CAP
SENIORS AQUITAINE



2024

RAPPORT D'ACTIVITÉ

CAP SENIORS AQUITAINE

Carsat Aquitaine Retraite & Santé au travail

RETRAITE COMPLEMENTAIRE agirc-arrco La retraite a de l'avenir

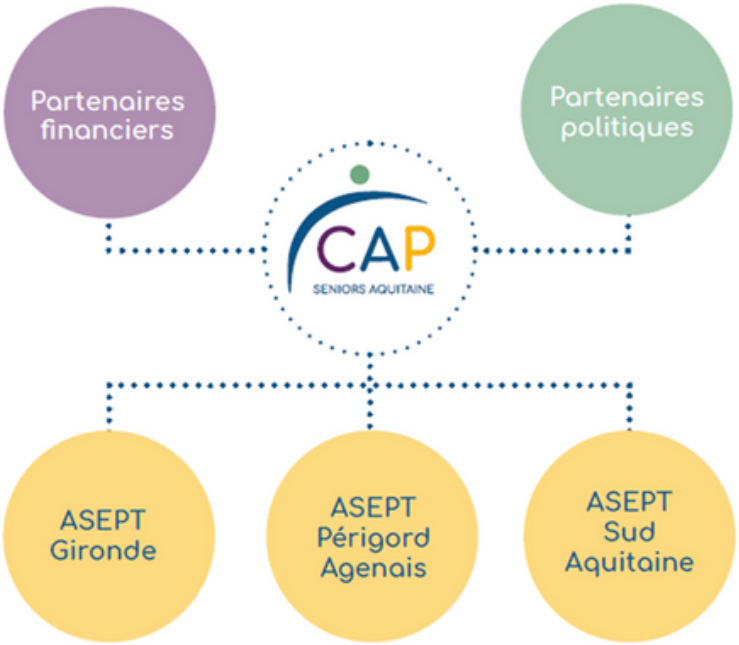
msa santé famille retraite services L'essentiel & plus encore

I - UN DÉPLOIEMENT DE L'OFFRE BASÉE SUR UNE COOPÉRATION

Le pilotage du PRIP est assuré par l'association interrégime CAP Seniors Aquitaine.

Pour la mise en œuvre concrète des actions de prévention au niveau local, les caisses de retraite d'Aquitaine s'appuient sur le réseau des ASEPT (Association Santé Education 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.



LE PRIP & SES INSTANCES

CAP SENIORS AQUITAINE

COMITÉ TECHNIQUE RÉGIONAL

2 à 3 fois par an

CONSEIL D'ADMNISTRATION

2 à 3 fois par an

COMITÉ DE DIRECTION

2 à 3 fois par an

COMMUNICATION

Environ tous les 2 à 3 mois

INNOVATION

Environ 3 fois par an

SYSTEME D'INFORMATION

Selon les besoins

GROUPES THÉMATIQUES

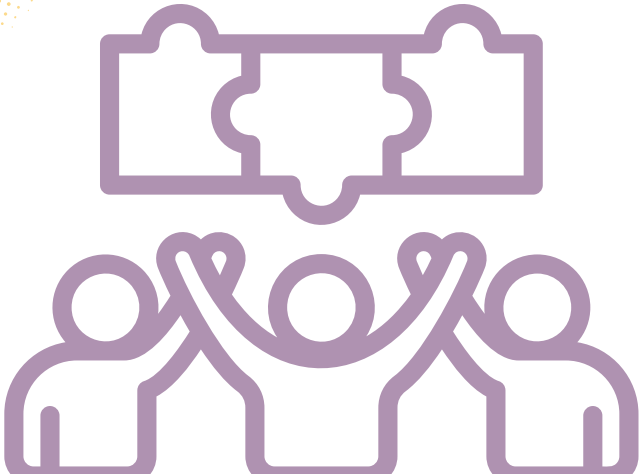
Danse, Loto, Sommeil, Handicap

Carsat Retraite & Santé au travail Aquitaine

RETRAITE COMPLEMENTAIRE agirc-arrco La retraite a de l'avenir

msa santé famille retraite services L'essentiel & plus encore

ASEPT Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires



II. BILAN DES ACTIONS

2024	Objectifs	Réalisé	Nombre de participants	% Nouveaux	% Femmes	% Hommes	Age moyen	Taux de réalisation des objectifs
HABITAT	34	33	318	9%	87%	13%	72	**97%**
BIENVENUE A LA RETRAITE 2.0	24	27	269	74%	75%	25%	63,3	**113%**
CAP Bien Etre	102	101	1093	19%	89%	11%	73,5	**99%**
CONFERENCE DEBAT	47	45	982	47%	79%	21%	72,4	**96%**
FORM' BIEN ETRE	134	136	1642	31%	89%	11%	72,4	**101%**
FORM' EQUILIBRE	182	194	2433	37%	87%	13%	73,9	**107%**
PHARE	12	11	103	17%	90%	10%	69,4	**92%**
NUMERIQUE	111	109	846	35%	78%	22%	70,9	**98%**
NUMERIQUE NIVEAU 2	80	86	657	9%	77%	23%	72	**108%**
NUTRI ACTIV	62	58	661	18%	88%	12%	71,4	**94%**
NUTRITION SANTE SENIOR	74	72	807	25%	88%	12%	70,6	**97%**
PEP'S EUREKA	192	186	2183	33%	85%	15%	72,5	**97%**
REUNION DE SENSIBILISATION	122	132	2503	32%	83%	17%	71,9	**108%**
REUNION DE SENSIBILISATION BUDGET	30	29	296	28%	81%	19%	70,7	**97%**
SPECTACLE AJV	13	11	2020	67%	72%	28%	70,9	**85%**
VITALITE	67	62	667	18%	89%	11%	73,2	**93%**
YOGA DU RIRE	114	105	1430	30%	88%	12%	73,2	**92%**
ESCAPE GAME	132	135	1352	28%	84%	16%	72,5	**102%**
CINE DEBAT	9	8	404	62%	75%	25%	71,2	**89%**
CONFERENCE EN LIGNE	37	36	191	5%	88%	12%	69,2	**97%**
MEMOIRE EN LIGNE	2	3	18	39%	94%	6%	65,8	**150%**
NUTRITION EN LIGNE	2	2	19	11%	89%	11%	68,8	**100%**
GESTES QUI SAUVENT	0	23	249	28%	76%	24%	78	-
LOTO	0	6	452	64%	78%	22%	68	
TOTAL	**1582**	**1610**	**21595**	**52%**	**82%**	**18%**	**71,9**	

BILAN DES ACTIONS

L'année 2024 se caractérise par un maintien de la dynamique observée sur 2023.

En 2023, 1482 actions avaient été réalisées par les ASEPT, touchant 13 601 seniors, 20 032 participants (un senior pouvant participer à plusieurs actions), avec 53% de nouveaux seniors (c'est-dire qu'ils n'avaient jamais participé avant 2023 à une action ASEPT) et une assiduité à 85%.

En 2024, 1610 actions ont été réalisées par les ASEPT (1 482 en 2023), touchant 15 014 seniors, 21 595 participants (un senior participe en moyenne à 1,4 actions), avec 52% de nouveaux seniors (c'est-dire qu'ils n'avaient jamais participé avant 2024 à une action ASEPT) et une assiduité à 85%.

Les chiffres témoignent d'une croissance qui se poursuit d'une façon régulière.

1 614 actions de prévention réalisées en 2024

52 % de nouveaux participants sur les ateliers en 2024

+ 20 881 participations en 2024

Un senior peut participer à plusieurs ateliers

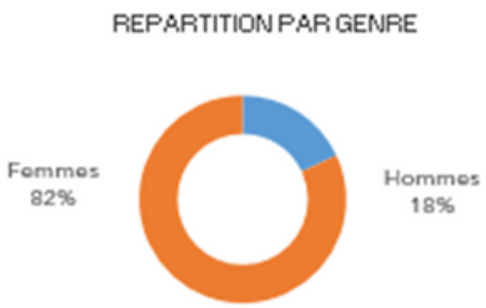
PROFIL DES PARTICIPANTS

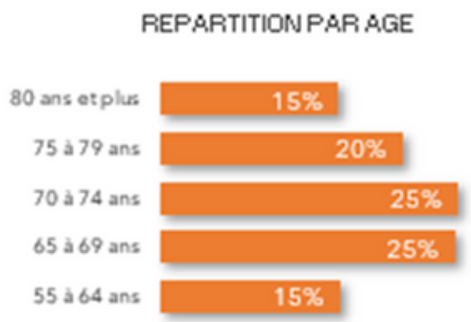
82% de femmes

18% d'hommes

71.9 ans âge moyen

Comme les années précédentes, la grande majorité des participants sont des femmes.





III. LES TEMPS FORTS DE 2024

PROJETS



Une mise à jour de l'atelier bienvenue à la retraite a été effectuée.



Le premier loto de la prévention a été organisé à Sainte-Germaine-de-Salembre et a attiré 63 % de nouveaux seniors.



La première formation sommeil a eu lieu permettant de former nos animateurs.



Une action de sensibilisation aux gestes qui sauvent a été déployée en Périgord-Agenais

COMMUNICATION

Campagne de publicité à la TV

Création de vidéos de promotion des ateliers ASEPT

Spot radio de 30 sec sur les 5 stations France Bleu

IV. FOCUS SUR LES PROJETS 2024

BIENVENUE À LA RETRAITE

La refonte de cet atelier fait suite à un appel à projet lancé par la CNAV en 2022 sur la base d'un nouveau référentiel. Cette action s'adresse aux personnes proches de la retraite (2 ans avant jusqu'à deux après le passage à la retraite).

27

ateliers réalisés en 2024

Compte-tenu des critères de ciblage (futur et/ou nouveau retraité) la mobilisation des seniors sur cette action se fait essentiellement grâce aux des mailings des caisses de retraite. D'autres actions de communication sont mises en place par CAP Seniors et les ASEPT pour faire connaitre cette action auprès de ce public ou des partenaires en lien avec ce public.

Suite à l'expérimentation à grande échelle, l'atelier a fait l'objet d'ajustements, de nouvelles formations ont eu lieux en décembre pour un déploiement de cette nouvelle version à partir de janvier 2025.



LOTO DE LA PRÉVENTION

Le loto de la prévention est un nouveau projet lancé en décembre 2024, visant à allier jeu et sensibilisation à la santé. D'une durée de 2 heures, ce loto propose 1h30 de jeu dynamique et conviviale, suivie de 30 minutes d'échanges autour d'une collation. Le concept repose sur quatre parties de loto, chacune étant centrée sur une thématique spécifique de prévention, permettant ainsi aux participants de se divertir tout en apprenant des informations utiles pour leur bien-être.

Quatre parties de loto sont organisées autour de thématiques de santé :

Bien dans mon corps

Bien dans mon assiette

Bien avec les autres

Bien dans ma tête

En utilisant un format convivial et engageant, ce produit innovant a été proposé dans des villes rurales permettant d'atteindre une audience qui pourrait avoir moins d'accès aux campagnes de prévention traditionnelle.

L'objectif principal de ce projet est d'attirer de nouveaux seniors qui ne connaissent pas le PRIP et en seconde intention de sensibiliser ces publics au bien vieillir et à l'importance de la prévention.

6
Séances en 2024

439
Participants

64%
de "nouveaux seniors"

94%
sont sensibles aux messages

73
Participants en moyenne par loto

97%
des participants satisfaits

70 ans
âge moyen

64%
Des participants envisagent de changer leur quotidien



SOMMEIL

La thématique du « Sommeil » était abordée "partiellement" au sein du PRIP via l'Escape Game qui se veut une première approche des notions autour du sommeil. Cette thématique, déterminant de santé et indicateur important de qualité de vie notamment avec l'avancée en âge (modification du rythme veille-sommeil), était très plébiscitée par les seniors.

L'objectif de cette action est de :

- 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

Suite à une étude des actions existantes dans les autres régions, un partenariat a été engagé avec l'association Midi-Pyrénées Prévention (M2P) sous forme d'échange entre notre Escape Game et leur atelier « Sommeil ».

Les premières formations des animateurs ont eu lieux en décembre. Les premiers ateliers seront expérimentés en 2025 sur les 3 ASEPT.



GESTES QUI SAUVENT

Dans le cadre de ses ateliers et interventions, l'ASEPT a constaté une demande croissante de la part des participants pour des séances de sensibilisation aux gestes de premiers secours. En réponse à cette sollicitation, l'ASEPT Périgord Agenais, en collaboration avec l'UFOLEP 24, a décidé d'expérimenter sur le département Dordogne un atelier de sensibilisation aux « gestes qui sauvent » (GQS).

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

L'objectif de cette action est de **permettre aux participants d'acquérir les connaissances nécessaires pour réagir face à des situations d'urgence**, en préservant l'intégrité physique des victimes avant l'arrivée des secours. L'action est animée par des formateurs aux premiers secours. D'une durée de deux heures, "Gestes qui Sauvent" se déroule en présentiel et permet d'aborder trois grands thèmes :

- Se protéger, protéger la victime et les témoins
- Alerter les secours d'urgence adaptés
- Empêcher l'aggravation de l'état de la victime

100% des participants sont satisfaits des contenus présentés

100% des participants ont apprécié ce module

99% des participants sont satisfaits de l'organisation de la séance

L'expérimentation étant probante, elle est généralisée en 2025 à l'ensemble des ASEPT de l'Aquitaine.



V - UN NOUVEAU PARTENAIRE

En 2024, l'AGIRC-ARRCO a rejoint le partenariat interrégime déjà constitué des caisses co-fondatrices du PRIP (Programme Régional d'Information Prévention) : la CARSAT et la MSA.
Cette intégration s'est concrétisée par la signature d'une convention en octobre 2024 ainsi que par une modification statutaire de la gouvernance de CAP Seniors.

À la suite de cette évolution, un nouveau bureau a été élu le 29 octobre 2025, composé des représentants suivants :

CAP SENIORS AQUITAINE

- Président CAP Seniors — CARSAT
- Vice-président CAP Seniors — AGIRC-ARRCO
- Trésorier CAP Seniors — MSA Gironde
- Secrétaire CAP Seniors — ASEPT Sud Aquitaine

> L'arrivée de l'AGIRC-ARRCO renforce la dynamique inter-régimes et confirme la pertinence de notre modèle partenarial au service du bien vieillir.

Benoit COMBES, Directeur CAP Seniors Aquitaine



VI - LE SYSTEME D'INFORMATION AQUITAIN S'EXPORTE EN ÎLE-DE-FRANCE

En fin d'année 2023, une dynamique d'échange de bonnes pratiques a été initiée entre le PRIF (Prévention Retraite Île-de-France) et le PRIP (Programme Régional d'Information Prévention).

À l'occasion de ces échanges, le Système d'Information développé en Aquitaine a particulièrement retenu l'attention du PRIF, en recherche d'un nouvel outil adapté à ses besoins.

Les discussions se sont poursuivies tout au long de l'année 2024, afin d'évaluer les conditions d'un essaimage, notamment :

- L'expression des besoins spécifiques du PRIF
- L'analyse des fonctionnalités existantes de l'outil aquitain
- L'identification des évolutions à envisager

Cette collaboration s'est formalisée par la signature d'une convention de partenariat en novembre 2024, entre CAP Seniors Aquitaine et le PRIF, encadrant l'utilisation partagée d'un Système d'Information commun.





VII - PERSPECTIVES 2025

DANSE AU SERVICE DU BIEN-ETRE

L'atelier « Danse » est né suite aux retours de participants aux spectacles et ateliers, qui ont exprimé l'importance de la danse dans leur quotidien. Le groupe projet a ainsi mené des recherches sur les bienfaits de l'art sur le bien-être,. Le rapport de l'OMS de 2019 a confirmé l'impact positif de l'art sur la santé physique et mentale, ce qui a conduit à la création d'un atelier utilisant la pratique de la danse, comme levier de prévention favorisant le bien-être des seniors.

Pour créer cet atelier, nous avons lancé un appel à projet afin de nous faire accompagner par des spécialistes.



C'est ainsi qu'une danseuse formée à l'art thérapie, nous a rejoint. Ensemble, nous avons co-construit l'atelier en combinant son expertise en danse et notre objectif de prévention, afin de répondre aux besoins spécifiques des participants.

LES OBJECTIFS

Prendre conscience de l'importance de l'équilibre entre bien-être physique, social et psychologique

Innover dans le domaine de la prévention santé en s'appuyant sur les techniques et bienfaits de la danse

Conforter le lien social et rompre l'isolement en s'appuyant sur « la danse »

Travailler la mémoire, la motricité et prévenir la sédentarité par l'initiation à l'activité physique : renouer avec le schéma corporel, améliorer les capacités cognitives, la respiration, préserver l'équilibre dynamique et la capacité de déplacement dans l'espace

PROGRAMME THÉORIQUE

Cet atelier est composé de 5 séances de 2h.

SEANCE 1



« Mouvement et Bien-Etre : un pas de 2 harmonieux »
Présenter la danse comme un accélérateur du bien-être grâce à la pratique de danses populaires.

SEANCE 2



« Quand la musique est bonne ! »
Appréhender les effets du trio musique /rythmes/ danse pour améliorer la dynamique corporelle et les fonctions cognitives.

SEANCE 3



« Voyage en trois temps »
Sur la base de différentes danses du monde, montrer l'universalité des pas de danse.

SEANCE 4



« Mes pas et moi »
Découvrir comment la danse et la musique sont une porte d'entrée vers l'exploration des émotions.

SEANCE 5



« L'entrée des artistes »
Libérer sa créativité et laisser place à l'inspiration.

PERSPECTIVES 2025

La construction de cet atelier sera finalisée en 2025. Il sera ensuite testé en mars sur un groupe de seniors pour ajuster son contenu. Nous formerons en septembre des animateurs pour assurer le déploiement de ce nouveau projet sur toute l'ancienne région d'Aquitaine.

Chaque ASEPT réalisera 6 ateliers en 2025 pour expérimenter ce nouvel atelier sur l'ensemble du territoire.

UN TEMPS FORT POUR LES ANIMATEURS

Dans la continuité de la dynamique de professionnalisation et de structuration du réseau des ASEPT, un premier séminaire régional dédié aux animateurs est prévu le 18 novembre 2025 à Bordeaux.

Cet événement s'inscrit pleinement dans les objectifs stratégiques de l'année : fédérer, fidéliser et valoriser le réseau des animateurs engagés sur le champ de la prévention en faveur du bien vieillir.

Organisé à l'échelle régionale, ce temps fort réunira près de 150 animateurs ainsi qu'une cinquantaine de participants institutionnels et membres des équipes ASEPT et CAP Seniors. Ce séminaire vise à :

- Renforcer le sentiment d'appartenance au réseau ASEPT.
- Positionner les ASEPT comme un acteur central de la prévention senior en Nouvelle-Aquitaine.
- Apporter un éclairage scientifique et institutionnel, grâce à des interventions d'experts du champ de la santé publique et du vieillissement.
- Valoriser les savoir-faire du réseau, à travers une table ronde d'animateurs et des démonstrations d'ateliers.
- Mieux comprendre les besoins de terrain, en intégrant un temps d'échange sur les attentes des animateurs et des publics accompagnés.

Le format prévoit des temps de plénière, d'ateliers participatifs et d'échanges croisés, avec un mode d'animation innovant, associant expertise descendante et remontées de terrain.

Ce rendez-vous constitue une étape structurante dans la reconnaissance, la montée en compétences et la valorisation des professionnels de terrain qui portent les actions du PRIP au plus près des publics.



LES PARTENAIRES

Ils sont partenaires du Programme :



















CAP
SENIORS AQUITAINE

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