RAPPORT D'ACTIVITÉ 2025

MESURER POUR AGIR !

CAP SENIORS AQUITAINE



Carsat Retraite & Santé au travail Aquitaine

msa santé famille retraite services
L'essentiel & plus encore

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

Sommaire

Agir aujourd'hui pour bien vieillir demain	4
La gouvernance de CAP Seniors Aquitaine	6
Une alliance régionale au bénéfice des retraités aquitains	8
Une offre de prévention au service du bien vieillir	10
2025 en chiffres	12
Les temps forts de l'année 2025	14
Focus : l'atelier sommeil	19

Agir aujourd'hui pour bien vieillir demain

Un enjeu majeur de santé publique

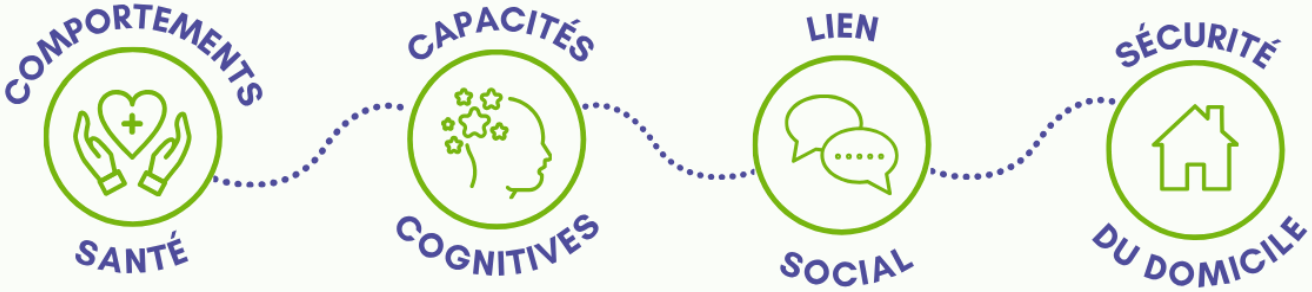
Le vieillissement de la population constitue un défi majeur pour notre système de protection sociale et un enjeu essentiel de santé publique.

En Nouvelle Aquitaine :

2 millions de personnes de 60 ans et plus
+ 440 000 seniors attendus d'ici 2030

Face à cette évolution démographique, la prévention de la perte d'autonomie s'impose comme une priorité nationale. Agir précocement sur les principaux déterminants du bien vieillir permet de préserver l'autonomie, d'améliorer la qualité de vie des seniors et de favoriser un vieillissement en bonne santé.

C'est dans cette dynamique que s'inscrit le Programme Régional Interinstitutionnel de Prévention (PRIP), qui développe une offre de prévention collective accessible à tous les seniors. Ses actions s'articulent autour de quatre dimensions complémentaires :



Une coopération régionale au service des seniors aquitains

C'est dans cette dynamique que s'inscrit le Programme Régional Interinstitutionnel de Prévention (PRIP), en proposant une offre de prévention accessible à tous les seniors afin de leur permettre de préserver durablement leur autonomie.

Créé en 2008, le PRIP est né de la volonté des principaux régimes de retraite de renforcer leur coopération afin de développer une offre commune de prévention à destination des seniors d'Aquitaine. Son ambition est de mutualiser les financements, les compétences et les actions de prévention collective afin de garantir un accès équitable aux actions proposées, quel que soit le régime de retraite ou le territoire de résidence.

Une ambition commune

Permettre à chaque senior de rester acteur de son bien vieillir



> Mettre en œuvre les programme d'action sanitaire et sociale définis par les caisses nationales
>
> Article L.215-1 du Code de la Sécurité Sociale

La gouvernance de CAP Seniors Aquitaine

Jacques FEUILLERAT

Président
CARSAT Aquitaine

Colette ZAGOURI

Vice-présidente
AGIRC-ARRCO

Alain DUC

Trésorier
MSA Gironde

Patricia PRUGUE

Secrétaire
ASEPT Sud Aquitaine

Valérie PARIS

Administrateur
CARSAT Aquitaine

Christophe ATTIAS

Administrateur
CARSAT Aquitaine

Jean-François FRUTTERO

Administrateur
MSA Dordogne-Lot-et-Garonne

Chantal GONTHIER

Administrateur
MSA Sud-Aquitaine

Emmanuelle LALANDE

Administrateur
AGIRC-ARRCO

Hubert BALARESQUE

Administrateur
AGIRC-ARRCO

Patricia BONNIN

Administrateur
DOM'EVAL 33

Créée en 2017, CAP Seniors Aquitaine est l'association inter-régimes chargée du pilotage, de la coordination et du développement du PRIP. Elle assure la cohérence des actions déployées par les trois ASEPT et anime la coopération entre les régimes de retraite, les partenaires institutionnels et les acteurs de terrain.

Son rôle consiste à impulser une stratégie régionale commune, à accompagner le développement de nouvelles actions de prévention et à garantir une offre harmonisée sur l'ensemble du territoire.

Les partenaires financiers du Programme :

Une alliance régionale au bénéfice des retraités aquitains

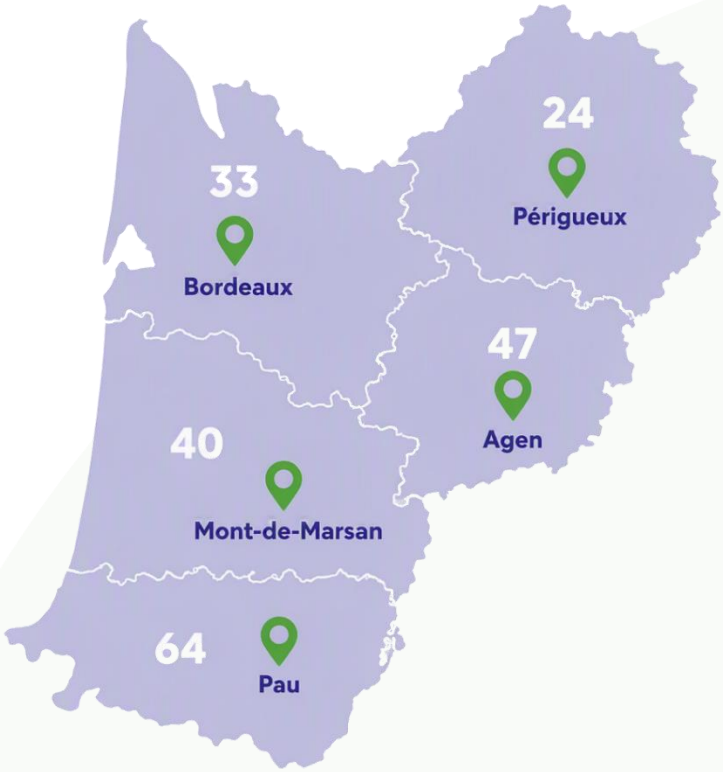
Le PRIP réunit les trois ASEPT d'Aquitaine autour d'une ambition commune : favoriser le bien vieillir et accompagner les seniors dans le maintien de leur autonomie.

S'appuyant sur l'expertise des ASEPT (Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires) et sur un réseau de partenaires engagés, le programme déploie une offre coordonnée d'actions de prévention sur l'ensemble du territoire (14 ateliers thématiques). Il mobilise chaque année animateurs, professionnels et structures locales afin de promouvoir des comportements favorables à la santé, à la qualité de vie et à l'autonomie des retraités.

3 ASEPT mobilisées

5 départements couverts

De nombreux partenaires sur les territoires



Face aux enjeux liés au vieillissement de la population, le PRIP s'attache à développer une approche globale de la prévention, fondée sur l'anticipation, le maintien du lien social et le renforcement du pouvoir d'agir des seniors.

À travers son action, le programme contribue à rendre la prévention accessible au plus grand nombre, tout en favorisant l'émergence de réponses adaptées aux réalités locales et aux besoins des territoires. Cette dynamique collective repose sur une coopération étroite entre les caisses de retraite, les ASEPT, leurs partenaires et les acteurs de proximité mobilisés au quotidien auprès des seniors.

Cette ambition se traduit par des objectifs communs et des valeurs qui guident l'ensemble des acteurs mobilisés au quotidien pour faire vivre le programme sur le territoire aquitain.

Les objectifs du PRIP

- Favoriser le bien vieillir
- Prévenir la perte d'autonomie
- Encourager les comportements favorables à la santé
- Développer le lien social
- Faciliter l'accès à la prévention

Les valeurs du Programme

- Coopération inter-régime
- Proximité territoriale
- Amélioration continue
- Innovation
- Prévention pour tous

Une offre de prévention au service du bien vieillir

Découvrez l'ASEPT en vidéo !

Le parcours de prévention seniors proposé par les ASEPT repose sur des actions variées et complémentaires, conçues pour accompagner les seniors dans un vieillissement actif et en bonne santé :

Scannez-le !

Informer

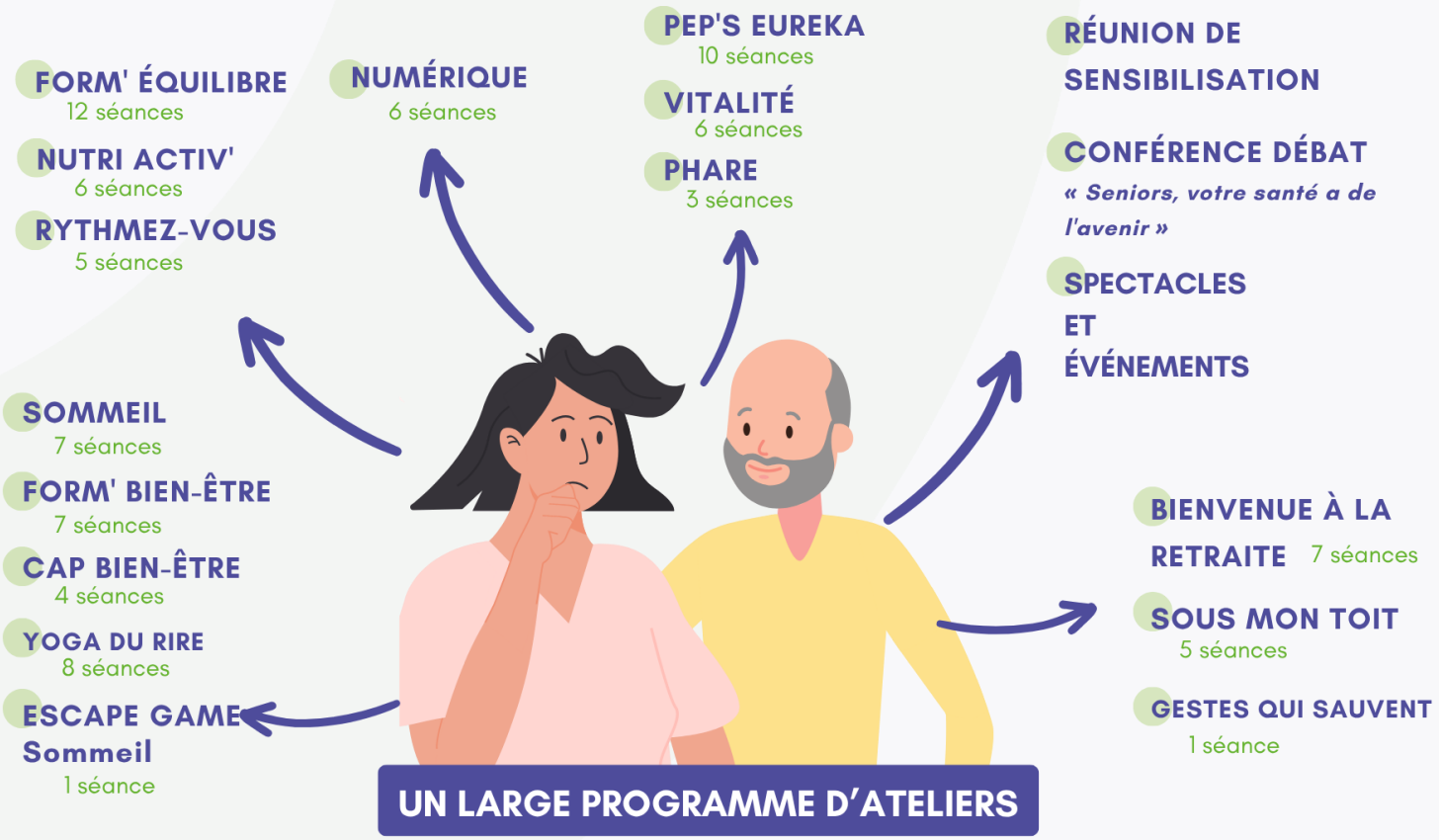
- Des conférences-débats animées par des professionnels de santé pour transmettre les clés du bien vieillir.
- Mais aussi des spectacles pour permettre aux seniors d'échanger et de réfléchir autour des clés du bien-vivre.

Sensibiliser

- Des réunions de prévention sur des thèmes essentiels : budget et arnaques, alimentation, accidents domestiques, conduite, gestion du stress, sommeil…
- Pour toucher tous les publics et répondre aux contraintes locales, les ASEPT proposent également des actions en ligne, permettant de diffuser ses messages de prévention à distance.

Encourager les changements de comportements

Des ateliers thématiques pour encourager la pratique et l'expérimentation des seniors.



Chaque année, les trois ASEPT d'Aquitaine élaborent un programme complet sur l'ensemble du territoire. Ces actions sont ouvertes à tous les seniors à partir de 55 ans, quel que soit leur régime de retraite. Elles sont prises en charge intégralement par les partenaires financiers, ce qui garantit une participation gratuite pour les bénéficiaires tout en offrant aux partenaires un impact direct et visible sur leur territoire.

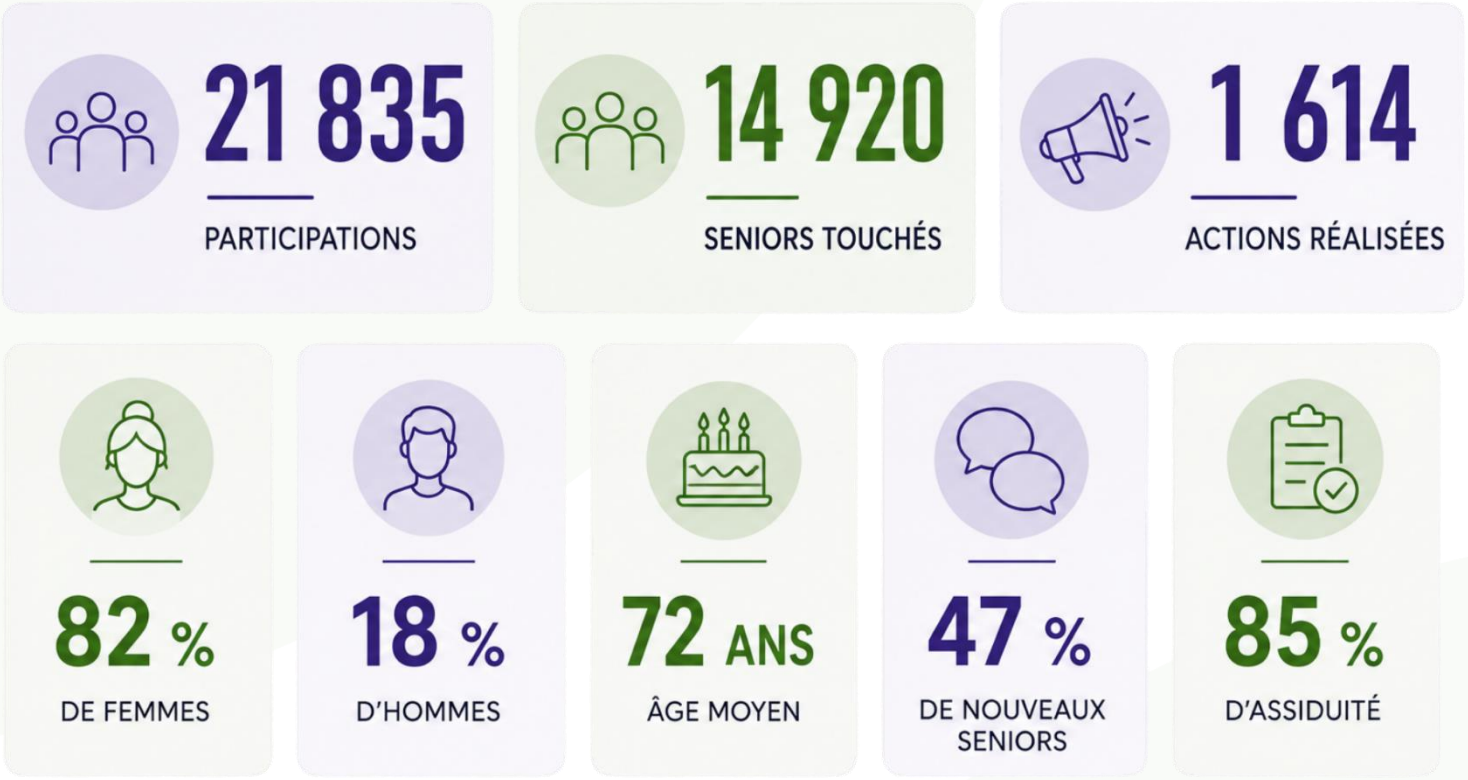
Gratuit et accessible aux + de 55 ans

Par groupe de 12 pers.

Une attention particulière aux publics fragiles

Conformément aux recommandations de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA) et aux valeurs de la Sécurité Sociale, le PRIP porte une attention particulière à l'accès des publics les plus fragiles aux actions de prévention, afin de réduire les inégalités de santé et de favoriser le maintien de l'autonomie sur l'ensemble des territoires.

2025 en chiffres



Une activité consolidée en 2025

L'année 2025 confirme le maintien d'un niveau d'activité soutenu de la part des ASEPT. Avec 1 614 actions réalisées, 14 920 seniors accompagnés et 21 835 participations enregistrées, le PRIP poursuit son déploiement à l'échelle du territoire aquitain.

La progression du nombre de participations témoigne d'un engagement renforcé des bénéficiaires dans les parcours de prévention, tandis que le taux d'assiduité demeure stable à 85 %. Ces résultats confirment l'attractivité de l'offre proposée et sa capacité à fidéliser les seniors accompagnés.

Les chiffres clés en détail

	Objectifs	Réalisés	Nb. part.	Age moyen	Taux assiduité
Actions de sensibilisation					
Conférences débats	43	43	849	72.5	-
Réunions de sensibilisation	118	121	2 290	-	-
Réunion de sensibilisation budget	17	18	1 546	-	-
Loto	17	18	1 546	-	-
Escape Game	119	116	1 151	72.2	-
Spectacle « avant j'étais vieux	9	9	1 279	79.7	-
Ateliers de prévention					
Bienvenue à la retraite	45	46	394	63.8	89%
CAP bien-être	106	105	1 138	70.8	89%
Form' Bien-être	137	142	1 768	71.1	84%
Form' Equilibre	180	180	2 228	73.4	82%
Gestes qui sauvent	57	59	798	70.7	100%
Numérique	78	78	628	72.5	87%
Numérique perfectionnement	60	65	514	71.8	86%
Nutri' Activ	75	74	854	72.4	86%
Nutrition Santé Seniors	44	44	529	70.8	86%
PEP'S Eureka / Mémoire	191	192	2 301	72.0	87%
Prévention des addictions	16	16	2 301	71.9	87%
Rythmez-vous	0	13	162	69.6	88%
Sommeil	24	27	334	72.1	88%
Sous mon toit	47	40	404	71.8	86%
Vitalité	57	58	653	75.4	86%
Yoga du Rire	117	108	1 386	70.9	79%
Actions en ligne					
Conférence en ligne	20	30	118	-	-
Mémoire en ligne	3	3	21	70.6	86%
Nutrition en ligne	2	2	18	69.5	93%

Les temps forts de l'année 2025

Le séminaire régional des animateurs

L'organisation du séminaire régional des animateurs constitue l'un des temps forts de l'année 2025. Au-delà de l'événement en lui-même, cette journée marque une étape importante dans l'histoire du PRIP. Pour la première fois depuis sa création, l'ensemble des parties prenantes du programme a été réuni à l'initiative de CAP Seniors Aquitaine : animateurs du réseau ASEPT, équipes des trois ASEPT, partenaires institutionnels ainsi que des experts du champ de la prévention et du vieillissement.

Découvrez la journée en vidéo !

Organisé le 18 novembre 2025 à Bordeaux, ce séminaire a rassemblé près de 200 participants, illustrant la capacité du PRIP à mobiliser largement ses acteurs et à renforcer sa dynamique collective.

Scannez-le !



Objectifs

Renforcer la cohésion entre les acteurs du

Accompagner la montée en compétence des

Faciliter l'appropriation des orientations stratégiques du

Renforcer le sentiment d'appartenance

Programme

La journée s'est articulée autour de plusieurs temps complémentaires, mêlant apports stratégiques, éclairages scientifiques et ateliers participatifs.

La journée a débuté par un **brise-glace en mouvement**, invitant les participants à faire connaissance de manière dynamique et conviviale. Ce premier temps d'animation a favorisé les échanges entre les animateurs, les équipes des ASEPT, les partenaires et les intervenants, tout en créant une atmosphère propice au partage et à la coopération.



Une **table ronde** consacrée au PRIP a permis de présenter les orientations du programme, son organisation régionale ainsi que les premiers enseignements de la démarche d'évaluation engagée. Ce temps d'échange a favorisé une meilleure compréhension des enjeux du programme et de son évolution par l'ensemble des acteurs.

La **conférence plénière**, animée par Jean-Jacques Amyot *(psychosociologue spécialisé sur les questions de vieillissement, de vieillesse et de retraite)* et Bertrand Fougère *(professeur en gériatrie au CHU de tours)*, a apporté un éclairage scientifique sur les enjeux du vieillissement de la population, la prévention de la fragilité, le repérage précoce des risques de perte d'autonomie, ainsi que sur les évolutions des politiques publiques en faveur du bien vieillir.

A cette occasion, M. Fougère a présenté la démarche ICOPE à l'ensemble des animateurs et a souligné l'intérêt d'un engagement collectif en faveur de sa promotion, afin de favoriser un repérage et une intervention les plus précoces possibles auprès des publics concernés.







L'après-midi, les participants étaient invités à composer leur parcours en choisissant **deux ateliers thématiques** parmi quatre propositions. Cette organisation a permis de répondre à la diversité des profils et des attentes des animateurs, tout en favorisant les échanges de pratiques. Les ateliers portaient sur :

- La découverte de l'atelier « Rythmez-vous », dernier atelier intégré à l'offre de prévention du PRIP. Les animateurs ont pu en découvrir les contenus, les objectifs pédagogiques et les modalités d'animation à travers une mise en situation, leur permettant d'expérimenter l'atelier en se plaçant dans la posture des futurs bénéficiaires.

- Un **quiz interactif**, conçu pour tester de manière ludique les connaissances des animateurs sur l'offre du PRIP, les caractéristiques du public senior et les principaux enjeux de la prévention.

- La présentation du nouvel **atelier « Sommeil et vieillissement »**, permettant de découvrir ses contenus, ses objectifs pédagogiques et ses modalités d'animation. Cet atelier s'est déroulé en présence du Dr Nicolas Boudet, médecin spécialiste en gériatrie et praticien hospitalier, qui a apporté son expertise sur la thématique, répondu aux interrogations des animateurs et enrichi les échanges autour des messages de prévention à transmettre aux bénéficiaires.

- Un atelier de réflexion consacré à la coopération entre les ASEPT et les animateurs, visant à recueillir les retours d'expérience du terrain, à identifier des pistes d'amélioration et à renforcer l'animation ainsi que le fonctionnement du réseau.





Deux nouvelles thématiques pour enrichir le parcours de prévention

L'année 2025 marque une nouvelle étape dans le développement du PRIP avec le déploiement de deux nouveaux ateliers : Sommeil et Rythmez-vous. Conçues à l'issue d'une phase d'expérimentation menée en 2024, ces deux actions viennent enrichir l'offre régionale de prévention afin de répondre à l'évolution des besoins des seniors et de diversifier les parcours proposés.

L'atelier Rythmez-vous propose une approche innovante associant activité physique, expression corporelle, équilibre et lien social. L'atelier Sommeil répond, quant à lui, à une attente forte des seniors en leur apportant des repères concrets pour mieux comprendre leur sommeil et adopter des habitudes favorables à leur santé.

27 ateliers Sommeil

13 ateliers Rythmez-vous

Les résultats témoignent d'un accueil favorable de ces nouvelles thématiques, tant de la part des partenaires que des bénéficiaires.



Focus - l'atelier Sommeil

Une nouvelle réponse aux attentes des seniors

Le sommeil constitue un déterminant essentiel de la santé et du bien vieillir. Jusqu'en 2024, cette thématique était abordée de manière ponctuelle au sein de plusieurs actions du PRIP. Face à l'intérêt exprimé par les participants, un atelier entièrement dédié au sommeil conçu par M2P (Midi-Pyrénées Prévention) a été déployé en Aquitaine afin de proposer un accompagnement plus complet.

Aider les seniors à mieux comprendre le fonctionnement du sommeil, à identifier les facteurs qui l'influencent et à mettre en œuvre des solutions adaptées à leur quotidien.

Une expérimentation concluante

Avant son déploiement régional, l'atelier a fait l'objet d'une expérimentation en 2024. Cette première phase a permis de former 6 animateurs et d'accompagner 167 seniors sur les territoires des trois ASEPT. Les résultats obtenus ont confirmé la pertinence de cette nouvelle action.

99 %
des participants satisfaits

100 %
recommanderaient l'atelier

96 %
ont pris conscience de l'impact de leurs habitudes sur leur santé

98 %
identifient des pistes concrètes pour améliorer leur sommeil

Au-delà de la satisfaction exprimée, l'évaluation met en évidence la capacité de l'atelier à favoriser le passage à l'action. Les participants déclarent notamment envisager d'adopter des horaires de sommeil plus réguliers, d'intégrer des techniques de relaxation ou encore de pratiquer davantage d'activité physique.

Les retours des animateurs confirment également la qualité pédagogique de l'atelier et son adéquation avec les attentes des seniors.

Ces résultats ont conduit à son intégration durable dans l'offre régionale de prévention.



Un déploiement régional réussi

Fort des résultats obtenus lors de son expérimentation, l'atelier Sommeil a été déployé à l'échelle régionale en 2025.

27
ateliers réalisés

334
participants inscrits

13 %
de nouveaux bénéficiaires

88 %
d'assiduité



CAP Seniors Aquitaine
61 Cours Joliot Curie
CS 51585 33052
Bordeaux Cedex