éléments de langage : comment s'adresser à notre cible ? sur quels canaux ? Des ateliers de co-construction ont été réalisés par l'agence. Un groupe de seniors était présent afin de bâtir ensemble ces nouveaux éléments de communication.

- Un travail de refonte des supports de communication est par conséquent engagé en 2024, dans la continuité de ceux entrepris en 2023.

Étant donné la temporalité de ces travaux, les effets escomptés ne sont pas encore visibles dans les résultats de l'évaluation (cf. paragraphe suivant) : l'invitation des ASEPT et l'entourage reste le vecteur principal de connaissance des actions. Il faudra vérifier en 2024 et 2025 s'il existe une tendance à la hausse sur les autres modes de communications tels que les médias.

Une communication qui reste multicanal mais dominée par les invitations des ASEPT

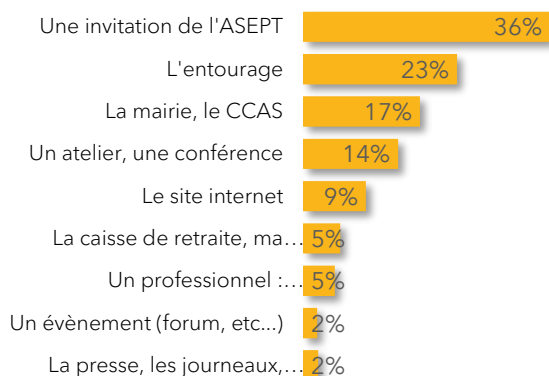
Comme en 2022, c'est principalement par les ASEPT que les participants ont eu connaissance des ateliers du PRIP : près de 36 % des participants ont indiqué avoir eu connaissance de l'action par une invitation de l'ASEPT et 9% par leur site internet. La grande majorité des ateliers étant organisée par les ASEPT, il est logique que ce soit le mode principal de connaissance des ateliers. Cette observation renforce le rôle pivot du Système d'Information SAPHIR utilisé par les ASEPT pour le déploiement du Programme. En effet, le Système SAPHIR recense depuis 2015 les seniors ayant participé à une action du Programme ainsi que leurs souhaits de participation. Les ASEPT peuvent donc s'appuyer sur une base non négligeable de seniors (environ 30 000) pour communiquer sur le PRIP et les ateliers à venir. Notons que ce système d'information des ASEPT est aussi connecté avec leurs sites internet, permettant une alimentation de l'agenda des actions sur le site internet et ainsi favorisant les inscriptions des seniors.

Les canaux de proximité sont aussi notablement représentés : 23 % de participants indiquent avoir eu connaissance de l'atelier par leur entourage et 17 % par la mairie ou le CCAS.

Une autre donnée illustre l'importance des relais de confiance : 99 % des participants se déclarent prêts à recommander les ateliers à leur entourage. Les participants restent ainsi des ambassadeurs privilégiés pour faire la promotion des ateliers du Parcours de prévention.

Ces relais de proximité sont importants car ils sont intégrés dans le quotidien des participants et permettent de multiplier l'exposition aux messages de prévention auprès d'une grande partie de la population, y compris les personnes les plus éloignées contribuant grandement au succès des actions du PRIP.

Comment avez-vous eu connaissance de l'ateliers ?



La connaissance des ateliers du PRIP est également à mettre sur le compte des participations à des actions d'information (conférence débat, réunion de sensibilisation) ou d'ateliers de prévention. Ces modes de connaissances sont des vecteurs d'entrée ou de continuité dans le parcours non négligeable (14 %). Cela confirme le rôle essentiel des animateurs pour faire la promotion du parcours de prévention du PRIP et la qualité du réseau de partenaires sur lequel peuvent s'appuyer les ASEPT.

Les caisses de retraites, les professionnels de santé ainsi que les événements grand public (forum, spectacles, ...) sont des vecteurs moins cités mais sur lesquels il faut continuer de s'appuyer afin d'améliorer l'accessibilité au Programme et faire entrer de nouveaux seniors dans le Parcours de prévention.

5.2 Adéquation aux besoins et aux attentes des seniors

Finalité de la question

Cette question interroge la capacité du Programme à proposer des thématiques d'ateliers intéressantes pour les personnes âgées. Il s'agit d'étudier si les actions du PRIP répondent d'une part aux attentes exprimées par les publics cibles -celles-ci pouvant être diversifiées en fonction des profils- et d'autre part aux problématiques de prévention santé relevées au niveau régional et local.

L'offre du PRIP répond au besoin d'intervention sur la majorité des thématiques d'actions prioritaires identifiées au niveau national et Européen

Au regard des recommandations du groupe de travail européen Healthy Ageing et du site Pourbienvieillir.fr, **Cap Seniors répond au besoin d'intervention sur la majorité des thématiques d'actions prioritaires**. La thématique « renforcement du capital social » n'est pas explorée en tant que telle via la mise en place d'un atelier dédié mais l'organisation d'ateliers en collectif permet le renforcement des liens sociaux et la participation à des activités de groupe. La thématique du « bon usage des médicaments » est abordée dans le cadre d'un atelier global sur les addictions même si les recommandations distinguent la thématique alcool et tabac de la thématique bon usage des médicaments. Une étude précise des besoins (via des constats scientifiques et populationnels) et des ressources serait nécessaire afin de trancher sur la nécessité de créer un atelier dédié.

La thématique « **accès aux services de santé et soins préventifs** » apparaît comme l'unique thématique non spécifiquement traitée à ce jour par CAP Seniors. CAP Seniors aborde cependant cette thématique à travers l'ensemble de ses ateliers via l'orientation des seniors vers le médecin traitant en cas de questions. De plus les ASEPT participent de manière récurrente à des forums organisés dans le cadre d'événements de santé publique comme la semaine bleue, octobre rose, mars bleu, etc.

Bien que répondant à des thématiques prioritaires, les seniors expriment un intérêt variable pour les ateliers du PRIP

Bien que tous les ateliers proposés par le PRIP répondent à un besoin d'intervention sur une thématique identifiée comme prioritaire, il apparaît, dans la pratique, que tous les ateliers ne suscitent pas le même intérêt auprès de seniors.

Une analyse des besoins menée en 2019 auprès de retraités Aquitains⁷ (cf. encadré 2), connus ou non des ASEPT, a montré un niveau d'intérêt variable pour l'offre du PRIP en fonction des individus : si certains retraités reconnaissent l'intérêt de l'initiative mais ne considèrent pas être les cibles des ateliers, d'autres sont intéressés par les ateliers du PRIP, en fonction de leurs thématiques.

Ces personnes ont indiqué se sentir plutôt concernées par l'offre de prévention présentée, laquelle suscite une envie de participation : « *cela donne envie de participer* » ; « *[si un atelier s'organise dans votre commune demain, vous vous inscrivez ?] oui tout à fait !* ».

⁷ https://www.capseniorsaquitaine.fr/wp-content/uploads/2023/07/enquete-regionale_retraites_2018.pdf

Cependant, le niveau d'intérêt pour l'action de prévention est variable en fonction des thématiques des ateliers. En effet, la thématique est jugée intéressante par les participants si :

- Elle fait écho à des besoins identifiés par les personnes ou à une préoccupation forte (par exemple : la perte de la mémoire). Les seniors ayant déjà connu une situation de fragilité importante (maladie notamment) se montrent ainsi plus intéressés ;
- Elle fait écho à un intérêt personnel. Le facteur principal suscitant l'adhésion est l'intérêt porté à la thématique de l'atelier, qui doit être vécu comme une activité de loisir ou occupationnelle plaisante. Pour les seniors interrogés, l'action de prévention se positionne sur le marché des loisirs, ce qui apparaît tout à fait cohérent :
 - Avec la manière dont ces activités sont positionnées dans le quotidien d'une personne autonome ;
 - Avec la perception de la retraite comme une étape de vie dénuée au maximum de contraintes, dédiée à la liberté de faire ce que l'on veut, quand on le veut.

Zoom sur l'enquête régionale auprès des seniors aquitains 2018

Les évaluations menées depuis 2012 mettent en évidence les effets positifs des ateliers du PRIP pour les personnes qui y participent, notamment en termes de maintien de comportements favorables à la santé. Si elles sont très fiables d'un point de vue méthodologique, ces enquêtes présentent toutefois plusieurs limites intrinsèques qu'ont souhaité dépasser les pilotes du PRIP à travers deux démarches complémentaires : une enquête **quantitative** et une enquête **qualitative**.

L'**enquête quantitative**, menée en 2018 visait à connaître le profil des seniors et des retraités de l'ensemble du territoire, et ainsi de vérifier la représentativité des personnes participant aux ateliers. Concrètement, en comparant le profil des participants au profil des seniors et retraités de l'ensemble de l'ex-région Aquitaine, l'enquête quantitative devait permettre d'identifier :

- des éventuels profils non touchés par le Programme : le programme s'adresse-t-il bien à tous les publics ciblés ?
- des spécificités dans le public touché : le Programme touche-t-il des personnes déjà sensibilisées ou mettant d'ores et déjà en œuvre des comportements favorables à la santé ?

En complément, l'**enquête qualitative** a permis de compléter ces données par une approche plus explicative et plus « utilitariste » pour ajuster le Programme. Si des profils apparaissent effectivement moins représentés parmi les participants, quelles en sont les raisons ? Quels sont les freins à la participation et quels seraient les leviers à déployer pour mieux toucher ces personnes ?

Quels enseignements peut-on tirer de cette enquête ?

Bien que l'étude montre qu'une majorité des seniors s'estiment être en bonne santé, l'analyse statistique de la première phase quantitative a permis de mettre en évidence l'hétérogénéité des situations et de relever 4 groupes de retraités ayant des profils divers en termes d'autonomie, de logement, d'équipements numériques ou de niveaux de qualité de vie.

Les focus groupes sont venus compléter ce descriptif. Globalement, les résultats confortent la politique d'action sociale des caisses de retraites dans l'éventail des thématiques traitées par les actions collectives et les aides individuelles déployées auprès des seniors les plus fragiles. Néanmoins, ils interrogent sur l'approche homogène de l'offre compte-tenu de la diversité des profils et des situations.

L'analyse des souhaits enregistrés dans l'outil de suivi et de pilotage des ASEPT confirme cet intérêt variable des seniors pour l'offre du PRIP, en fonction des thématiques des ateliers.

Parmi les 37 037 souhaits enregistrés en 2023 dans l'outil de suivi à la suite d'une participation à un atelier, une action de sensibilisation ou un évènement à destination du grand public :

- Près de 2 souhaits sur 3 concernaient une demande pour participer à 8 des actions suivantes : atelier mémoire (10 %), Nutrition (9 %), Equilibre (9 %), Bien-être (8 %), CAP Bien-être (8%), Vitalité (7 %), Yoga du Rire (7 %) et Numérique (7 %). Soit, en termes d'action, moins du tiers de l'offre proposée si on comptabilise les actions de sensibilisation et évènements.
- 10 % des demandes de participation concernaient une action d'information (dont la moitié un Escape Game)
- Seulement 6% des souhaits concernaient une demande de participation à une action en distanciel, ce qui confirme la préférence des seniors pour les actions proposées en présentiel.

5.3 Déploiement du Programme

Finalité de la question :

Cette question interroge d'abord l'accessibilité géographique du Programme, c'est-à-dire sa capacité à proposer une offre de prévention en proximité, ou à une distance raisonnable, des lieux de vie des publics cibles.

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

Les éléments ci-contre témoignent bien de la présence du PRIP sur l'ensemble du territoire, de manière relativement équilibrée si l'on considère la localisation des seniors.

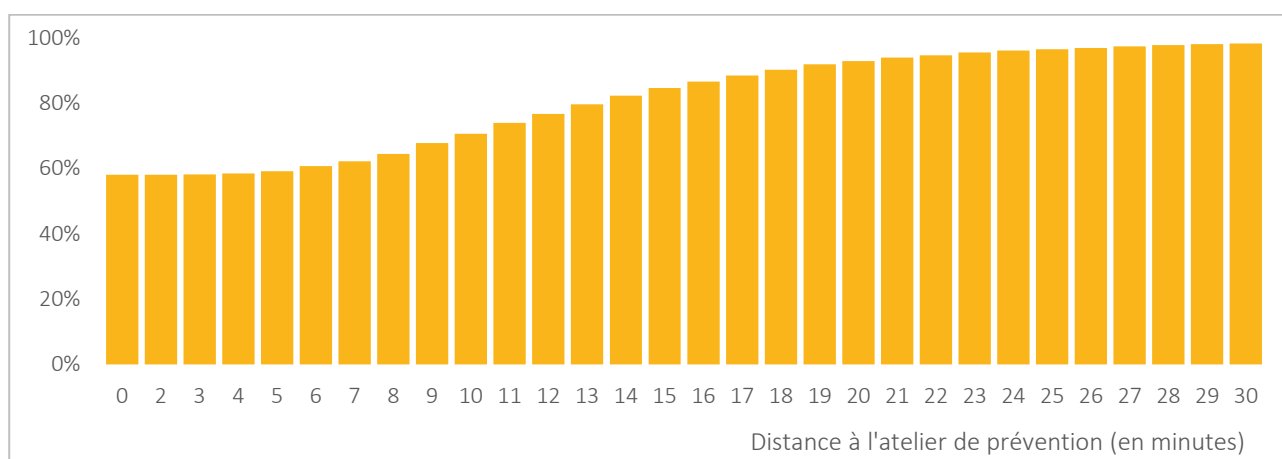
La majorité des participants aux ateliers réside à moins de 20 mn de l'action

L'analyse des données de participations issues de la base SAPHIR montre que près de 93% des participants à un atelier de prévention en 2023 résidaient à moins de 20 minutes en temps d'accès routier (distance calculée de commune à commune) et près de 60% résidaient sur la commune de réalisation de l'action (graphique 1).

Cette observation s'explique par les contraintes partenariales lors de la mise en place d'actions. En effet, en pratique, les partenaires locaux (mairie, CCAS, ...) du territoire sur lequel est organisée une action du PRIP peuvent demander aux ASEPT de privilégier la population des seniors résidant sur ce même territoire expliquant la forte proportion de participants à 0 minute de l'action.

De fait, cette distance de 20 mn est importante à retenir car elle montre la distance seuil à prendre en compte lors de la planification des actions.

► Distribution cumulée de la distance parcourue les seniors pour participer à un atelier de prévention du PRIP en 2023 (source - SAPHIR)



Lecture du graphique : sur l'ensemble des ateliers de prévention réalisés en 2023, 60% des participants à l'action résidaient à moins de 6 minutes en temps de trajet routier (calcul en heures creuses, distance calculée à partir du centre de la commune) et 80% résidaient à moins de 13 minutes

Une répartition équitable de l'offre sur le territoire sur les 3 dernières années

Afin d'assurer un accès à l'offre de prévention le plus équitable possible, les institutions sont très attachées à limiter les « zones blanches » qui ne seraient pas couvertes par le parcours de prévention. Pour atteindre ces objectifs, les ASEPT planifient leurs actions en prenant en considération les réalisations des années précédentes et accordent une attention particulière à la couverture des territoires ruraux et des zones les plus enclavées.

Les ASEPT s'appuient sur différents outils locaux ainsi que sur leur connaissance du territoire pour planifier leurs actions en fonction du réseau des animateurs qu'elles ont constitué (carte de localisation des animateurs, territoires d'intervention des animateurs et de leurs compétences).

L'étude du déploiement des actions du PRIP entre 2021 et 2023 met en évidence une très bonne accessibilité à l'offre du PRIP dans son ensemble.

On recense 748 actions de sensibilisation et 2 575 ateliers de prévention organisés en Aquitaine entre 2021 et 2023. Près de 42 000 participations à ces actions ont été enregistrées (16 220 pour les actions de sensibilisation et 25 735 pour les ateliers de prévention) soit en moyenne 15.8 participants à une action de sensibilisation et 24.8 participants à un atelier de prévention pour 1 000 seniors de plus de 60 ans.

Du point de vue géographique, l'offre de prévention a été déployée sur 674 communes entre 2021 et 2023, soit près du 1/3 de l'ensemble des communes du territoire d'intervention du PRIP. En termes de volume d'offre, un peu plus de la moitié des ateliers de prévention (soit 1372 ateliers) et près de 60% des actions de sensibilisations ont été organisés sur une commune dite « rurale » selon la grille de densité établie par l'Insee.

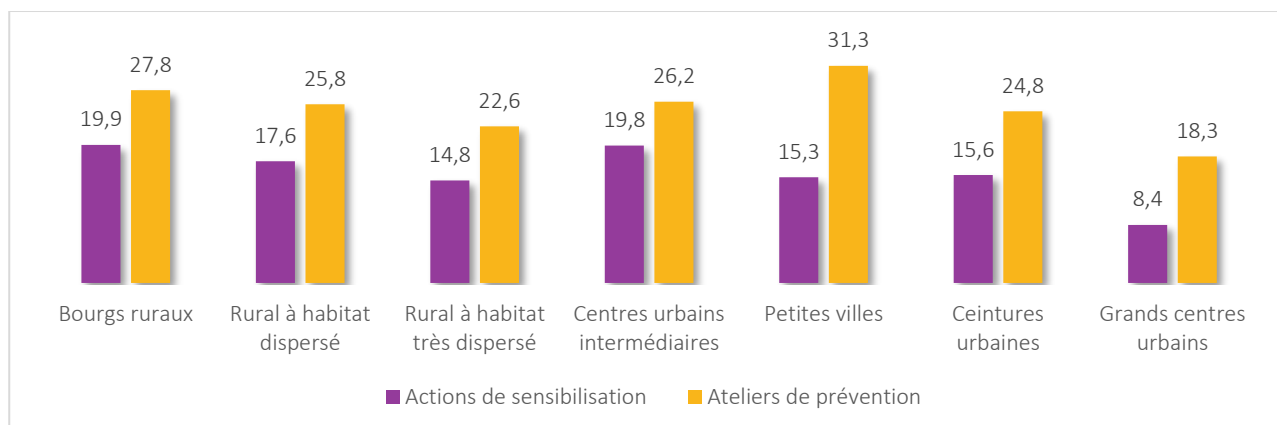
Considérant que les participants à une action peuvent résider dans un rayon de 20 minutes en distance routière, l'indicateur d'accessibilité potentielle localisée (cf. définition dans l'encadré) permet de mesurer l'adéquation entre l'offre proposée et le nombre de participants potentiels.

Le graphique ci-dessous montre une accessibilité équitable à l'offre du PRIP pour les seniors de plus de 60 ans, quel que soit le type de commune, que ce soit pour les ateliers de prévention ou pour les réunions de sensibilisation,

- Exception faite pour les résidents des grands centres urbains, l'accessibilité potentielle localisée aux **actions de sensibilisation** varie entre 14.8 places proposées en moyenne à moins de 20mn de leur lieu de résidence aux seniors de 60 ans et plus, résidant dans une commune de typologie « Bourg rural » et 19.9 pour les résidents des Bourgs ruraux. Soit une dispersion relativement équitable.
- **Concernant les ateliers de prévention**, l'accessibilité potentielle localisée varie entre 18.3 places proposées à moins de 20mn de leur lieu de résidence aux seniors de 60 ans et plus résidant dans un grand centre urbain et 31.3 places pour les résidents des petites villes.

Les cartes ci-après montrent certaines disparités en termes d'accessibilité à l'échelle de la région. Ce résultat, s'il n'est pas à négliger, peut s'expliquer par le faible volume de population cible résidant sur certains territoires. En effet, tous les seniors cibles ne sont pas forcément intéressés pour participer à une action proposée par le PRIP. Aussi, afin de ne pas avoir d'ateliers annulés faute de participants, les ASEPT ciblent des territoires en prenant en compte un volume suffisant de participants potentiels.

► Indicateur d'accessibilité potentielle localisée (APL) à l'offre du PRIP à 20 minutes pour 1 000 participants potentiels de 60 ans ou plus selon le type d'action et la typologie de la commune



Définition - L'Accessibilité Potentielle Localisée (APL)

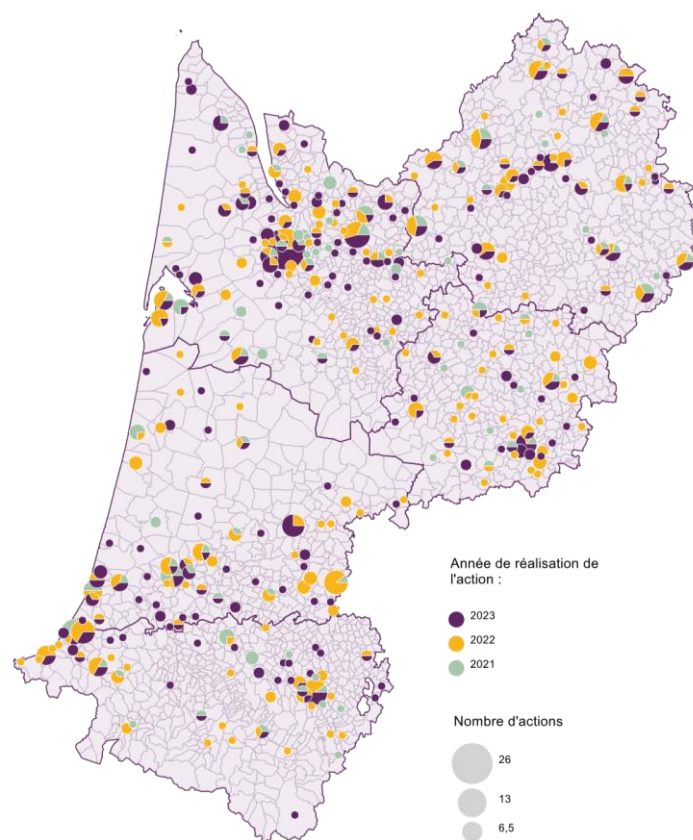
L'indicateur d'accessibilité potentielle (APL) localisée a été développé initialement par la DREES et l'IDRES dans le but de mesurer l'adéquation spatiale entre l'offre et la demande de soins de premier recours à un échelon géographique fin. L'APL est un indicateur local, calculé au niveau communal mais qui considère également l'offre et la demande des communes voisines.

Cet indicateur a été créé afin de pallier les limites des indicateurs déjà existants, à savoir la densité de l'offre et la distance d'accès. La limite du premier est qu'il ne tient pas compte des interactions entre les communes environnantes et donc du déplacement des habitants entre les frontières administratives, qui sont non-négligeables, notamment pour les petites communes. La distance d'accès en revanche, a comme limite l'absence de l'offre accessible.

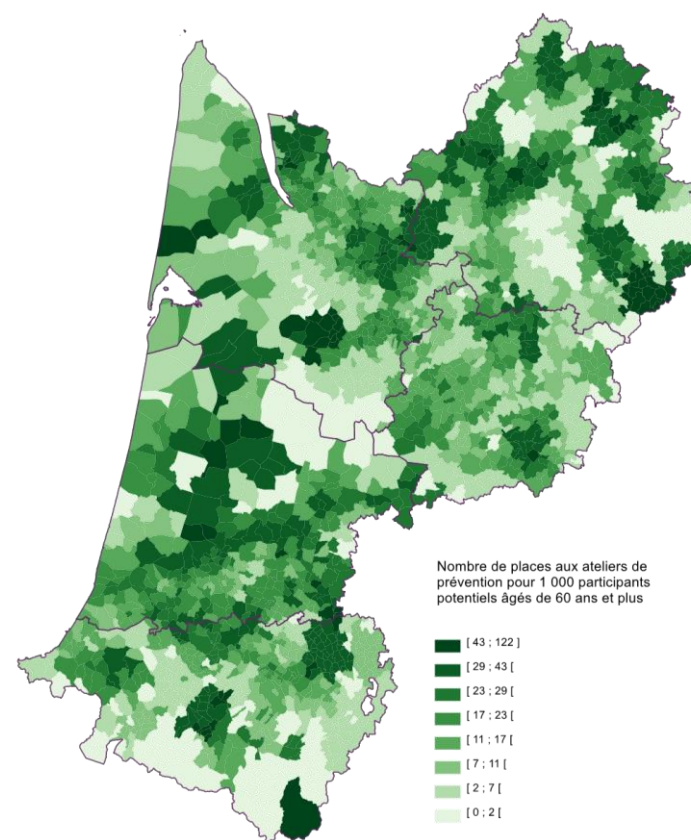
La spécificité de l'APL est qu'il est construit sur la base de « secteurs flottants » et non pas de zonages préétablis : on considère ainsi que les habitants d'une commune peuvent accéder à l'ensemble de l'offre des communes situées à une distance de leur commune inférieure à une distance de référence (zone de recours). Dans le même temps, chaque offre de prévention répond potentiellement à la demande de tous les habitants des communes situées à une distance inférieure à cette distance de référence (zone de patientèle).

Déploiement géographique des actions d'information entre 2021 et 2023

Nombre d'actions de sensibilisation, par commune et année de réalisation



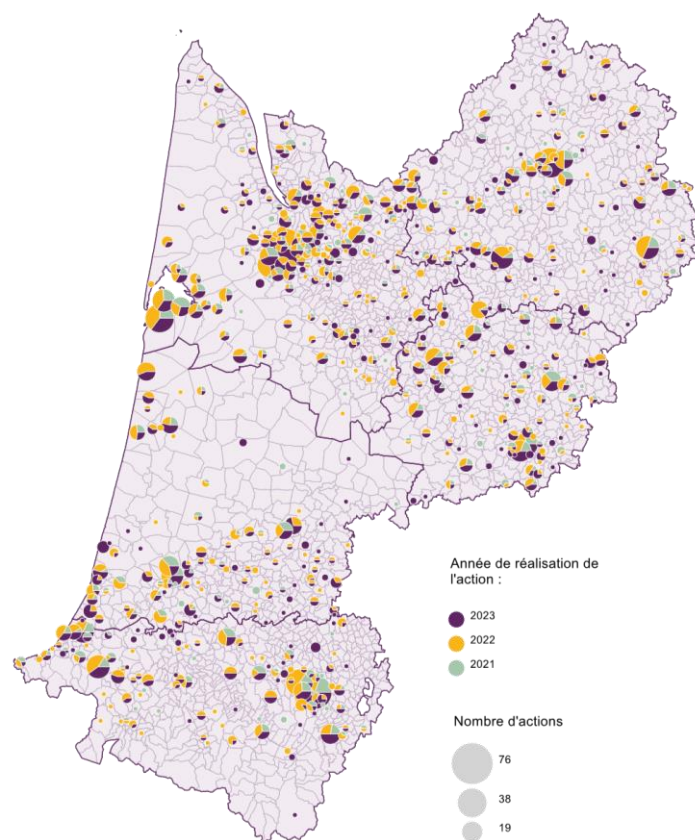
Indicateur d'accessibilité potentielle localisée (APL) aux actions d'information à 20 minutes pour 1 000 participants potentiels de 60 ans ou plus selon la commune



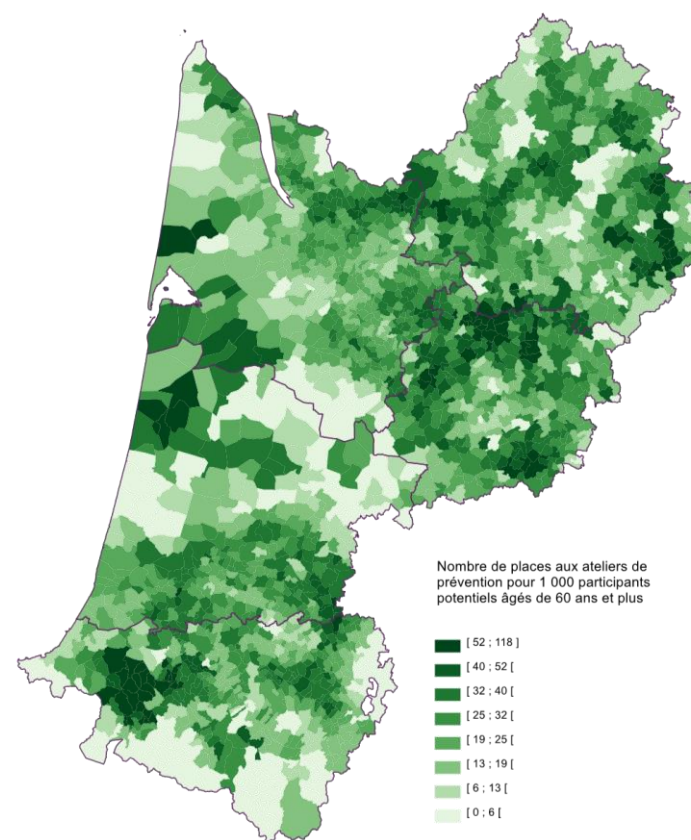
Source - SAPHIR, Insee metrics-orsm

Déploiement géographique des ateliers de prévention entre 2021 et 2023

Nombre d'ateliers de prévention, par commune et année de réalisation



Indicateur d'accessibilité potentielle localisée (APL) aux ateliers de prévention à 20 minutes pour 1 000 participants potentiels de 60 ans ou plus selon la commune



Source – SAPHIR, Insee metrics-orsm

5.4 Profil des participants

Finalité de la question :

Cette question vise à décrire le profil des participants aux actions du PRIP et identifier si des profils types se dégagent par rapport à la population en ex-Aquitaine. Il s'agira également de mesurer l'évolution du profil des participants par rapport aux précédentes évaluations.

Les ateliers du PRIP répondent à des enjeux de prévention primaire, en amont d'actions de soins et d'accompagnement. Exception faite des ateliers « Bienvenue à la retraite » qui s'adressent aux jeunes retraités, les autres actions du PRIP ciblent donc l'ensemble des seniors retraités âgés de 55 ans ou plus, vivant à leur domicile, autonome et ne présentant pas de troubles cognitifs. Ces critères d'accessibilité sont précisés dans les cahiers des charges de tous les ateliers et répondent à la volonté historique des institutions de ne pas réserver l'offre du PRIP à des segments de population qui seraient sélectionnés sur la base de critères de fragilités.

Le profil des participants est questionné annuellement. Les évaluations successives ont montré que le PRIP touche bien toutes les catégories de seniors, à savoir des retraités âgés de 55 à plus de 85 ans, hommes et femmes, vivant seuls ou en couple, et de toutes origines socio-professionnelles. Cependant, une mobilisation variable pour l'offre de prévention selon le profil des seniors est mise en avant chaque année, les hommes et la CSP « ouvrier » étant nettement sous-représentés. Cette sous-représentation peut questionner le rôle du PRIP dans la réduction des inégalités sociales de santé.

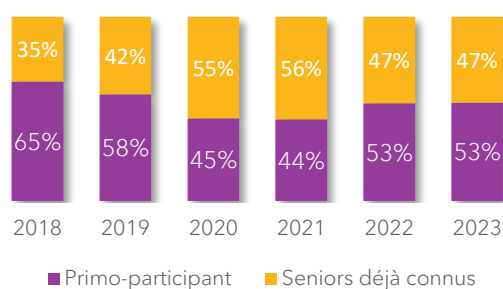
De plus, l'évaluation réalisée en 2018 avait mis en avant une file active de seniors participant de moins en moins ouverte à de nouveaux entrants : les seniors déjà connus du Programme étant encouragés à poursuivre dans le parcours de prévention, parfois au détriment de seniors ne connaissant pas le Programme. Il avait alors été recommandé en préconisation de porter une attention particulière à faire entrer de nouveaux seniors dans le parcours de prévention.

Près de la moitié des participants en 2023 sont nouveaux dans le parcours de prévention

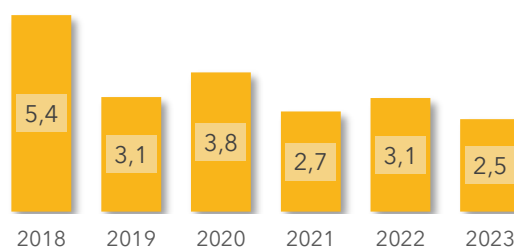
En 2023, 13 611 seniors ont participé à au moins un atelier de prévention (les participants aux événements et aux conférences / réunions ne sont pas comptabilisés). Comme en 2022, près de la moitié de ces seniors (47 %) étaient de nouveaux entrants dans le parcours de prévention.

Concernant l'ancienneté, les participants en 2023 observent une ancienneté de 2.5 années dans le parcours en 2023, soit 0.6 années de moins qu'en 2022 et 2 fois moins qu'en 2018. Ce résultat peut s'expliquer par la proportion plus importante de nouveaux entrants dans le Programme mais peut aussi interroger sur les seniors qui sortent rapidement du dispositif.

Evolution de la file active des participants



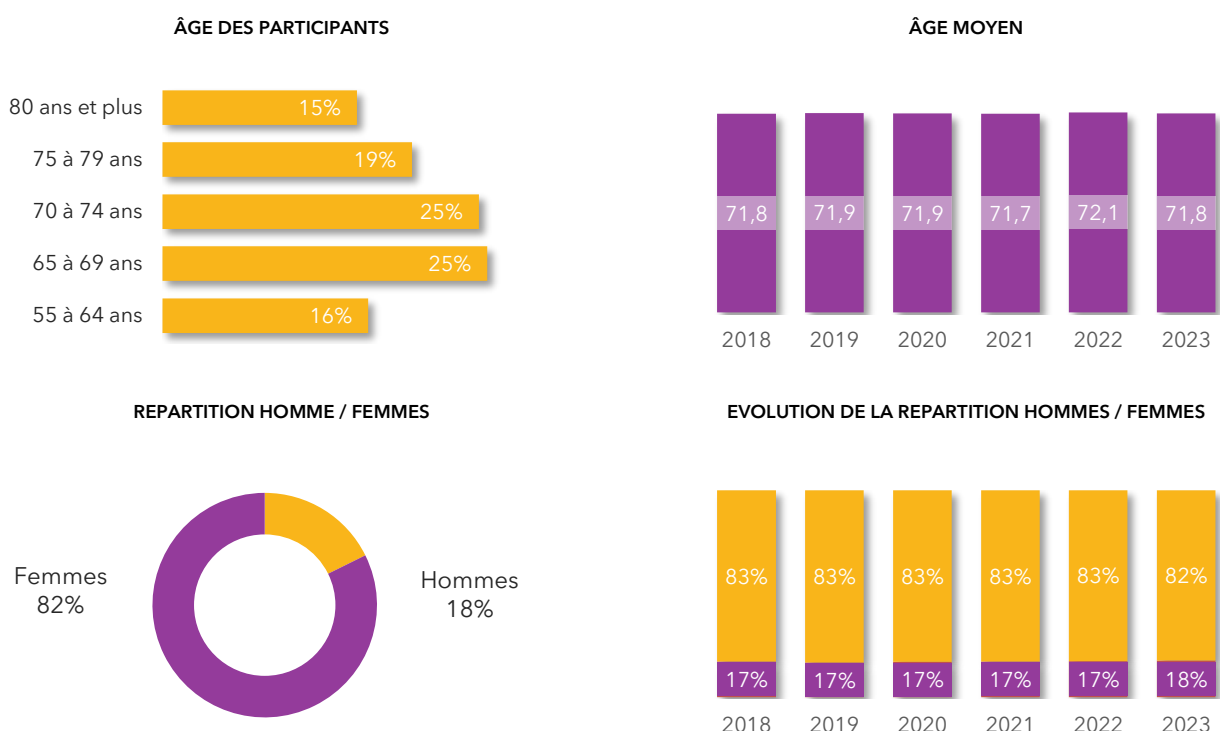
Ancienneté des participants (en années)



Le profil de participants reste stable par rapport aux années précédentes malgré les nouveaux entrants dans le parcours de prévention

Alors que près de la moitié des participants sont de nouveaux entrants dans le parcours de prévention en 2023, les données issues du système d'information SAPHIR montrent que le profil des participants reste inchangé : Près de 82% des seniors ayant participé à au moins une action en 2023 sont des femmes et près de 1 participant sur 2 est âgé de 65 à 74 ans.

Cette forte représentation de la population féminine se retrouve sur toutes les catégories d'âges : 84% des participants âgées de moins de 65 ans sont des femmes et elles représentent 83% des 65-69 ans, 84% des 70-74 ans, 82% des 75-84 ans et 81% des plus de 80 ans.



Le détail par atelier du parcours montre une mobilisation variable selon la thématique :

- Les participants aux ateliers « Bienvenue à la retraite » sont de jeunes retraités, âgés en moyenne de 63.4 ans, ce qui semble logique au regard de l'âge légal de départ en retraite et du ciblage fait par les institutions sur les seniors en retraite depuis moins de 24 mois. On constate pour ce type d'atelier un fort désintéressement des hommes. En effet, alors que les hommes représentent 47% de la population invitée par un mailing de la Carsat, ils ne représentent que 18% des participants à l'atelier.
- Les participants sont plus âgés pour les ateliers Form' Equilibre (73.1 ans), Numérique (72.7 ans), PEP'S Eureka (72.5 ans) et Vitalité (72.36 ans) et sont à l'inverse plus jeunes dans les ateliers Escape Game (70.3 ans), Geste Qui sauvent (69.4 ans) ainsi que pour l'ensemble des actions en distanciel.
- Enfin, les hommes sont plus fréquemment présents dans les ateliers autour du Numérique (21%) et des gestes qui sauvent (22 %).

Les participants du PRIP en détail en 2023

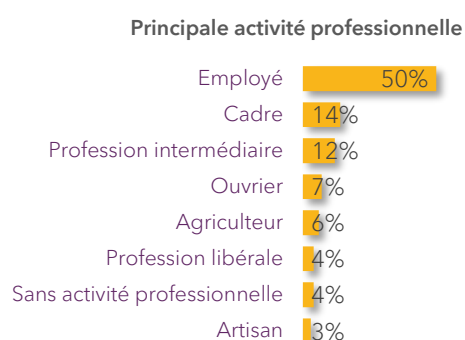
	Nb participants	Genre		Age (années)					
		Homme	Femme	Moyen	< 65 ans	65 - 69	70-74	75-79	> 80 ans
ACTIONS EN PRÉSENTIEL									
Bienvenue à la retraite	165	18%	82%	63,4	73%	24%	1%	2%	0%
CAP Bien être	817	10%	90%	71,6	16%	25%	25%	21%	13%
Escape Game	981	14%	86%	70,3	20%	30%	25%	15%	10%
Form' Bien être	1 746	13%	87%	72,0	15%	25%	25%	20%	15%
Form' Equilibre	2 008	13%	87%	73,1	11%	22%	25%	22%	20%
Gestes qui Sauvent	162	22%	78%	69,4	18%	37%	26%	11%	7%
Habitat	193	16%	84%	71,8	13%	28%	26%	22%	12%
Numérique	1 076	21%	79%	72,7	11%	22%	27%	22%	17%
Numérique Niveau 2	563	21%	79%	71,9	13%	22%	32%	20%	13%
Nutri Activ'	552	10%	90%	71,8	13%	27%	27%	19%	13%
Nutrition Santé Seniors	864	10%	90%	71,4	16%	28%	23%	19%	13%
PEP'S Eureka	1 997	16%	84%	72,5	11%	25%	27%	20%	17%
PHARE	65	12%	88%	71,5	12%	34%	23%	18%	12%
Vitalité	702	12%	88%	72,6	12%	26%	22%	20%	19%
Yoga du Rire	1 407	10%	90%	71,1	18%	28%	22%	21%	11%
ACTIONS EN DISTANCIEL									
Equilibre à la maison	4	0%	100%	68,3	25%	25%	50%	0%	0%
Mémoire en ligne	35	11%	89%	70,5	16%	32%	19%	26%	6%
Nutrition en ligne	36	8%	92%	68,5	27%	30%	30%	9%	3%
Vitalité à distance	16	25%	75%	69,9	19%	25%	38%	19%	0%

Les participants restent en majorité d'anciens employés, cadres ou professions intermédiaires

Comparativement avec les résultats de l'enquête régionale menée en 2018 et comme déjà constaté lors des évaluations précédentes, les participants aux ateliers de prévention restent en majorité d'anciens employés (50% vs 47 %) ou des cadres et professions intellectuelles supérieures (26% vs 17%).

Cette dernière catégorie est très largement représentée au sein des participants. Cela peut s'expliquer par une plus forte sensibilisation de cette population aux enjeux de la prévention.

À l'inverse, la catégorie des ouvriers est fortement sous représentée au sein des participants aux ateliers (7 % vs 18% en Région).



Cette population constitue pourtant un public souvent fragilisé en matière de santé. En effet, dans une synthèse publiée en 2016, l'Insee⁸ rappelait que les ouvriers vivaient en moyenne 6 ans de moins que les hommes cadres. Les résultats de l'enquête Européenne santé et protection Sociale publiés par la DREES et l'IRDES⁹ montraient que ces écarts de santé n'étaient probablement pas tant liés à la pénibilité du travail qu'aux comportements et aux modes de vie.

Une représentation marquée selon les thématiques

Les ateliers du PRIP sont conçus pour s'adresser à tous les publics, sans distinction. Néanmoins, on note des différences dans le profil des participants selon la thématique d'atelier (cf. tableau).

En 2019, les employés ont davantage participé aux ateliers Form' Bien-être (52 %), Form' Equilibre (53 %) et Nutri Activ' (56%), en comparaison à leur représentation sur l'ensemble des ateliers (50 %).

Les professions intermédiaires sont davantage représentées sur les ateliers Mémoire (16 %) et Nutrition Santé (16%) par rapport à leur représentation sur l'ensemble des ateliers (12%). Quant aux cadres, ils représentent 18 % du public des ateliers Mémoire contre 12 % sur l'ensemble des ateliers.

À noter que les ouvriers, qui représentent 7 % du public des ateliers, participent un peu plus aux ateliers Numérique (12%), Numérique Perfectionnement (12%) et Vitalité (10%). Ces résultats donnent des indications sur les thématiques pouvant faire office de « porte d'entrée » pour sensibiliser les participants à la prévention, selon le profil socio-professionnel.

L'approche multifactorielle du PRIP permet ainsi de porter les messages de prévention à travers plusieurs thématiques qui trouveront écho auprès des participants selon leur besoin et intérêt.

► Principale activité professionnelle des participants 2023 selon l'atelier

	Form' Bien-être	Form' Equilibre	Nutri Activ'	Nutrition Santé	Numér.	Numér. niveau 2	Mémoire	Yoga du rire	Vitalité
Ouvrier	8%	8%	8%	7%	10%	12%	4%	4%	10%
Employé	52%	53%	56%	48%	49%	50%	45%	48%	49%
Prof. intermédiaire	12%	9%	8%	16%	8%	8%	16%	15%	10%
Cadre	12%	12%	13%	14%	10%	11%	18%	13%	13%
Artisan	3%	3%	2%	2%	6%	4%	3%	3%	4%
Profession libérale	4%	3%	4%	6%	4%	3%	6%	5%	3%
Agriculteur	5%	7%	7%	5%	8%	6%	3%	6%	8%
Sans activité	3%	5%	2%	3%	5%	5%	4%	5%	2%

Source : Questionnaire d'évaluation 2023 - CAP Seniors Aquitaine

⁸ « Les hommes cadres vivent toujours 6 ans de plus que les hommes ouvriers » - Insee Première n° 1584 - 18/02/2016

⁹ « État de santé des Français et facteurs de risque. Premiers résultats de l'Enquête santé européenne - Enquête santé et protection sociale 2014 » - Question Santé et économie n°223 - Mars 2017

5.5 Parcours de prévention

Finalité de la question :

Interroger la capacité du Programme à proposer le parcours de prévention aux seniors qui ont émis le souhait de poursuivre vers d'autres actions du PRIP.

Une grande majorité (84 %) des participants questionnés en fin d'atelier ont l'intention de suivre de nouveaux ateliers de prévention. Ils souhaitent s'inscrire dans un parcours de prévention leur permettant d'aborder toutes les dimensions et thématiques liées au vieillissement et de disposer ainsi d'un large panel « d'outils » favorables au Bien Vieillir.

Le tableau ci-après détaille le parcours suivi par les participants selon leur année d'entrée dans le Programme. Parmi les 13 974 seniors enregistrés dans le Système d'information SAPHIR et entrés dans le Programme entre 2018 et 2019 : 44% ont participé à une seule action dans le Programme, 21% ont été inscrits à 2 actions et 34% ont suivi 3 actions ou plus.

En moyenne, à la date de la présente évaluation, les seniors entrés ans le Programme en 2018 et 2019 ont été inscrit à 2.6 actions proposées par le PRIP.

► Le parcours de prévention des seniors encore actifs en 2024 selon l'année d'entrée dans le PRIP

	2018	2019	2020*	2021*	2022	2023
Nombre de seniors	7 647	6 237	2 876	2 525	5 949	7 230
Nombre d'actions						
1 action	44%	44%	54%	46%	53%	64%
2 actions	20%	22%	18%	21%	21%	20%
3 actions ou plus	36%	34%	28%	33%	26%	16%
Détail du parcours						
Conférence débat	37%	42%	28%	28%	24%	22%
Spectacles / Ciné débat	7%	6%	13%	19%	23%	27%
Bien vieillir ou Vitalité	13%	12%	7%	7%	8%	5%
PEP'S Eureka	33%	35%	30%	26%	26%	19%
Form' Equilibre	29%	29%	23%	22%	21%	17%
Form' Bien-être	23%	25%	21%	17%	20%	13%
Nutrition Santé Senior	18%	19%	13%	12%	12%	9%
Yoga du Rire	8%	12%	13%	14%	13%	11%
Numérique	7%	12%	16%	17%	14%	9%
Habitat ou bien chez soi	4%	7%	5%	4%	3%	1%

* Années du COVID

Lecture du tableau : Parmi les 7 647 seniors entrés dans le PRIP en 2018 et encore actifs au moment de l'évaluation, 44% ont suivi une seule action proposée par le PRIP et 36% ont participé à trois actions ou plus. Dans le détail, au 28/05/2024, 33% des 7 647 seniors entrés dans le PRIP en 2018 ont déjà participé à un atelier PEP'S Euréka et 29% à un atelier Form' Equilibre

Ces résultats montrent la difficulté à mettre en place le parcours de prévention sur un territoire. En effet les ASEPT sont contraintes de jongler avec plusieurs paramètres :

- La volonté des partenaires locaux ;
- La mise à disposition de salles ;
- La disponibilité des animateurs ;
- Les souhaits et la disponibilité des seniors ;
- L'accessibilité géographique ;
- Le respect des objectifs et le renouvellement de la file active.

L'objectif du PRIP est d'impulser une dynamique de prévention sur les territoires, soit à travers la mise en place de nouvelles actions du PRIP, soit en dehors du Programme. Au-delà de la participation à une nouvelle action, certains seniors poursuivent leurs parcours de prévention avec d'autres partenaires / associations proches de chez eux. La manière dont les ASEPT travaillent avec les animateurs sur les territoires resserre les liens entre les seniors et les acteurs locaux (associations, clubs...) vers lesquels les seniors peuvent s'inscrire dans la durée. Certains groupes de seniors se sont revus par la suite pour organiser eux-mêmes de nouvelles activités, voir quelque fois se structurer en association.

En bref la fin de Parcours du PRIP ne signe pas nécessairement la fin du Parcours de prévention.

5.6 Impacts et bénéfices des ateliers

Finalité de la question

Cette question interroge les effets produits de chaque ateliers du Programme sur les comportements et sur la qualité de vie des participants.

Au-delà des motivations liées à la thématique de l'atelier, la participation permet de nouvelles rencontres

Notons tout d'abord que les premières motivations de participation sont en lien logique avec la thématique de l'atelier et le besoin de faire le point avec ses pratiques habituelles : faire le point sur sa mémoire, acquérir des réflexes pour stimuler sa mémoire, obtenir des informations et des conseils, faire le point sur ses capacités physiques, etc.

Au-delà de la thématique liée à l'atelier, le souhait d'entretenir le lien social n'est pas la motivation principale parmi les attentes exprimées : 34 % souhaitent rencontrer de nouvelles personnes et 31 % veulent sortir davantage à l'extérieur. Néanmoins, à l'issue de l'atelier on constate que les participants sont pleinement satisfaits : 98 % estiment que les ateliers ont répondu à leurs attentes pour rencontrer de nouvelles personnes et sortir davantage à l'extérieur. Rencontrer de nouvelles personnes, être en mesure d'échanger et de donner soi-même des conseils participent à l'amélioration de l'estime de soi et au renforcement de la confiance de chaque participant. Ainsi, à l'issue des ateliers, plus 70 % des participants (dont 33 % sont certains) déclarent compter revoir les autres personnes rencontrées lors de l'atelier.

L'envie de reprendre confiance en soi semble secondaire avec 20 % des participants qui expriment ce souhait. Cependant, cet aspect est important dans le cadre de l'animation des ateliers. Les conseils prodigués doivent faire prendre conscience aux participants qu'ils peuvent préserver leur capital santé au quotidien avec des gestes et des comportements accessibles à tous. Leur donner les clés pour mettre en application ces conseils à l'issue de l'atelier renforce la confiance auprès des participants afin qu'ils restent acteurs de leur santé. À l'issue de l'atelier, ils sont 95 % à estimer que l'atelier leur a permis de reprendre confiance en eux.

Il faut enfin noter le rôle non négligeable de l'animateur comme motivation pour participer aux ateliers du PRIP (13 %).

► Motivations de participation aux ateliers 2023

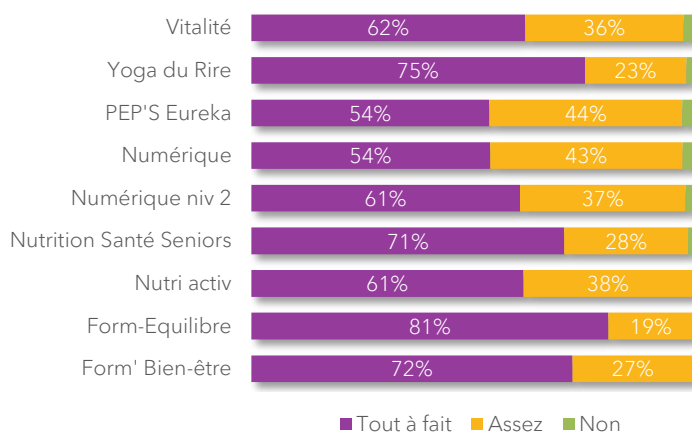
	Motivation initiale	Réponse aux attentes
Attente en lien avec la Thématique	92%	98%
Pour reprendre confiance en vous	20%	95%
Pour pratiquer davantage d'activité en dehors de votre domicile	31%	-
Pour rencontrer de nouvelles personnes	34%	98%
Pour accompagner votre conjoint.e ou un.e ami.e	4%	-
Parce que vous connaissez l'animateur	13%	-
Sur les conseils d'un professionnel	3%	-

Source : Questionnaire d'évaluation 2023 - CAP Seniors Aquitaine

Un impact positif largement constaté par les participants

À l'issue des ateliers, une large majorité des participants affiche leur satisfaction : les ateliers suivis ont répondu aux attentes pour 98 % d'entre eux et 99% des participants déclarent être satisfaits d'avoir participé à l'atelier. Notons cependant que la réponse aux attentes est moins marquée pour certains ateliers tels que ceux autour du numérique et de la mémoire.

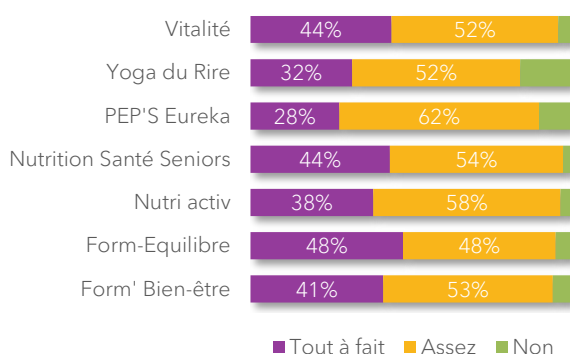
L'atelier a répondu aux attentes



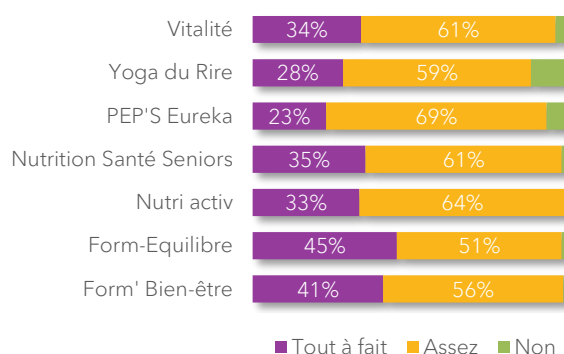
En termes d'impact, l'apport des ateliers se confirme : 93% des participants connaissent les conséquences positives ou négatives de leurs habitudes de vie sur leur santé à l'issue des ateliers et 94% des participants identifient comment adapter leurs habitudes pour améliorer leur santé. À l'issue des ateliers, les participants indiquent être très motivés à mettre en application les conseils et exercices présentés lors des ateliers (motivation moyenne de 8.4 sur une échelle allant de 1 à 10) et ils reconnaissent l'apport des ateliers pour adopter ou maintenir des comportements / pratiques favorables au bien vieillir (note moyenne de 8.2 sur une échelle allant de 1 à 10).

Ces taux importants, observés chaque année, témoignent de la qualité des ateliers du parcours prévention tant en termes de satisfaction que d'impact.

Connaissent les conséquences ...

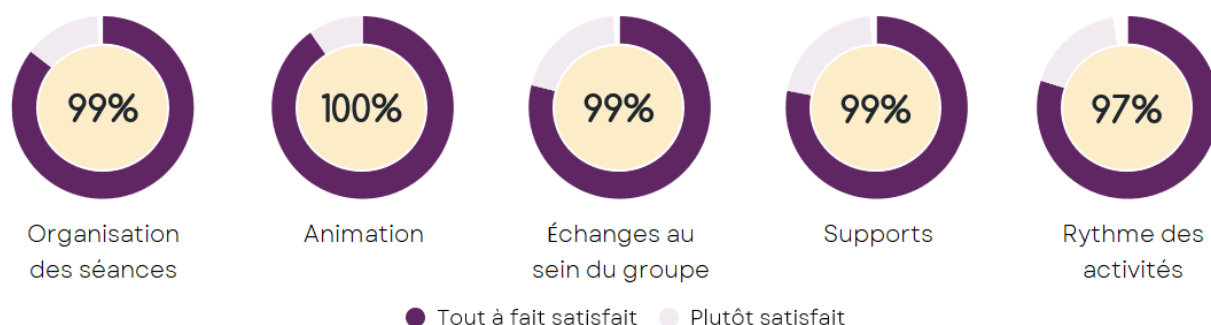


Identifient comment adapter ...



En complément de la qualité des messages de prévention diffusés lors des ateliers, les participants plébiscitent également le format basé sur la convivialité et l'échange : la totalité des participants ont été satisfaits par l'animation des séances et 99 % d'entre eux sont satisfaits de l'organisation des séances et des échanges au sein du groupe.

► Les principaux motifs de satisfaction (en % de satisfaits)



L'efficacité reconnue et la satisfaction affichée se muent en recommandation. Ainsi, 99 % des participants se déclarent prêts à recommander ces ateliers à leur entourage. Le public devient alors ambassadeur des actions du Programme et peut témoigner du bienfait des actions mises en place.

La promotion ne se limite pas uniquement aux participants puisque ces bons résultats sont également partagés aux acteurs locaux qui mettent ces actions en place dans leurs territoires. Ils peuvent s'appuyer dessus pour renforcer le lien de proximité et de confiance avec les participants satisfaits et faire de cette réussite un argumentaire de sensibilisation à la prévention auprès de l'ensemble de la population retraitée.

La constance de ces bons résultats au fil des années confère au PRIP sa place d'acteur de la prévention reconnu et incontournable auprès des retraités Aquitains.

Ateliers Form' équilibre

Restons debout

Des conseils et des techniques pour vous aider à garder votre équilibre en toute circonstance et créer autour de vous un environnement sécurisé.

L'ONAPS¹⁰ indique que 37.6% des personnes ont un niveau d'activité faible et 57.9% ont un niveau modéré.

Le nombre annuel des séjours pour chute des personnes âgées est de l'ordre de +47% passant de 100 000 à 147 000 entre 2015 et 2021 en Nouvelle-Aquitaine. Environ une personne sur trois âgée de plus de 65 ans et une personne sur deux de plus de 80 ans chute chaque année. La Nouvelle-Aquitaine est la deuxième région de France en termes d'hospitalisations et de décès liés aux chutes, en lien avec le nombre très important de personnes âgées résidant dans la région.

Répondant à ces besoins, les ateliers Form' équilibre proposent des exercices pour renforcer son équilibre et apprendre les postures clés.

Conçus de manière pédagogique autour d'un cycle de 12 séances, ces ateliers sont animés par des professionnels spécialistes de l'activité physique adaptée aux seniors et propose une méthode interactive d'animation qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

Quelles sont les motivations pour participer aux ateliers Form' Equilibre ?

Les attentes des participants sont principalement liées aux capacités physiques. Ils veulent travailler leur équilibre et acquérir de nouveaux réflexes pour éviter de chuter. Le lien social est également fortement plébiscité puisque près de 1 participant sur 3 attend des ateliers Form'Equilibre de rencontrer de nouvelles personnes.

La réponse aux attentes pour ...	Motivation initiale	Réponse aux attentes ⁽¹⁾
Travailler son équilibre	79 %	99 %
Faire le point sur ses capacités physiques	42 %	99 %
Acquérir de nouveaux réflexes pour éviter de chuter	56 %	99 %
Reprendre confiance en soi	26 %	99 %
Rencontrer de nouvelles personnes	35 %	99 %

¹ Si le senior avait exprimé cette attente initialement

Dans leur très grande majorité, les participants jugent que l'atelier a rempli ses fonctions : que ce soit pour acquérir de nouveaux réflexes pour éviter de chuter, pour faire le point sur ses capacités physiques ou pour travailler son équilibre, **99% estiment que les attentes formulées ont été atteintes**. Comme pour l'évaluation 2022, ces résultats positifs sont très affirmés puisque plus de **81 % estiment que l'atelier a tout à fait répondu à leurs attentes**.

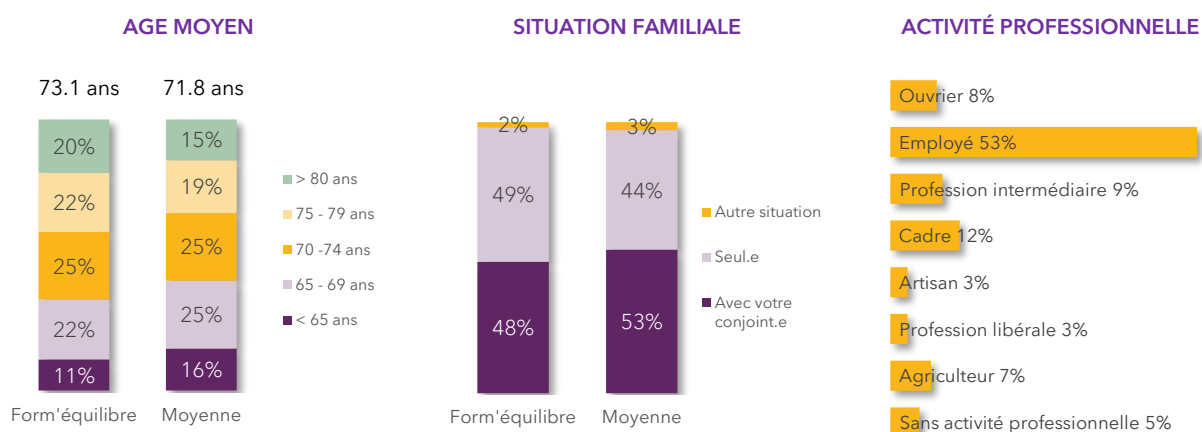
¹⁰ ONAPS : Office National de l'Activité Physique et de la Sédentarité : <https://onaps.fr/>

Le format et le déroulement de l'atelier sont également plébiscités par les participants : 95 % trouvent que les séances ont été parfaitement animées et 89 % que les séances étaient très conviviales. D'où leur intention de revoir les participants à l'issue des séances : 78 % comptent revoir les personnes rencontrées lors de l'atelier.

Qui sont les participants ?

Les participants aux ateliers Form' équilibre sont majoritairement des femmes (87 % contre 13 % d'hommes). Cet atelier est l'un des plus féminin de l'ensemble des ateliers proposés (82 % de femmes en moyenne).

Comparativement aux autres ateliers, les participants sont plus âgés que la moyenne : 73.1 ans en moyenne, contre 71.6 ans pour les participants aux autres ateliers. Sûrement en lien avec l'âge et la sur-représentation des femmes, la proportion de personnes vivant seules parmi les participants est supérieure au reste des ateliers (49% contre 43%).



Des capacités physiques en progression par rapport au début des ateliers

En complément de la satisfaction, la progression des participants est un indicateur de réussite pour l'ensemble des actions proposées au sein du Programme.

À l'issue des ateliers, **77% des participants interrogés estiment que leur niveau d'équilibre est meilleur** qu'au début de l'atelier et 17% jugent qu'il n'a pas vraiment changé. Près de **67% des participants déclarent se sentir capables de se relever sans difficultés** lorsqu'ils sont au sol et 27% se sentent de se relever seuls mais avec quelques difficultés.

Cette progression des capacités physique se ressent sur la qualité de vie des participants : plus de **9 participants sur 10 déclarent se sentir plus confiants** à l'issue des ateliers dans leurs gestes et leurs déplacements quotidiens.

Pour 2023, l'évaluation de la progression des participants ne repose que sur leur ressenti déclaré quant à leur capacité physique à l'issue de l'atelier. Un questionnaire sur leurs pratiques d'activités physiques au début et à la fin des ateliers a été évalué de 2010 à 2015. Ce questionnaire a été complété en 2016 et 2017 par une mesure de l'évolution de la qualité de vie des participants entre le début et la fin des ateliers.

Les résultats de ces précédentes évaluations confirment le ressenti des participants quant aux effets des ateliers sur leurs capacités physiques et sur leur qualité de vie :

- Entre le début et la fin des ateliers, les participants aux ateliers Form' Equilibre progressaient significativement dans leur pratique d'activité physique, qu'elle soit légère (ménage, jardinage), modérée (marche régulière ou vélo) ou plus poussée (pratique d'un sport).

- Un effet positif de l'atelier sur la qualité de vie des participants était également mis en évidence, principalement sur les fonctions physiques (amélioration de la limitation pour réaliser des efforts modérés ou pour monter plusieurs étages), sur les limitations dues à l'état physique ainsi que sur les douleurs physiques.

Des perspectives encourageantes pour l'acquisition des messages de prévention et pour la poursuite d'une activité physique régulière

L'évaluation des résultats concernant l'acquisition des messages de prévention et la pratique de l'activité physique montre que les ateliers Form' Equilibre incitent les participants à adopter les bons réflexes.

À l'issue de l'atelier, 90% des participants connaissent les conséquences positives ou négatives de leurs habitudes de vie sur leur santé à l'issue des ateliers et 92% identifient comment adapter leurs habitudes pour améliorer leur santé.

Les participants indiquent être très motivés à mettre en application les conseils et exercices présentés lors des ateliers (motivation moyenne de 8.4 sur une échelle allant de 1 à 10) et ils reconnaissent l'apport des ateliers pour adopter ou à maintenir des comportements / pratiques favorables au bien vieillir (note moyenne de 8.2 sur une échelle allant de 1 à 10).

L'évaluation des résultats concernant la pratique d'activité physique et sportive indique que la participation à l'atelier Form' Equilibre incite les participants à adopter les bons réflexes pour rester en forme.

Ainsi, **82% des participants envisagent de pratiquer une activité physique** ou bouger dans les activités de la vie quotidienne au moins 30 mn par jour pour et 73% envisagent de pratiquer une activité physique ou sportive dans une association.

Ateliers « PEP'S Eurêka »

Entretenez votre mémoire

Des conseils et des techniques pour préserver vos capacités cérébrales et faire face aux petits trous de mémoire de la vie quotidienne.

D'après une étude de la société française de neurologie, 1 senior sur 5 serait touché par des troubles de la mémoire, soit environ 3 millions de personnes.¹¹

En Nouvelle-Aquitaine, 1 senior sur 12 déclare avoir des problèmes cognitifs¹².

Afin de stimuler et entretenir ses fonctions cognitives, les ateliers PEP'S Eurêka sont conçus autour d'un cycle de 10 séances et proposent de mettre en pratique un ensemble de stratégies et de conseils. Ces ateliers sont animés par des professionnels formés à l'animation de cet atelier (formation d'une semaine).

À chaque exercice, une stratégie de mémorisation et un exemple d'utilisation dans la vie courante sont présentés. Ainsi les seniors repartent avec une véritable « boîte à outils » pour préserver leur mémoire.

Quelles sont les motivations pour participer aux ateliers PEP'S Eureka ?

Les attentes de participants sont principalement liées aux capacités cognitives. L'envie de faire le point sur sa mémoire reste en effet la motivation principale des participants (77%). On peut voir dans cette motivation la nécessité de se rassurer.

Les participants expriment ensuite l'envie de faire travailler leur mémoire. L'objectif est d'apprendre des techniques pour agir en amont d'éventuelles défaillances : acquérir de nouveaux réflexes pour stimuler sa mémoire est ainsi une priorité des participants (66%), suivi de l'envie d'apprendre à mémoriser (54%).

La réponse aux attentes pour ...	Motivation initiale	Réponse aux attentes ⁽¹⁾
Apprendre à mémoriser	54 %	98 %
Faire le point sur sa mémoire	77 %	99 %
Acquérir des réflexes pour stimuler sa mémoire	66 %	93 %
Reprendre confiance en soi	26 %	99 %
Rencontrer de nouvelles personnes	35 %	97 %

¹ Si le senior avait exprimé cette attente initialement

Comme pour les précédentes évaluations, les participants jugent en très grande majorité que l'atelier a rempli ses fonctions : que ce soit pour faire le point sur ses capacités cognitives ou pour acquérir des réflexes pour stimuler leur mémoire, plus de **9 participants sur 10 estiment que les attentes formulées ont été atteintes**. Notons cependant que si 97% des participants estiment de manière globale que l'atelier a répondu à leur attente, ce résultat est moins affirmé que pour d'autres actions puisque seulement **54 % estiment que l'atelier a tout à fait répondu à leurs attentes**.

¹¹ Société française de neurologie – juin 2021

¹² INSEE 2023

Comme pour les autres actions proposées par le PRIP, le format et le déroulement de l'atelier sont plébiscités par les participants : 100 % sont satisfaits de l'animation de l'atelier et 98% sont satisfaits des échanges au sein du groupe. Ils sont ainsi dans de bonnes dispositions pour recommander l'atelier à leur entourage : 99% des participants se déclarent prêts à recommander les ateliers PEP'S Eureka à leurs proches.

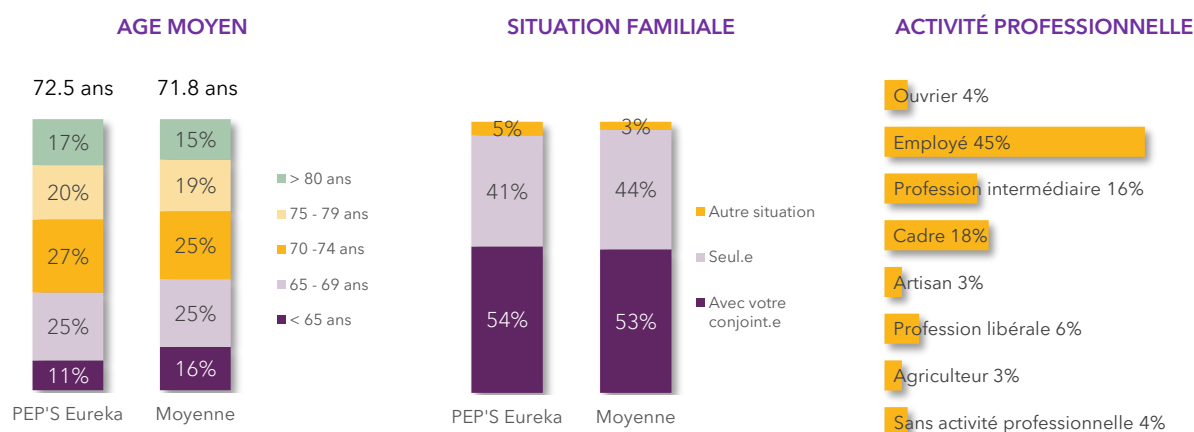
Qui sont les participants ?

Avec 72.5 ans, la moyenne d'âge de l'atelier PEP'S Eureka est légèrement supérieure à celle observée pour l'ensemble des autres ateliers.

Ce sont les participants de 70 ans qui sont proportionnellement plus nombreux que par rapport à l'ensemble des participants aux ateliers : ils représentent 64% des participants contre 59% pour l'ensemble.

L'atelier compte 83% de femmes, soit une proportion identique à celle observée dans l'ensemble des ateliers. De la même manière, aucune différence n'apparaît concernant la situation familiale.

En revanche, l'atelier PEP'S Eureka attire en moyenne moins de catégories ouvrières que les autres ateliers : 4% de participants à l'atelier mémoire en 2023 ont déclarés avoir principalement occupé une activité professionnelle catégorisée comme ouvrière contre 7% pour l'ensemble des ateliers.



Des clés pour entretenir sa mémoire et garder confiance

Les 10 séances de l'atelier PEP'S Eureka ont été conçues pour permettre aux participants de stimuler leurs fonctions cognitives et entretenir leur mémoire en leur proposant de mettre en pratique un ensemble de stratégies et de conseils autour d'exemples de la vie courante.

Les réponses aux questionnaires d'évaluation en fin d'atelier montrent que les ateliers ont eu les effets escomptés.

A l'issue des 10 séances de l'atelier, 84% des participants connaissant les conséquences positives ou négatives de leurs habitudes de vie sur leur santé et 87% identifient comment adapter leurs habitudes pour améliorer leur santé.

Plus spécifiquement en lien avec les fonctions cognitives, près de **9 participants sur 10 ont identifié des techniques de mémorisation à mettre en place** dans leur vie quotidienne et **90% se sentent plus à même de gérer les trous de mémoire de la vie quotidienne**.

Enfin, 83% des participants déclarent que l'atelier PEP'S Eureka leur a permis de découvrir ou redécouvrir de nouvelles capacités qu'ils avaient en eux telles que les capacités intellectuelles, la confiance ou la concentration.

Au-delà des effets directs sur les fonctions cognitives, d'autres effets induits de l'atelier sur l'activité physique, le sommeil, le bien-être et la nutrition sont mis en avant. En effet, à la question concernant les activités complémentaires que pensaient mettre en place les participants pour entretenir leur cerveau, 69% des participants envisagent de pratiquer une activité physique et près de 5 participants sur 10 envisagent d'agir sur leur sommeil, leur stress ou sur leur alimentation.

Ces résultats corroborent les mesures d'impact en 3 temps réalisées en 2017 montrant l'impact significatif de l'atelier mémoire sur la mémorisation mais également sur l'activité physique et la santé psychique.

Actions complémentaires

pratiquer une activité physique régulière 69%

veiller à la qualité de son sommeil 58%

mieux gérer son stress et ses émotions 55%

adopter une alimentation équilibrée 51%

autres aspects identifiés 10%

Aucun 1%

À l'issue des ateliers, les participants indiquent être très motivés à mettre en application les conseils et exercices présentés lors des ateliers (motivation moyenne de 8.2 sur une échelle allant de 1 à 10) et ils reconnaissent l'apport des ateliers pour adopter ou à maintenir des comportements / pratiques favorables au bien vieillir (note moyenne de 7.9 sur une échelle allant de 1 à 10).

Ateliers « Nutrition Santé Séniors »

Bien se nourrir pour rester en forme

Des ateliers pour s'informer sur les effets de l'alimentation sur la santé et améliorer sa qualité de vie par le «bien manger»

Une alimentation équilibrée associée à une activité physique régulière est un facteur de protection de la santé. Elle aide à prévenir de nombreux cancers et des maladies cardio-vasculaires, qui représentent 550 000 décès par an. Elle est également impliquée dans la protection contre le diabète, l'obésité, l'ostéoporose et autres.

L'atelier Nutrition Santé Seniors sensibilise à l'importance d'une nutrition de qualité, mais aussi de maintenir le plaisir de manger. S'alimenter est un acte essentiel à la vie, à la santé, à la qualité de vie et au bien-être.

Sous le signe du plaisir et de la convivialité, l'atelier Nutrition a pour but de prévenir les risques de dénutrition et de pathologies chroniques accompagnant l'avancée de l'âge.

L'objectif est de promouvoir auprès des retraités le rôle de l'alimentation dans la santé d'un point de vue global et l'importance d'une alimentation variée et équilibrée. L'atelier comprend des conseils pour une alimentation saine et devenir un consommateur averti. Enfin, l'atelier permet d'aborder la thématique sous un aspect plus sensoriel, visant à réintroduire une notion de plaisir.

Conçus de manière pédagogique autour d'un cycle de 12 séances, ces ateliers sont animés par des professionnels, avec la présence d'une diététicienne et le partage d'un repas sur la dernière séance.

Quelles sont les motivations pour participer aux ateliers Nutrition Santé Seniors ?

Les habitudes alimentaires sont au cœur des motivations de participation à l'atelier Nutrition Santé Seniors : 84% des participants ont indiqué s'être inscrit à l'atelier pour s'informer sur les bonnes pratiques à avoir en matière d'alimentation.

Seulement 1 participant sur deux a indiqué s'être inscrit pour changer ses habitudes. Cela semble indiquer que la moitié des participants à l'atelier Nutrition considèrent, au moment de leur inscription, que leurs habitudes alimentaires sont adaptées.

À l'issue de l'atelier, les attentes des participants sur ces deux motivations semblent satisfaites : **100% ont jugé que l'atelier leur avait permis de mieux s'informer sur les habitudes alimentaires et 97% de les changer.**

La réponse aux attentes pour ...	Motivation initiale	Réponse aux attentes ⁽¹⁾
S'informer sur les bonnes habitudes à avoir en matière d'alimentation	84 %	100 %
Changer ses habitudes alimentaires	47 %	97 %
Reprendre confiance en soi	15%	99 %
Rencontrer de nouvelles personnes	42 %	97 %

¹ Si le senior avait exprimé cette attente initialement

Comme pour l'ensemble du parcours de prévention, le maintien du lien social et le renforcement de la confiance sont au cœur de la diffusion des messages de prévention de cet atelier. Les seniors participent à cet atelier pour rencontrer de nouvelles personnes (42%) et dans une moindre mesure reprendre confiance en eux (15%). L'ensemble de ces attentes ont été satisfaites pour une très grande majorité des seniors.

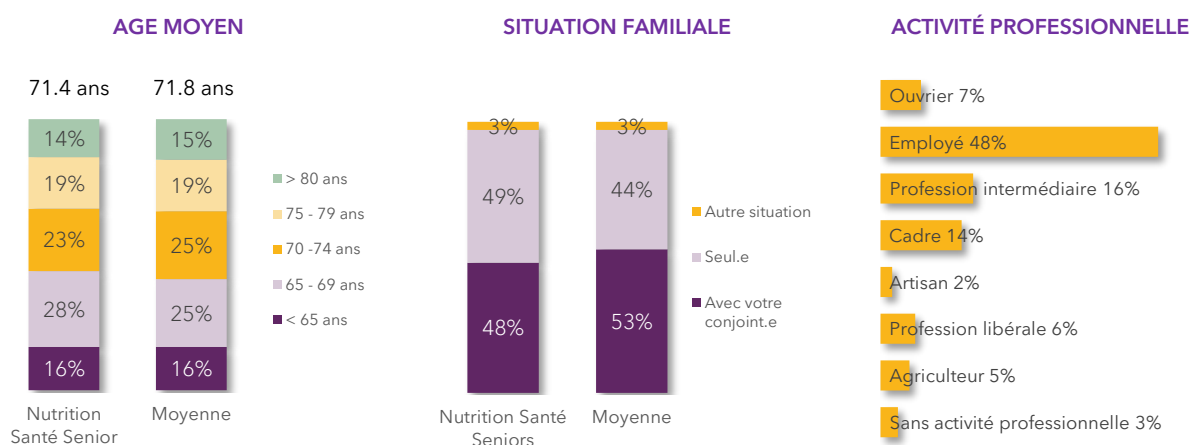
La satisfaction est donc très largement au rendez-vous : 100% des participants se déclarent très satisfaits de l'atelier qu'ils ont suivi, 98% estiment qu'il a répondu de manière générale à leur attente et **99% se déclarent prêt à recommander l'atelier à leur entourage**.

Qui sont les participants ?

L'âge moyen des participants à l'atelier Nutrition Santé Senior s'élève à 71.4 ans, soit autant que la moyenne pour l'ensemble des ateliers. La répartition des participants par classe d'âge est sensiblement identique à celle pour l'ensemble des ateliers.

L'atelier compte 90% de femmes, soit une des proportions la plus élevée parmi l'ensemble des autres ateliers proposés dans le parcours de prévention avec les ateliers Nutri Activ qui abordent les mêmes thématiques.

Par rapport à la moyenne des ateliers, l'atelier Nutrition attire un peu plus de personnes seules (49% vs 44%).



Des perspectives encourageantes pour la mise en application des messages au quotidien

La finalité de l'atelier Nutrition Santé est de rendre accessibles les recommandations nutritionnelles, alimentation et activité physique, protectrices du bien-vieillir aux personnes retraitées.

Les objectifs poursuivis par l'action sont de :

- Promouvoir l'accessibilité à une alimentation appétissante et satisfaisante pour la santé ;
- Comprendre le rôle de l'alimentation dans la prévention santé ;
- Informer sur l'équilibre alimentaire ;
- Sensibiliser sur l'évolution des comportements alimentaires ;
- Aborder la dimension économique pour acheter et cuisiner à moindre coût ;
- Favoriser l'importance du plaisir (goût et convivialité).

Les réponses aux questionnaires d'évaluation en fin d'atelier montrent que les objectifs ont été atteints.

À l'issue des 12 séances de l'atelier, 97% des participants connaissant les conséquences positives ou négatives de leurs habitudes de vie sur leur santé à l'issue des ateliers et 95% identifient comment adapter leurs habitudes pour améliorer leur santé.

Les participants indiquent être très motivés à mettre en application les conseils et exercices présentés lors des ateliers (motivation moyenne de 8.6 sur une échelle allant de 1 à 10) et ils reconnaissent l'apport des ateliers pour adopter ou à maintenir des comportements / pratiques favorables au bien vieillir (note moyenne de 8.3 sur une échelle allant de 1 à 10).

L'évaluation des résultats concernant la pratique d'activité physique et la lutte contre la sédentarité indiquent que la participation à l'atelier Nutrition Santé Senior incite les participants à adopter les bons réflexes pour rester en forme.

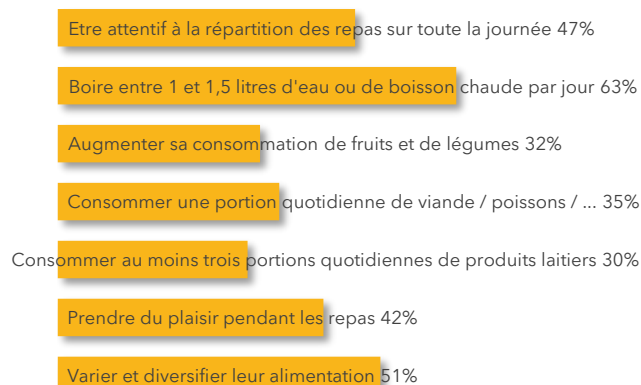
Ainsi **72% des participants déclarent envisager de pratiquer une activité physique ou de bouger pendant au moins 30 minutes par jour**, dont 49% de manière certaine. Notons que 26% des participants déclarent avoir déjà mis en place cette pratique. Près de 1 participant sur 2 envisage de se lever et de marcher un peu toutes les 2h afin de limiter la sédentarité. 38% des participants déclarent avoir déjà mis en place cette pratique.

Ces résultats corroborent les mesures d'impact en 3 temps réalisées en 2017 montrant l'impact significatif de l'atelier « Nutrition Santé Seniors » sur la nutrition mais également sur l'activité physique et les relations sociales.

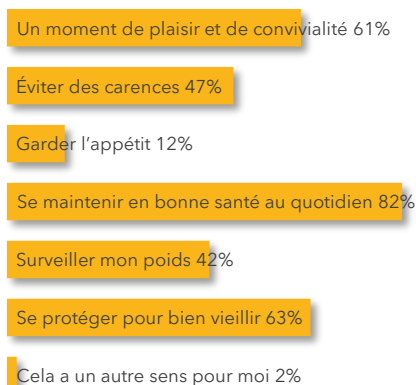
Des changements sont également envisagés dans leurs consommations et habitudes alimentaires : ils sont 63% à envisager de boire entre 1 et 1.5 litres d'eau ou de boissons chaudes par jour et 51% envisagent de varier et diversifier leur alimentation.

Les recommandations et messages n'ont pas eu d'impact négatif sur le ressenti des participants vis-à-vis de l'alimentation. Si la majorité des participants fait le lien entre la santé et une bonne alimentation, la notion de plaisir reste prépondérante : pour 61% d'entre eux, bien manger c'est avant tout un moment de plaisir et de convivialité.

Quels sont les aspects de votre alimentation sur lesquels vous pensez agir ?



Pour vous, bien manger à votre âge c'est avant tout ?



Ateliers « Nutri'Activ »

Mieux manger et bien bouger

Des ateliers pour comprendre l'intérêt d'associer de bonnes habitudes alimentaires à une activité physique régulière

Le référentiel « Nutrition » (<https://www.pourbienvieillir.fr/>) souligne qu'une alimentation équilibrée associée à une activité physique régulière est un facteur de protection de la santé, car elle aide à se protéger contre certaines maladies, à limiter les problèmes de fatigue, d'ostéoporose et à se défendre contre les infections.

Conçus de manière pédagogique autour d'un cycle de 6 séances, ces ateliers sont animés par des professionnels en s'appuyant sur une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

Quelles sont les motivations pour participer aux ateliers Nutri' Activ ?

Les habitudes alimentaires et physiques sont au cœur des motivations de participation à l'atelier Nutri'Activ: 76% des participants ont indiqué s'être inscrit à l'atelier pour s'informer sur les bonnes pratiques à avoir en matière d'alimentation et d'activité.

Seulement 47 % participants ont indiqué s'être inscrit pour changer ses habitudes. Cela semble indiquer que la moitié des participants à l'atelier Nutri' Activ considèrent, au moment de leur inscription, que leurs habitudes en matière d'alimentation et d'activité physique sont adaptées et qu'ils n'ont du coup pas d'attente particulière concernant ce point spécifique.

À l'issue de l'atelier, les attentes des participants sur ces deux motivations semblent satisfaites : **99 % ont jugé que l'atelier leur avait permis de mieux s'informer sur les habitudes alimentaires et d'activité physique et 98% de les changer.**

La réponse aux attentes pour ...	Motivation initiale	Réponse aux attentes ⁽¹⁾
S'informer sur les bonnes habitudes à avoir en matière d'alimentation et d'activité physique	76 %	99 %
Changer ses habitudes en matière d'alimentation et d'activité physique	47 %	98 %
Reprendre confiance en soi	11 %	95 %
Rencontrer de nouvelles personnes	36 %	100 %

¹ Si le senior avait exprimé cette attente initialement

Comme pour les autres ateliers du PRIP, le souhait d'entretenir le lien social et le renforcement du capital confiance ne sont pas les motivations principales parmi les attentes exprimées : 36 % souhaitent rencontrer de nouvelles personnes et 11 % souhaitent reprendre confiance en elles. L'ensemble de ces attentes ont été satisfaites pour une très grande majorité des seniors.

La satisfaction est donc très largement au rendez-vous : 100% des participants se déclarent très satisfaits de l'atelier qu'ils ont suivi, 100% estiment qu'il a répondu de manière générale à leur attente et **97% se déclarent prêt à recommander l'atelier à leur entourage.**

Qui sont les participants ?

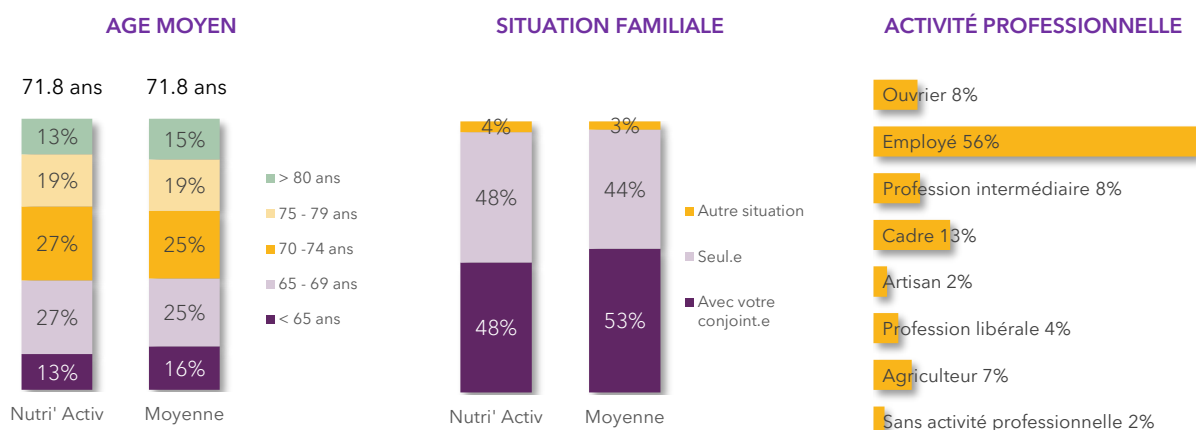
Les participants aux ateliers Nutri'Activ présentent un profil similaire à celui des participants aux ateliers Nutrition Santé Seniors qui couvrent les mêmes thématiques de prévention.

L'âge moyen des participants s'élève à 71.8 ans, soit autant que la moyenne pour l'ensemble des ateliers. La répartition des participants par classe d'âge est sensiblement identique à celle pour l'ensemble des ateliers.

L'atelier compte 90% de femmes, soit une proportion la plus élevée parmi l'ensemble des autres ateliers proposés dans le parcours de prévention.

Les participants à l'atelier vivent plus fréquemment seuls en comparaison avec la moyenne de l'ensemble des ateliers (48% vs 44%).

Seule différence notable avec les ateliers Nutrition Santé Seniors, le participant à l'atelier Nutri'Activ sont plus fréquemment d'anciens employés (56% vs 48%) au détriment des professions intermédiaires qui ne sont représentées qu'à hauteur de 8% parmi les participants à l'atelier contre 16% pour les ateliers Nutrition Santé.



Des ressentis positifs pour encourager une mise en application au quotidien

Les réponses aux questionnaires d'évaluation en fin d'atelier montrent que les objectifs de l'atelier Nutri'Activ ont été atteints.

À l'issue de l'atelier, **95% des participants connaissent les conséquences positives ou négatives de leurs habitudes de vie sur leur santé à l'issue des ateliers** et **97% identifient comment adapter leurs habitudes pour améliorer leur santé**.

Les participants indiquent être très motivés à mettre en application les conseils et exercices présentés lors des ateliers (motivation moyenne de 8.4 sur une échelle allant de 1 à 10) et ils reconnaissent l'apport des ateliers pour adopter ou à maintenir des comportements / pratiques favorables au bien vieillir (note moyenne de 8.3 sur une échelle allant de 1 à 10).

Comme pour l'atelier Nutrition Santé Seniors, l'évaluation des résultats concernant la pratique d'activité physique et la lutte contre la sédentarité indiquent que la participation à l'atelier Nutri'Activ Senior incite les participants à adopter les bons réflexes pour rester en forme.

Ainsi **69% des participants déclarent envisager de pratiquer une activité physique ou de bouger pendant au moins 30 minutes par jour**, dont 39% de manière certaine, et 29% des participants déclarent avoir déjà mis en place cette pratique. Plus de 1 participant sur 2 envisage de se lever et de marcher un peu toutes les 2h afin de limiter la sédentarité et 34% des participants déclarent avoir déjà mis en place cette pratique.

Des changements sont également envisagés dans leurs consommations et habitudes alimentaires, mais dans une proportion moindre si l'on compare avec les résultats de l'atelier Nutrition Santé : 55% des participants à l'atelier Nutri'Activ envisagent de boire entre 1 et 1.5 litres d'eau ou de boissons chaude par jour (63% pour l'atelier Nutrition Santé) et 45% envisagent de varier et diversifier leur alimentation (contre 51%).

**Quels sont les aspects de votre alimentation
sur lesquels vous pensez agir ?**

Etre attentif à la répartition des repas sur toute la journée 40%

Boire entre 1 et 1,5 litres d'eau ou de boisson chaude par jour 55%

Augmenter sa consommation de fruits et de légumes 26%

Consommer une portion quotidienne de viande / poissons / ... 22%

Consommer au moins trois portions quotidiennes de produits laitiers 16%

Prendre du plaisir pendant les repas 33%

Varié et diversifier leur alimentation 45%

Ateliers « Vitalité »

Devenez acteurs de votre santé

Adopter les bons réflexes dès 55 ans

L'adoption de bons comportements de santé permet d'aborder sereinement l'avancée en âge : ces gestes du quotidien aident à se sentir bien dans son corps, dans sa tête et avec les autres afin de préserver son capital santé.

Dans cet optique, le PRIP propose l'atelier « Vitalité » dont l'enjeu principal est de sensibiliser les retraités à l'importance d'une bonne hygiène de vie afin de vieillir en bonne santé.

Les séances de cet atelier s'axent autour de plusieurs thématiques : la santé et le bien-être, l'activité physique, l'habitat, la nutrition et l'estime de soi

Proposés sous la forme d'un cycle de 6 séances, les ateliers Vitalité sont ludiques, interactifs et axés sur la convivialité entre les participants.

Ils s'appuient sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche de solutions simples et concrètes.

Quelles sont les motivations pour participer aux ateliers « Vitalité » ?

62% des participants aux ateliers « Vitalité » sont motivés par un enjeu spécifique, acquérir de nouveaux réflexes pour rester en forme et seulement 53% pour faire le point sur leurs connaissances en termes de santé ou forme. Ces attentes ont été largement satisfaites puisque 97% estiment que l'atelier a répondu à leur besoin de faire le point et 98% à leur volonté d'acquérir de nouveaux réflexes.

Les attentes sociales sont plus élevées pour les participants à ces ateliers. 47% cherchent à rencontrer de nouvelles personnes (vs 34 % pour l'ensemble des participants) et 38% souhaitent sortir davantage à l'extérieur (vs 31 % pour l'ensemble des participants). Ces attentes concernant le lien social sont largement satisfaites comme l'indiquent 99% des participants.

La volonté de reprendre confiance en soi reste moins élevée et se rapproche de ce qui est observé sur l'ensemble des ateliers du PRIP (21% vs 20%). Si la reprise de confiance ne fait pas partie des motivations premières à participer à l'action, c'est un enjeu important de ces ateliers et elle est également satisfaisante pour 99% des participants.

La réponse aux attentes pour ...

	Motivation initiale	Réponse aux attentes ⁽¹⁾
Pour faire le point sur ses connaissances en termes de santé / forme	53 %	97 %
Pour acquérir de nouveaux réflexes pour préserver son capital santé	62 %	98 %
Reprendre confiance en soi	21 %	98 %
Rencontrer de nouvelles personnes	47 %	99 %

¹ Si le senior avait exprimé cette attente initialement

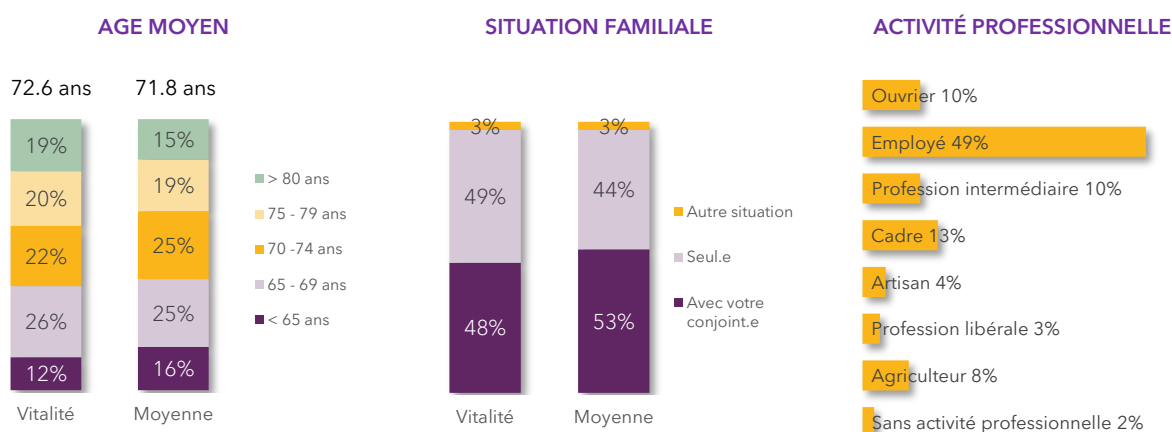
Comme pour les autres ateliers du PRIP, la satisfaction est très largement au rendez-vous pour cet atelier pluri thématique : 100% de participants sont satisfaits de l'atelier auquel ils participent, 97% estiment qu'il a répondu de manière générale à leur attente et une très grande majorité se déclare prêt à recommander l'atelier à leur entourage.

Qui sont les participants ?

S'élevant à 72.6 ans, la moyenne d'âge des ateliers « Vitalité » est plus élevée que celle de l'ensemble des participants. La proportion des 80 ans et plus parmi les participants à l'atelier Vitalité est plus élevée de 4 points par rapport à la part observée sur l'ensemble des participants.

Le public de cet atelier est majoritairement féminin (88%) à l'image de l'ensemble du parcours de prévention et vit plus fréquemment seul si on compare la situation familiale à celle l'ensemble des participants (49% vs 44%).

Cette structure de population doit être prise en compte dans l'optique de délivrer des messages de prévention généralistes comme c'est le cas dans le cadre des ateliers « Vitalité ». En effet, pour les participants qui vivent seuls, le risque est bien identifié : l'isolement. Celui-ci impacte la santé et peut précéder le senior dans la perte d'autonomie.



Des seniors qui souhaitent être acteurs de leur santé

À l'issue de l'atelier, **95% des participants connaissent les conséquences positives ou négatives de leurs habitudes de vie sur leur santé** et **94% identifient comment adapter leurs habitudes pour améliorer leur santé**.

Les participants indiquent être très motivés à mettre en application les conseils et exercices présentés lors des ateliers (motivation moyenne de 8.5 sur une échelle allant de 1 à 10) et ils reconnaissent l'apport des ateliers pour adopter ou à maintenir des comportements / pratiques favorables au bien vieillir (note moyenne de 8.1 sur une échelle allant de 1 à 10).

Le questionnaire d'évaluation en fin d'atelier interroge les participants sur les déterminants sur lesquels ils pensent agir pour favoriser leur vieillissement en bonne santé. Ces déterminants sont abordés dans les thématiques des séances des ateliers « Vitalité » :

- Mon âge face aux idées reçues
- Ma santé : agir quand il est temps
- Nutrition, la bonne attitude
- L'équilibre en bougeant
- Bien dans sa tête
- Un chez moi adapté, un chez moi adopté

À l'issue de l'atelier « Vitalité » auquel ils ont participé, **98% des seniors envisagent d'agir sur au moins 1 des aspects de leur quotidien favorisant un vieillissement en bonne santé** dont la moitié pense agir sur au moins 3 déterminants de santé (activité physique, alimentation, sommeil).

L'activité physique est citée en premier lieu par 52% des participants, suivi de l'alimentation et des aspects liés au bien-être (sommeil, gestion des émotions et du stress).

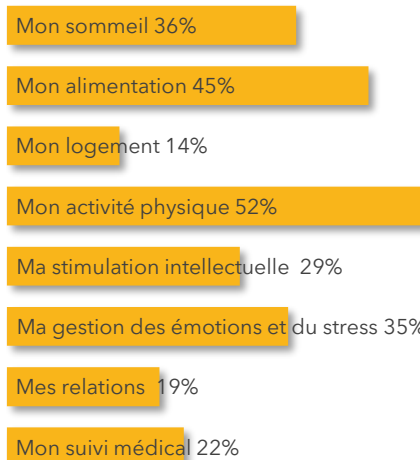
Le logement est peu cité par les participants comme un aspect du quotidien sur lequel agir (12%). De nombreux freins sont en effet identifiés concernant ce dernier point : ne pas avoir le sentiment d'être « vieux » et ainsi ne pas vouloir prévenir et anticiper les changements, la complexité liée au financement des travaux, les nuisances qu'ils engendrent, etc.

Pourtant, un sondage d'opinion réalisé en 2012 (Opinion Way) indique que 90 % des Français, dans le cas où leurs capacités physiques commenceraient à se dégrader, préféreraient adapter leur logement pour y vivre en bonne santé et en sécurité, contre 9 % qui préféreraient intégrer un établissement spécialisé.

La bonne assimilation des messages de prévention généralistes de cet atelier se ressent également dans les intentions exprimées par les participants concernant leur santé :

- 37 % des participants envisagent de vérifier où ils en sont dans leur vaccination dans les mois à venir et 55 % indiquent être à jour de leur vaccin ;
- 34 % des participants envisagent de planifier un bilan de santé et de dépistage dans les mois à venir et 62% indiquent le faire déjà régulièrement.

Quels sont les aspects de votre quotidien sur lesquels vous pensez agir ?



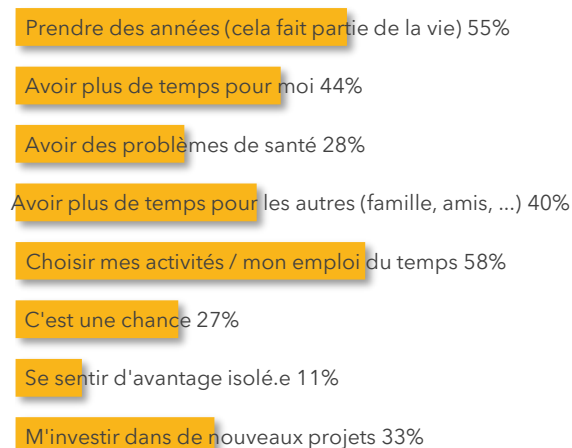
Une vision positive du vieillissement

Le questionnaire en fin de séance d'atelier demande aux participants de choisir parmi un ensemble de proposition celles qu'ils associent au vieillissement.

La moitié des participants semble l'accueillir avec sérénité (Prendre des années, cela fait partie de la vie).

Globalement, les seniors retiennent le côté positif du vieillissement « avoir plus de temps, choisir ses activités » et très peu font le lien direct entre vieillir et les problèmes de santé et d'isolement.

Vieillir c'est ...



Ateliers « Form' Bien-être »

Améliorez votre qualité de vie

Des conseils et techniques pour redécouvrir le plaisir de sentir son corps, générer un mieux-être et devenir acteur de son bien-être physique et psychologique.

L'atelier « Form' Bien-être » a pour objet de rendre les seniors acteurs de leur bien-être physique et psychologique autour d'exercices pratiques et de temps d'information afin de 1) favoriser la détente, 2) optimiser la position de son corps, 3) apprendre des exercices d'étirement, 4) repérer les signes et les symptômes liés au stress et 5) améliorer son sommeil.

Quelles sont les motivations pour participer aux ateliers Form' Bien-être ?

Les attentes des participants sont principalement centrées sur la santé et le bien-être physique. Ils souhaitent obtenir des informations sur les gestes, postures et toute autre action du quotidien qui pourrait améliorer leur bien-être physique. Cette attente est d'ailleurs la motivation principale à participer à cet atelier (69%).

Les participants ont également une attente importante centrée sur l'amélioration de la forme. En effet, près de 6 participants sur 10 sont motivés par le fait que l'atelier peut les aider à se sentir en meilleure santé et en meilleure forme.

Dans leur très large majorité, les participants estiment que l'atelier a rempli ses fonctions : 100% de ceux qui souhaitaient obtenir des informations sur le bien-être physique estiment que leur attente initiale a été satisfaite ainsi que 96% des participants qui s'inscrivaient à l'atelier pour se sentir en meilleure santé et en meilleure forme.

La réponse aux attentes pour ...	Motivation initiale	Réponse aux attentes ⁽¹⁾
Pour obtenir des informations sur le bien-être physique (postures, souplesse, ...)	69 %	100 %
Pour obtenir des informations sur le bien-être psychique (gestion du stress, sommeil ...)	55 %	98 %
Pour vous sentir en meilleure santé, en meilleure forme	61 %	96 %
Reprendre confiance en soi	16 %	96 %
Rencontrer de nouvelles personnes	32 %	95 %

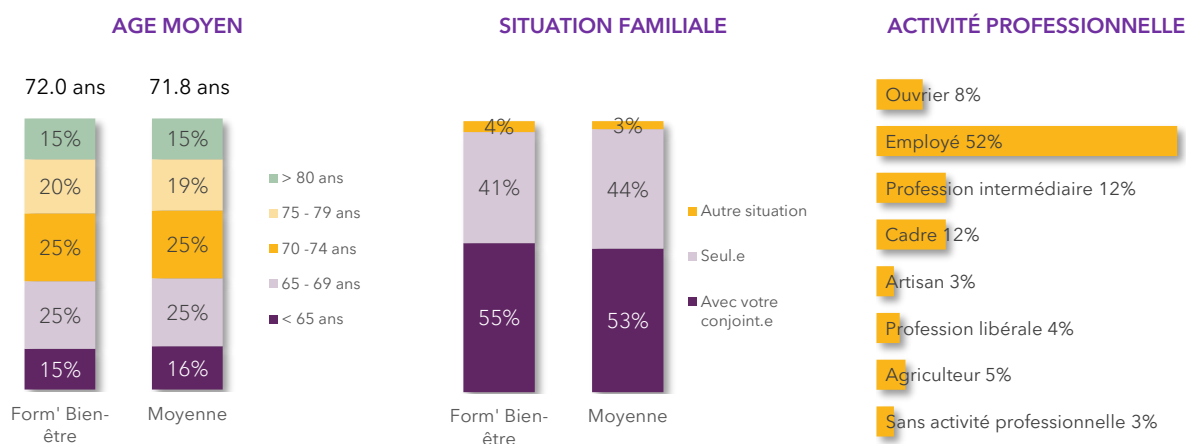
¹ Si le senior avait exprimé cette attente initialement

Comme pour les autres ateliers du PRIP, la satisfaction est très largement au rendez-vous pour cet atelier centré sur l'amélioration de la qualité de vie : 100% de participants se déclarent satisfaits de l'atelier auquel ils ont participé et la totalité se déclare prêt à recommander l'atelier à son entourage.

Qui sont les participants ?

S'élevant à 72.0 ans, la moyenne d'âge des ateliers Form Bien-être est identique à celle de l'ensemble des participants.

Le public à cet atelier est majoritairement féminin (87%) à l'image de l'ensemble du parcours de prévention.



Des clés pour améliorer sa qualité de vie au quotidien

La finalité de l'atelier Form' Bien-être est de prodiguer des conseils et techniques aux seniors afin qu'ils redécouvrent le plaisir de sentir leur corps, générer un mieux-être et devenir acteur de leur bien-être physique et psychologique.

L'atelier propose ainsi un ensemble d'exercices pratiques et des temps d'information sur le bien-être autour des thèmes suivants :

- La respiration : acquérir une bonne technique pour favoriser détente et énergie ;
- La posture : optimiser la manière de positionner son corps pour le soulager dans les actes de la vie quotidienne ;
- La souplesse : découvrir des exercices d'étirement pour conserver et améliorer sa liberté de mouvement ;
- La gestion du stress : repérer les signes et les symptômes du stress et s'approprier des techniques de relaxation pour mieux le gérer ;
- Le sommeil : connaître les bases essentielles du sommeil pour en améliorer sa qualité.

À l'issue des ateliers, **97% se sentent capables de mieux gérer des situations stressantes**, dont 59% sans difficulté.

Concernant l'impact sur le bien-être physique, **44% des participants jugent que leur niveau de souplesse est meilleur qu'avant l'atelier et 44% estiment qu'il n'a pas changé.**

Enfin, **la grande majorité (98%) des participants déclarent se sentir plus à l'aise pour repérer et corriger leurs postures**, dont la moitié de manière certaine (46%).

Les résultats des évaluations menées en 2016 et 2017 confirment le ressenti des participants quant aux effets des ateliers sur leur qualité de vie. La mesure de la qualité de vie entre le début et la fin des ateliers Form' Bien-être avait en effet mis en évidence une amélioration de la santé psychique et de l'état général de santé perçue des participants.

Des perspectives encourageantes pour l'adoption de comportements favorables

L'évaluation des résultats concernant l'acquisition des messages de prévention et la pratique de l'activité physique montre que les ateliers Form' Bien-être incitent les participants à adopter les bons réflexes.

À l'issue de l'atelier, 93% des participants connaissant les conséquences positives ou négatives de leurs habitudes de vie sur leur santé à l'issue des ateliers et 97% identifient comment adapter leurs habitudes pour améliorer leur santé.

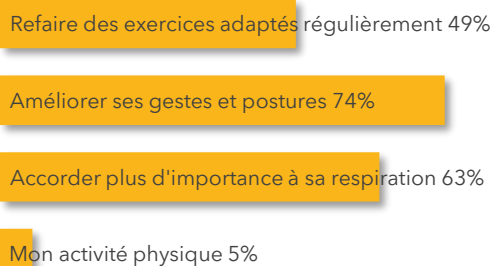
Les participants indiquent être très motivés à mettre en application les conseils et exercices présentés lors des ateliers (motivation moyenne de 8.5 sur une échelle allant de 1 à 10) et ils reconnaissent l'apport des ateliers pour adopter ou à maintenir des comportements / pratiques favorables au bien vieillir (note moyenne de 8.5 sur une échelle allant de 1 à 10)

Les résultats des questionnaires d'évaluation indiquent que la participation à l'atelier Form' Bien-être incite les participant à adopter les bons réflexes pour rester en forme.

Ainsi **96% envisagent de pratiquer une activité physique, de détente ou de relaxation** dans une association ou autre, dont 46% de manière certaine et 22% qui le font déjà et **98% envisagent de pratiquer une activité physique ou de bouger au moins 30 minutes par jour** dont 51% de manière certaine et 22% qui le pratiquent déjà.

À l'issue de l'atelier Form' Bien-être auquel ils ont participé, **96% ont identifié au moins un aspect de leur vie quotidienne sur lequel agir** : améliorer ses gestes et postures pour 74% d'entre eux, accorder plus d'importance à sa respiration pour 63% et refaire des exercices adaptés régulièrement pour 49% des participants.

Quels sont les aspects de votre quotidien sur lesquels vous pensez agir ?



Ateliers Yoga du Rire

Laissez le rire vous aider à améliorer votre bien-être !

Des conseils et techniques pour faire du rire un moteur pour l'amélioration de votre santé.

La science confirme que la pratique du yoga du rire augmente la longévité et combat les maladies liées au stress. Le Yoga du rire est notamment recommandé par la Fédération française de cardiologie. Le rire a un impact fort sur la gestion du stress et la libération des émotions. Il diminue significativement le niveau d'hormones de stress dans le sang et favorise une attitude positive « [il] combine tous les éléments nécessaires à un programme de santé et stimule bénéfiquement les neurones » (Vieillir en bonne santé 6 revue des interventions efficaces – Santé Publique France, 2018).

Mieux encore, il apporte dynamisme et optimisme et encourage chacun à mieux aborder la vie en générale.

Conçu autour d'un cycle de 8 séances, l'atelier « Yoga du rire » a pour objectif ;

- De faire connaître les bienfaits physiques, émotionnels et psychologiques du rire ;
- De disposer de conseils et techniques pour faire du rire un outil moteur d'amélioration de la santé ;
- D'apprendre aux seniors à développer un mental positif.

L'atelier est animé par des professionnels formés au Yoga du rire.

Quelles sont les motivations pour participer aux ateliers Yoga du rire ?

Le besoin de lâcher prise et de la recherche de lien social constituent les principales motivations de participation à l'atelier Yoga du rire : 64% des participant ont indiqué s'être inscrit à l'atelier pour apprendre à lâcher prise.

Avant de participer à l'atelier, 38% avaient déjà identifié les bienfaits que pourraient apporter cette pratique sur leur santé.

À l'issue de l'atelier, quelques soient les attentes initiales des participants, celles-ci semblent comblées puisque dans **97% à 100% des cas l'atelier a répondu aux attentes initiales**.

La réponse aux attentes pour ...	Motivation initiale	Réponse aux attentes ⁽¹⁾
Apprendre à mieux gérer son stress	29 %	99 %
Apprendre à lâcher prise, à se détendre	64 %	99 %
Se sentir en meilleure santé, en meilleure forme	38 %	97 %
Reprendre confiance en soi	14 %	100 %
Rencontrer de nouvelles personnes	40 %	98 %

¹ Si le senior avait exprimé cette attente initialement

Comme pour les autres ateliers du PRIP, le souhait d'entretenir le lien social et le renforcement du capital confiance ne sont pas les motivations principales parmi les attentes exprimées : 40 % souhaitent rencontrer de nouvelles personnes et 14 % souhaitent reprendre confiance en elles. L'ensemble de ces attentes ont été satisfaites pour la quasi-totalité des seniors.

La satisfaction est donc très largement au rendez-vous : 100% des participants se déclarent très satisfaits de l'atelier qu'ils ont suivi, 98% estiment qu'il a répondu de manière générale à leur attente et **98% se déclarent prêt à recommander l'atelier à leur entourage.**

Qui sont les participants ?

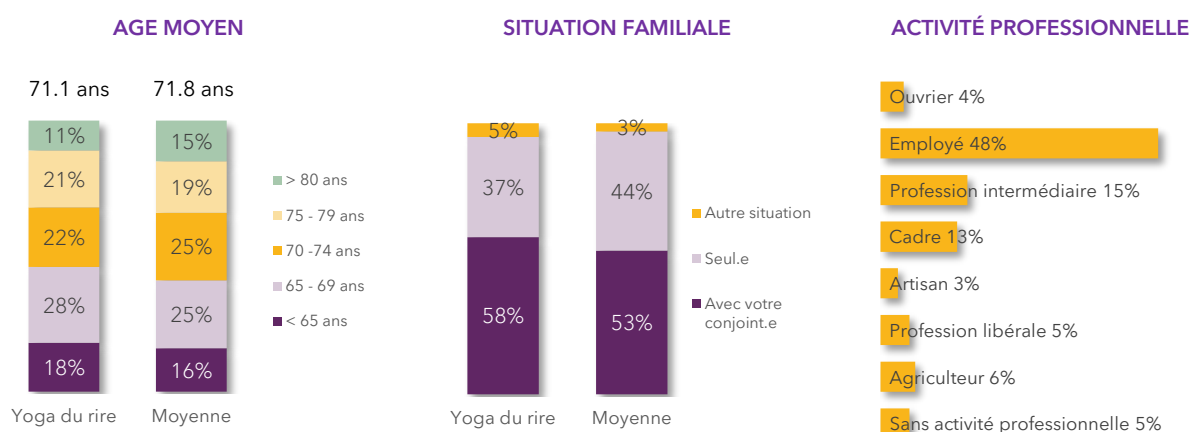
Les participants aux ateliers Yoga sont légèrement plus jeunes que les participants tout ateliers confondus avec 22% de moins de 65 ans (contre 16% dans l'ensemble)

L'âge moyen des participants s'élève à 71.1 ans contre 71.8 ans pour l'ensemble des ateliers.

L'atelier compte 90% de femmes, soit l'une proportions la plus élevée parmi l'ensemble des autres ateliers proposés dans le parcours de prévention.

La proportion de seniors vivant en couple est légèrement plus importante que sur les autres ateliers (58% vs 53%).

La structure par ancienne catégorie socioprofessionnelle est proche de celle observée sur l'ensemble des ateliers du programme.



Des ressentis positifs pour encourager une mise en application au quotidien

Les réponses aux questionnaires d'évaluation en fin d'atelier montrent que les objectifs de l'atelier Yoga du rire sont bien atteints.

À l'issue de l'atelier, **81% des participants connaissent les conséquences positives ou négatives de leurs habitudes de vie sur leur santé et 82% identifient comment adapter leurs habitudes pour améliorer leur santé.**

Les participants indiquent être très motivés à mettre en application les conseils et exercices présentés lors des ateliers (motivation moyenne de 8.3 sur une échelle allant de 1 à 10) et ils reconnaissent l'apport des ateliers pour adopter ou à maintenir des comportements / pratiques favorables au bien vieillir (note moyenne de 7,9 sur une échelle allant de 1 à 10).

L'évaluation des résultats indique que 87% des participants envisagent de mettre en pratique les techniques du rire pour stimuler et renforcer leurs émotions positives. 82% souhaitent mettre en place ces pratiques pour améliorer leur relation aux autres et 86% envisage de les utiliser pour les aider à prendre du recul et à lâcher prise.

intention de mettre en place les techniques vu en séance pour ...

stimuler et renforcer leurs émotions positives 87%

s'aider à prendre du recul et à lâcher prise 86%

améliorer leur relation aux autres 82%

Au-delà des effets directs produits sur la mise en pratique du Yoga du rire, **98% des participants déclarent envisager de pratiquer une activité physique ou de bouger pendant au moins 30 minutes par jour**, dont 54% de manière certaine, et 21% des participants déclarent avoir déjà mis en place cette pratique.

À noter qu'en fin d'atelier, 87% des participants souhaitent poursuivre vers d'autres actions de prévention.

Ateliers Habitat

Les clés de ma santé

Une pédagogie interactive et ludique pour améliorer votre qualité de vie à domicile ! Le contenu de cet atelier : « Votre expérience, des conseils pratiques et des exercices, le tout au service de votre santé ».

Comme l'indique l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) dans son rapport «Prévention des chutes chez les personnes âgées - 2019 », « chaque année, en France, chez les plus de 65 ans, une personne sur trois est victime d'une chute provoquant dans certains cas une importante perte d'autonomie ».

Il convient donc selon le rapport de l'ANAH et de la CNAV « Adaptation des logements pour l'autonomie des personnes âgées » (2013), de mieux sensibiliser, à l'échelle nationale, les personnes âgées, les aidants et les professionnels sur l'importance de la réalisation de travaux d'adaptation du logement.

L'enquête sociologique réalisée (à la demande de l'ANAH) en 2024 par l'institut Adjuvance montre que 90 % des Français, en cas de dégradation de leurs capacités physiques, préféreraient adapter leur logement pour y vivre en bonne santé et en sécurité. Cependant les retraités seraient réticents à engager des travaux du fait du déni de l'avancée en âge.

Pour cela, l'étude menée par l'institut Adjuvance préconise d'adopter de nouveaux messages sur l'adaptation des logements en valorisant les bénéfices de confort et d'esthétisme résultant des travaux.

C'est en s'appuyant sur ces arguments et leviers que l'atelier Habitat a été conçu. Composé de 5 séances, l'atelier aborde de manière ludique et interactive le lien entre santé et habitat : mieux chez soi pour prendre soin de soi, santé environnementale et habitat, aménagement de l'intérieur et optimisation du budget.

Cet atelier a été créé en 2023, c'est donc un atelier récent du Programme.

Quelles sont les motivations pour participer aux ateliers Habitat ?

L'enjeu majeur de l'atelier « Habitat » est de faire prendre conscience des liens entre santé, bien être et habitat. Cet objectif correspond à la motivation principale des participants : il s'agit pour eux d'en **apprendre davantage sur le lien entre leur habitat et leur santé pour 73% d'entre eux**. Les informations diffusées ont donné très largement satisfaction puisque pour 98% des participants, les ateliers ont répondu à leurs attentes sur ce point.

La réponse aux attentes pour ...	Motivation initiale	Réponse aux attentes ⁽¹⁾
Pour en apprendre plus sur le lien entre mon habitat et ma santé	73 %	98 %
Pour adapter votre logement à mon âge	44 %	73 %
Pour savoir comment diminuer mes dépenses énergétiques	41 %	100 %
Pour connaître des astuces pour rendre mon logement plus sain	46 %	100 %
Rencontrer de nouvelles personnes	29 %	94 %

¹ Si le senior avait exprimé cette attente initialement

En dernière séance, l'atelier « Habitat » aborde la notion d'adaptation du logement et les aides techniques. Cette thématique n'est pas une motivation principale d'inscription à l'atelier : **44 % des participants se sont inscrits pour avoir des informations sur l'adaptation du logement**. Il faut noter une moindre satisfaction concernant ce dernier point puisque seulement **73% des participants pour qui l'adaptation du logement était une source de motivation ont considéré que l'action avait répondu à leur attente**.

Comme pour les autres ateliers de prévention, les attentes sociales ne sont pas élevées : 29% cherchent à rencontrer de nouvelles personnes et 27% souhaitent sortir davantage à l'extérieur. Lorsqu'elles sont exprimées, ces attentes concernant le lien social sont largement satisfaites comme l'indiquent 94% des participants.

Comme pour l'ensemble des ateliers du PRIP, les participants ressortent dans une grande majorité satisfaite de leur participation à l'atelier Habitat (100 % de satisfaits). La totalité déclare que l'action a répondu à leurs attentes et près de 97% se déclarent prêt à recommander l'atelier à leur proche ou à leur entourage.

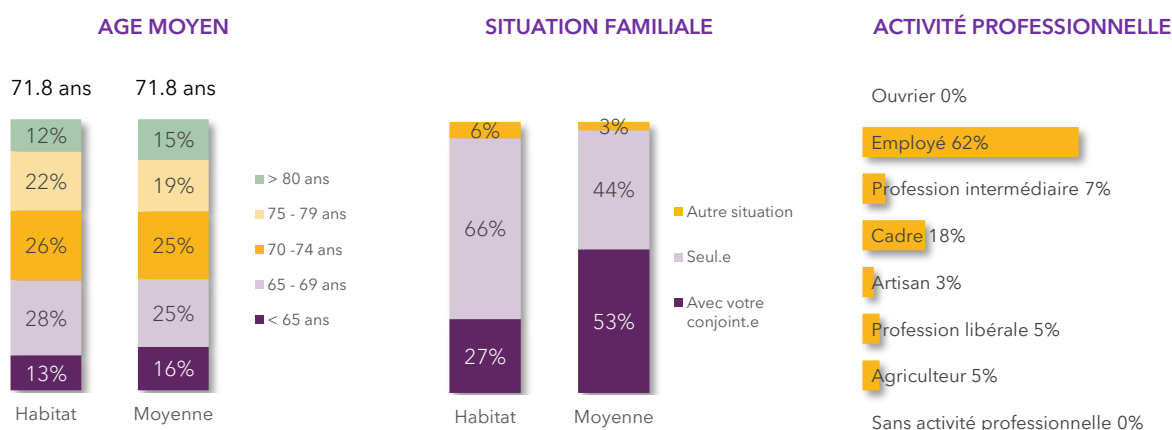
Les seniors sont très satisfaits de la qualité de l'animation (97 % de satisfaits), des échanges au sein du groupe (95 %) et du rythme des activités (97 %). A noter une satisfaction plus faible concernant les supports (89%) si l'on compare avec la moyenne de l'ensemble des ateliers du parcours (89 % vs 99 %). Des ajustements ont été réalisés en fin d'année.

Qui sont les participants ?

S'élevant à 71.8 ans, la moyenne d'âge des ateliers « Habitat » est plus élevée que celle de l'ensemble des participants. La proportion des 80 ans et plus parmi les participants à l'atelier « Habitat » est plus élevée de 4 points par rapport à la part observée sur l'ensemble des participants.

Le public de cet atelier est majoritairement féminin (84%) à l'image de l'ensemble du parcours de prévention et vit beaucoup plus fréquemment seul si on compare la situation familiale à celle de l'ensemble des participants (66% vs 43%).

Concernant leur situation de logement, 54 % des participants résident dans une maison et 43% dans un appartement. Près de 7 participants sur 10 sont propriétaires de leur logement.



L'apport de l'atelier habitat

A l'issu des 5 séances de l'atelier, il est attendu que les participants :

- Prennent conscience des liens entre santé, bien être et habitat ;
- Connaissent des astuces pour vivre plus sainement à leur domicile : qualité de l'air, utilisation de produits du quotidien, ...

→ Disposent des conseils suffisant pour limiter les dépenses énergétiques et optimiser leur budget.
Le questionnaire en fin de séance montre que les objectifs de l'atelier « Habitat » sont atteints.

Il faut noter d'abord la bonne motivation des participants à mettre en application les conseils et exercices présentés lors des ateliers (motivation moyenne de 8.3 sur une échelle allant de 1 à 10).

A l'issue de l'atelier, **94% des participants font le lien entre leur santé et leur habitat**, dont 46% de manière tout à fait certaine et près de **7 participants sur 10 envisagent de faire évoluer leurs pratiques ou leur habitat pour limiter leurs dépenses énergétiques** (dont 22 % de manière certaine).

Les participants ne se projettent en revanche pas dans les aménagements possibles de leur habitat : **68 % d'entre eux ont identifié les aménagements possibles pour améliorer leur habitat** et seulement **36% envisagent des aménagements dans leur habitat pour le rendre plus sécurisant**.

Ateliers « PHARE »

Dépasser les idées reçues sur les addictions

Pour cultiver sa capacité d'agir pour soi ou pour ses proches.

La prévention des conduites addictives notamment autour de la consommation d'alcool et tabac constitue l'une des thématiques prioritaires d'action objectivée dans la littérature et mentionnée dans le référentiel du Bien Vieillir élaboré par la CCMSA.

L'atelier « PHARE » aborde les principaux mécanismes de fonctionnement des addictions et les moyens d'y remédier autour de 3 séances :

- **De la recherche de sensations à l'addiction** : Comprendre comment l'usage de certains produits (alcool, tabac, médicaments psychoactifs) peut se transformer en addiction
- **Les effets de l'addiction et les moyens de l'éviter** : découvrir les effets des addictions et partager des moyens pratiques pour limiter ses propres consommations et agir face à celles d'un proche.
- **Développer des habitudes de vie en faveur de la santé et identifier les dispositifs de prise en charge** : Apprendre les attitudes et actions recommandées pour vous et vos proches et découvrir les structures et dispositifs d'aides existants.

L'objectif est de permettre aux seniors d'être en capacité d'agir pour eux ou pour leurs proches, d'échanger dans un cadre respectueux des expériences et pratiques de chacun pour adopter les bons réflexes face aux conduites addictives.

Cet atelier a intégré le programme en juin 2023 et fait l'objet d'une évaluation réalisée au niveau national par la CCMSA - En attente de transmission des résultats

Ateliers « Cap Bien'être »

Pour gérer son stress et ses émotions au quotidien

Un guide pratique à l'intention des personnes qui veulent dompter leurs émotions

Selon l'OMS : « À un âge plus avancé, la santé mentale est déterminée non seulement par l'environnement physique et social, mais aussi par les effets cumulatifs des expériences de vie passées et des facteurs de stress spécifiquement liés au vieillissement. L'exposition à l'adversité, la perte importante des capacités intrinsèques et le déclin des capacités fonctionnelles peuvent entraîner une détresse psychologique. »

L'atelier « Cap Bien'être » propose des conseils pour :

- Identifier les causes et mécanismes du stress et des émotions,
- Mettre en place des stratégies personnelles au service de la santé.

Conçus de manière pédagogique autour d'un cycle de 4 séances et suivi d'un entretien individuel permettant de faire un bilan personnalisé, ces ateliers sont animés par des professionnels spécialistes de l'activité physique adaptée aux seniors. Ces derniers s'appuient sur une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

Evaluation réalisée au niveau national par la CCMSA - En attente de transmission des résultats

Ateliers « Bienvenue à la retraite »

Pour accompagner les seniors dans cette nouvelle étape de la vie

Cette nouvelle version de l'atelier « Bienvenue à la retraite », développé depuis mai 2023, s'adresse prioritairement aux jeunes et futurs retraités identifiés comme « fragiles », pour les accompagner dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie.

Source d'espoir et de liberté pour certains, cette transition peut aussi s'accompagner de craintes (isolement social, dégradation de l'état de santé...). Le passage à la retraite a été identifié par le Comité « Avancée en âge » comme « un moment clé où les personnes peuvent être davantage réceptives à un discours de promotion du vieillissement actif, et qui permet de déceler très en amont certaines situations de fragilités ».

Afin d'accompagner les seniors dans cette étape de vie, l'atelier « Bienvenue à la retraite » propose 7 séances permettant aux seniors de :

- Séance 1 : connaître l'ensemble de ses droits sociaux et les démarches à réaliser avant et pendant son départ à la retraite,
- Séance 2 : trouver sa place, son rythme de vie et définir ses projets,
- Séance 3 : continuer à prendre soin de soi : identifier les piliers efficaces pour une bonne santé,
- Séance 4 : Parler du statut d'aidant : savoir se reconnaître et échanger autour des solutions existantes,
- Séance 5 : Comprendre les richesses de l'intergénérationnel : jeunes et moins jeunes vers un enrichissement mutuel

Les 6ème et 7ème séances se déroulent sur une journée entière. La matinée est consacrée à la découverte de l'environnement grâce à la mise en œuvre d'une activité différente pour chacun des ateliers. Elle permet de mettre en avant l'offre locale et le réseau partenarial. Cette séance s'appuie sur les compétences du groupe (qui peut proposer les activités) et facilite la création de collectif avec le partage d'une activité. L'après-midi est consacrée au bilan de l'atelier.

Cet atelier fait intervenir des experts et des partenaires locaux. Un travailleur social de l'association Dom'Eval intervient en séance 1 en animant la partie sur les démarches administratives, les aides et la gestion du budget.

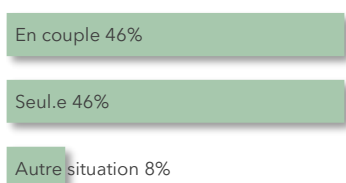
Qui sont les participants ?

Pour la mobilisation des seniors, les ASEPT reçoivent le soutien des caisses de retraite via des campagnes d'e-mailing ciblant les jeunes retraités.

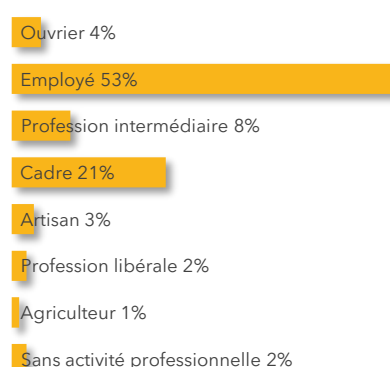
77% des participants sont donc déjà retraités. D'autres leviers de communication (réseaux sociaux, presse, les spectacles « Avant j'étais vieux... ») ont permis d'augmenter la visibilité des ateliers.

Les participants aux ateliers « Bienvenue à la retraite » se composent à 78% de femmes et sont en moyenne âgés de 64 ans (en lien logique avec le ciblage de l'atelier).

SITUATION FAMILIALE



ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE



Les apports de l'atelier ?

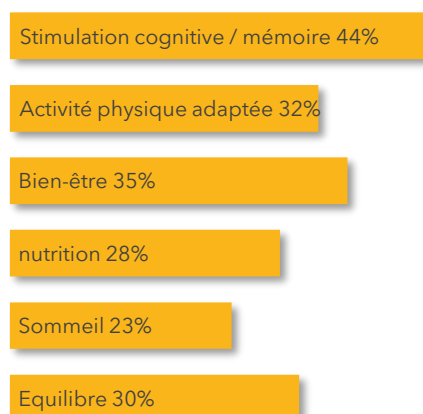
De manière générale, les participants sont très satisfaits de l'atelier aussi bien au niveau de l'organisation que du rythme des séances et des échanges permis lors de cet atelier. Les supports et contenus sont appréciés (96 % de satisfaction). L'animation a également participé à la satisfaction générale des seniors. Ils lui attribuent la note de 9.4/10. Enfin, **96% des participants recommanderaient cet atelier à un proche.**

Les seniors déclarent que cet atelier possède une réelle plus-value pour les aider à adopter des comportements favorables au bien vieillir (plus-value notée 8.2/10). Ils se sentent maintenant motivés pour mettre en application les conseils de prévention fournis (motivation notée 8.5/10).

Les participants disposent ainsi des outils nécessaires pour maintenir leurs capacités cognitives et souhaitent inscrire ces pratiques dans la durée.

Comme attendu, cet atelier représente une bonne porte d'entrée potentielle dans le parcours du PRIP avec 93% des participants qui déclarent être intéressés par d'autres actions de prévention des ASEPT. La mémoire, le bien-être et l'activité physique arrivent en tête des thématiques attirant les seniors.

Top 6 des thématiques les plus souhaitées?



6 Conclusions et perspectives

6.1 Synthèse des résultats

L'évaluation réalisée en 2023 permet de disposer d'éléments de réponse autour des 8 grandes questions évaluatives posées :

- Tout d'abord, au niveau de la mise en œuvre du programme (nombre d'actions, de participants, ...) : la croissance et la dynamique d'innovation se poursuivent en 2023, témoignant de la pertinence de l'ingénierie sur de nouveaux projets et des capacités des ASEPT à déployer à grande échelle des actions de prévention ;
- Puis, en termes d'accessibilité aussi bien sociologique et que géographique du programme (profils, attentes initiales des participants, maillage territorial...). En effet, le pilotage et la programmation des actions réalisés par les ASEPT permettent de déployer le programme sur l'ensemble du territoire aquitain. Ce bon maillage territorial assure une proximité et une accessibilité du programme dans son ensemble aux seniors quel que soit leurs lieux d'habitation. Cependant, le déploiement géographique de l'offre peut être plus hétérogène suivant la thématique de l'atelier. En effet, la couverture de l'offre est dépendante des compétences disponibles sur le territoire (présence et disponibilité d'animateurs formés à la thématique) et de la volonté des partenaires locaux à mettre en place une action de l'ASEPT ;
- En termes d'impact ensuite avec des résultats encourageants sur les intentions de modifications de comportements ou de mises en pratique à plus long terme. Au-delà de la satisfaction d'avoir participé à l'action, qui reste un levier important, une majorité des seniors souhaite, en fin d'atelier, poursuivre vers d'autres actions de prévention ;
- Enfin, les ateliers proposés par les ASEPT sont bien en phase avec les attentes des seniors tant sur les informations reçues et les conseils donnés (en lien direct avec la thématique) que sur le besoin de reprendre confiance en leurs capacités ou encore de créer du lien social à travers une activité collective. Concernant le format des actions proposées, il semble que les ateliers en distanciel, développés lors de la crise sanitaire liée au COVID, ne correspondent plus aux attentes des seniors en 2023. Les objectifs fixés pour 2024 prévoient donc une diminution de l'activité sur ces actions.

À noter également que la diversification des moyens de communication et la proposition de nouveaux formats d'action (comédie musicale « Avant j'étais vieux ») permettent de capter de nouveaux publics et de faire rentrer de nouveaux participants dans le Programme.

Il convient ainsi de bien veiller à cet équilibre entre faire entrer de nouveaux participants tout en permettant aux seniors déjà participants de poursuivre vers de nouvelles actions.

6.2 Quelle évaluation du Programme dans les prochaines années ?

L'aptitude à innover, à proposer de nouvelles actions ou à ajuster les actions selon l'évolution des besoins et les profils de seniors font parties intégrantes de l'ADN du PRIP. Elles nécessitent une structuration (groupes de travail régionaux en charge de l'évaluation, de l'innovation, de la communication...) et un panel d'outils dont les démarches d'innovation et d'évaluation, impulsées en Aquitaine depuis de nombreuses années, en sont les principaux piliers.

Focus méthodologique sur les précédentes campagnes :

L'évaluation réalisée en 2015 avait permis de mesurer l'impact à court et moyen terme des ateliers en mettant en évidence une évolution des comportements avant / en fin d'atelier / 6 mois après l'atelier.

Depuis :

1. Des mesures d'impact dites de « routines » sont mises en place afin de s'assurer que les niveaux de satisfaction, de réponse aux attentes et d'intention de mise en pratique des conseils diffusés lors des ateliers sont toujours à des niveaux élevés. L'évaluation réalisée en 2023 confirme ces résultats.
2. L'étude réalisée en 2020 a permis d'élargir le périmètre de l'évaluation en interrogeant toutes les dimensions du programme : la mesure d'impact mais également les moyens mobilisés, la notoriété des ASEPT, le pilotage du programme, l'accessibilité...

Fin 2023, toujours porté par cette logique d'amélioration continue des processus et du dispositif d'évaluation, **CAP Seniors a engagé des travaux autour de l'intégration de données probantes et prometteuses dans les actions du PRIP**. Pour ce faire, un accompagnement avec le cabinet de conseil Mazars a permis d'identifier les points forts et les axes d'améliorations possibles. Les conclusions et les recommandations ont débouché sur un plan d'action triennal intégrant notamment :

- La mise en place **d'une mesure d'impact en trois temps** (avant / après / 6 mois après la fin de l'atelier). En effet, l'offre du PRIP s'est largement étoffée depuis 2019 et nécessite de requestionner la mesure d'impact notamment pour les ateliers n'ayant pas fait l'objet de ce type d'analyse dans les précédentes campagnes d'évaluation (objectif : évaluer 2 ateliers par an) ;
- **L'intégration formalisée des données probantes et prometteuses** de la conception de l'action à son évaluation.

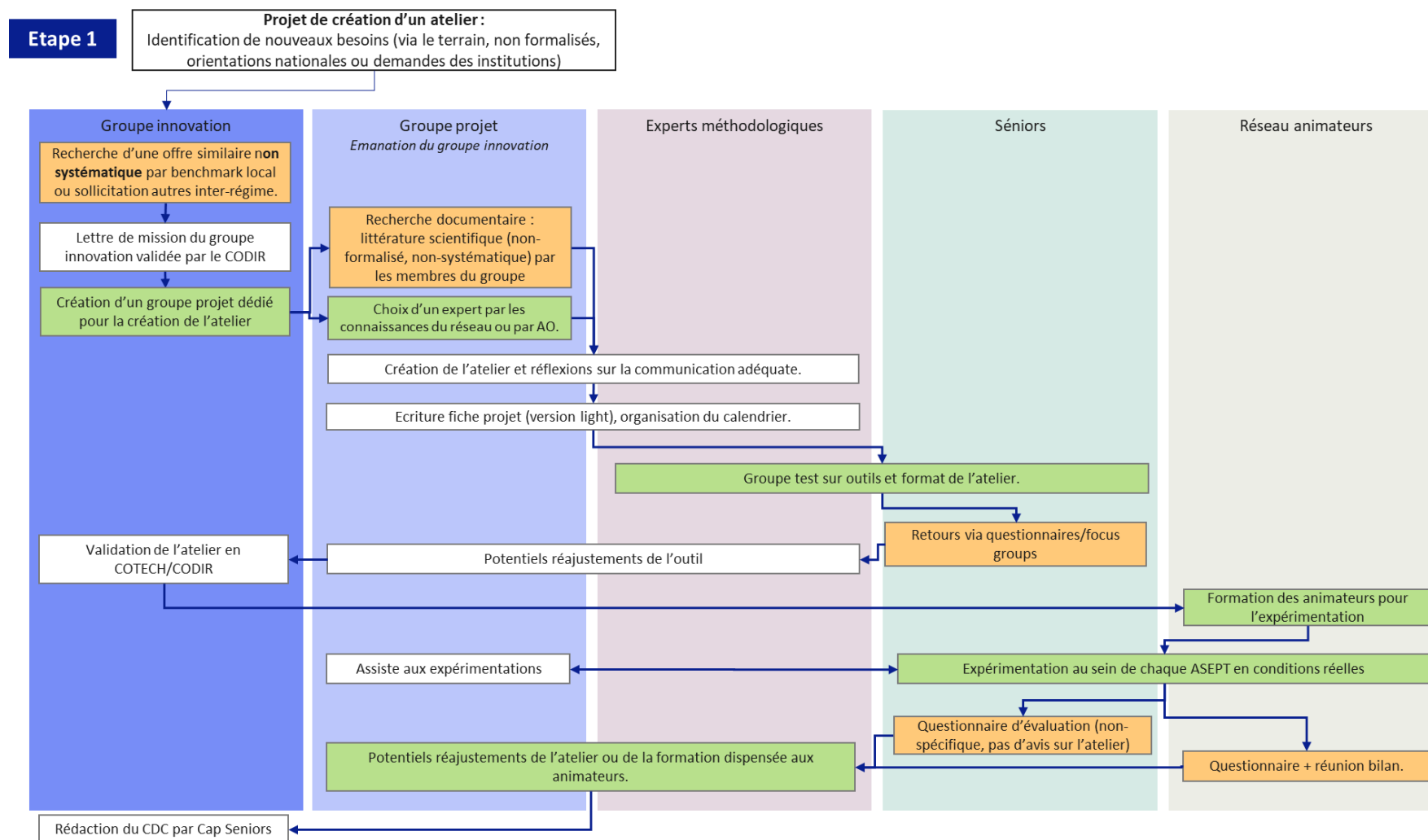
Cette stratégie s'inscrit pleinement dans la trajectoire de la Loi du 8 avril portant mesures pour bâtir la société du bien-vieillir et de l'autonomie. Cette loi prévoit également la généralisation du dispositif ICOPE, outil de détection précoce de la perte d'autonomie, sujet qui fera partie des explorations à mener sur 2024. Une des pistes seraient de faire des ateliers un lieu de promotion de ces nouveaux moyens de détection des fragilités.

6.3 Principales recommandations et perspectives 2024

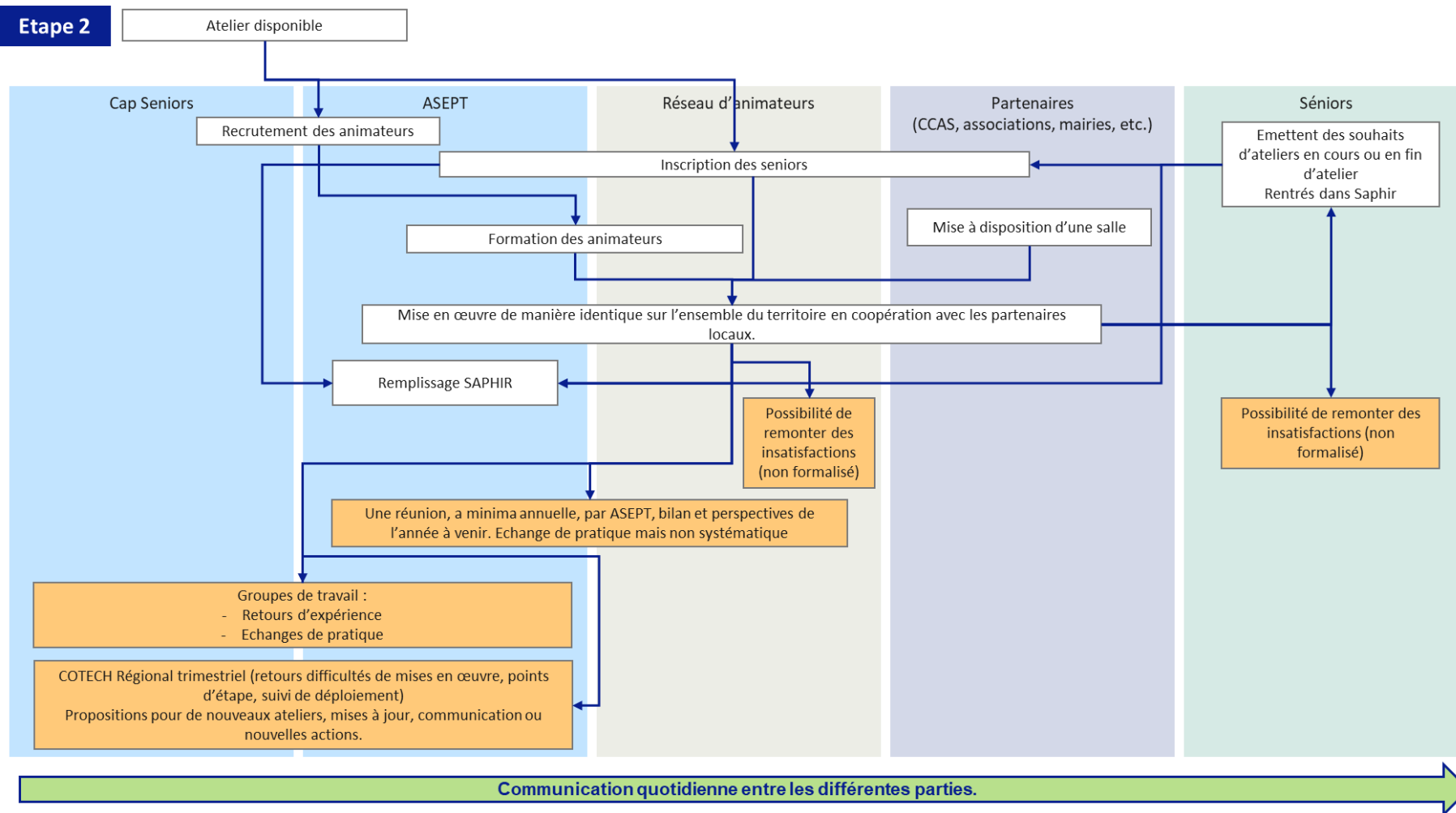
Les résultats présentés dans ce rapport et les orientations stratégiques portées par les institutions adhérentes permettent de dégager de nouvelles perspectives pour l'année 2024 dont les principaux enjeux seront :

- De poursuivre la démarche d'innovation, en déclinant la feuille de route des projets validés en fin d'année 2023 : « Loto de la prévention », ateliers « Sommeil », l'atelier « Art au service du Bien-être », les « Gestes qui sauvent » (détail des projets en **annexe 3**) ;
- D'accompagner la montée en charge des ateliers « Bienvenue à la Retraite » (nouveau format) par l'implication des caisses de retraites et la mobilisation de nouveaux partenaires. Cet atelier ouvre l'opportunité de toucher un public plus jeune (2 ans autour du départ en retraite) non connu des ASEPT ;
- D'ajuster les objectifs 2024 en tenant compte des attentes des seniors qui se mobilisent davantage sur des actions de types « Escape Game » que sur les actions en distanciel ou les ateliers numériques (offre de plus en plus couverte par d'autres acteurs) ;
- De renforcer l'ancrage des ASEPT en tant qu'acteur incontournable de la coordination des actions de prévention seniors sur les territoires dont les résultats et le portage par les caisses de retraites restent un gage de confiance et de qualité.

7 Processus internes chez Cap Seniors :

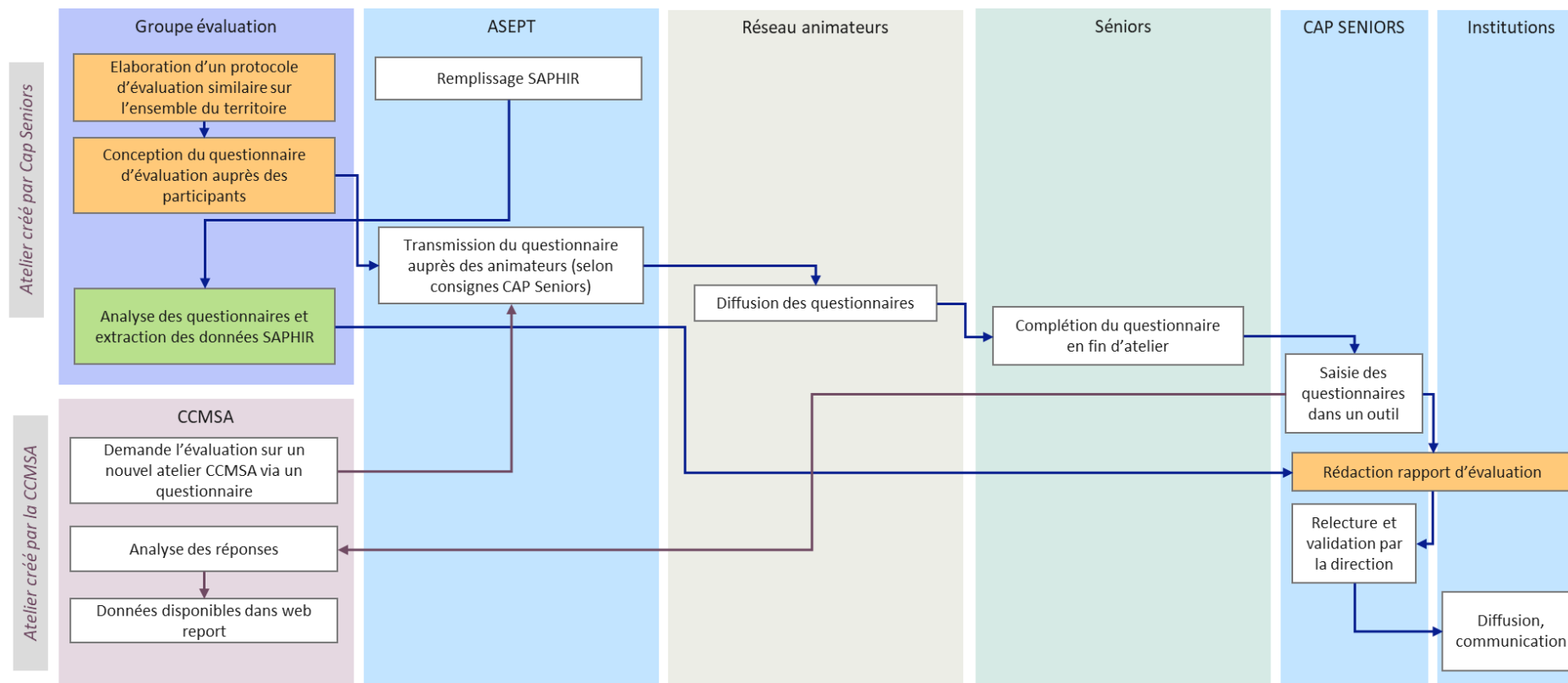


Etape 2



Etape 3

Evaluation d'un atelier



8 Zoom sur les projets 2024 :

Projet	Objectif général	Objectif spécifique
Loto de la prévention :	Varier les supports du discours sur le bien vieillir pour toucher de nouveaux seniors et les sensibiliser à l'importance de la prévention notamment pour les faire rentrer dans le parcours du PRIP.	- Proposer une approche de proximité et humoristique pour atteindre un public plus éloigné de la prévention santé - S'appuyer sur un loisir intemporel répandu dans le monde rural - Toucher des communes rurales dans un objectif de notoriété auprès des maires des petites communes pour faire connaître l'asept
Atelier « Sommeil »	- Sensibiliser, informer et accompagner les seniors à une bonne hygiène du sommeil - Développer un atelier sur la thématique du sommeil afin de compléter le parcours de prévention et offrir une information complète sur le sommeil aux seniors	- Proposer une animation interactive, ludique permettant une bonne appropriation des messages clés - Inciter éventuellement les membres d'un même foyer à participer à l'atelier afin de favoriser l'intégration des changements quotidiens
Atelier « Art au service du Bien-être »	En cours d'ingénierie	
Les « Gestes qui sauvent »	Instituer une sensibilisation aux « gestes qui sauvent » (GQS), pour permettre au plus grand nombre de citoyens de devenir le premier maillon de la chaîne des secours et ainsi préserver l'intégrité physique d'une victime en attendant les secours organisés	- Assurer la sécurité de soi-même, de la victime ou de toute autre personne et de transmettre au service de secours d'urgence, les informations nécessaires à son intervention - Réagir face à une hémorragie externe et installer la victime dans une position d'attente adaptée - Réagir face à une victime en arrêt cardiaque et utiliser un défibrillateur automatisé externe



Tél : 05 57 29 29 25

13 Rue Ferrère

33 000 Bordeaux

Ils sont partenaires du Programme

