

Rapport d'activité 2023 de l'action sociale interrégime



**POUR Bien
VieILLIR**



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco



santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore



CNRACL
Une gestion
Caisse des Dépôts

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Sommaire

Introduction	p. 04
Les missions de l'interrégime	p. 06
Les membres de l'interrégime	p. 07
Les 18 structures territoriales interrégimes	p. 08
La méthodologie du rapport d'activité	p. 09
Le patrimoine national de l'interrégime	p. 10
Le portail www.pourbienvieillir.fr	p. 11
La carte « Trouver mon activité »	p. 11
Les Zastuces pour bien vieillir	p. 12
Les référentiels interrégimes	p. 13
L'outil d'évaluation Web Report 2.0	p. 14
Les données générales 2023 des structures interrégimes	p. 15
Les chiffres clés nationaux 2023	p. 16
Le nombre d'ateliers et de participants par thématique du socle interrégime	p. 17
La répartition des ateliers et des participants par thématique du socle interrégime	p. 18
Le nombre d'ateliers par département	p. 19
Le nombre d'ateliers et de participants par thématique	p. 20
Le nombre de conférences et de participants par thématique	p. 21
Le nombre de forums et de participants par thématique	p. 22
Le nombre de réunions collectives et de participants par thématique	p. 23
Le nombre de spectacles et de participants par thématique	p. 24
Le nombre d'autres actions et de participants par thématique	p. 25
L'évaluation 2023 des ateliers collectifs de prévention	p. 26
La méthodologie de l'évaluation	p. 27
Les données d'évaluation 2023 intégrées à Web Report 2.0	p. 28
Le profil des participants (résultats T0)	p. 29
L'évaluation à l'issue des ateliers (résultats T1)	p. 32
L'évaluation plusieurs mois après les ateliers (résultats T2)	p. 45
Les actualités 2024	p. 59
Annexe : bilan par structure interrégime territoriale	p. 63



Introduction

La dynamique interrégime développée depuis 10 ans par les régimes de retraite de base en faveur de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées s'est concrétisée en 2017 par la signature d'une convention pluriannuelle entre la Caisse nationale de l'Assurance retraite, la Caisse centrale de la mutualité sociale agricole (CCMSA), la Caisse nationale de retraites des agents des collectivités locales (CNRACL) et l'État.

Cette démarche a permis de coconstruire une ingénierie de prévention « Pour bien vieillir » commune, harmonisée et coordonnée entre les régimes de retraite de base.

L'objectif est d'en améliorer la visibilité et de la rendre ainsi largement accessible, d'une part, aux retraités pour les rendre acteurs de leur vieillissement et de la préservation de leur autonomie, et d'autre part aux partenaires et professionnels pour favoriser qualité et homogénéité des actions dans les territoires.

La nouvelle convention État/interrégime pluriannuelle du 7 février 2022 « pour une politique d'action sociale coordonnée interrégime » a permis d'intégrer l'Agirc-Arrco, le régime de retraite complémentaire des salariés du secteur privé, à ce dispositif d'action sociale interrégime.

Les missions de l'interrégime

Les quatre régimes de retraite signataires s'engagent à porter, amplifier et enrichir ce socle commun autour de 5 grands axes d'intervention :

1

L'accompagnement, l'information et le conseil

pour bien vivre sa retraite et anticiper la perte d'autonomie ;

2

L'élaboration, le financement et la programmation d'actions collectives de prévention

en lien avec la CNSA, les Conférences des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) et les autres partenaires présents sur les territoires ;

3

La mise en œuvre d'accompagnements individuels

à destination des personnes âgées les plus fragiles ;

4

Une politique de prévention

mettant l'accent sur le bien-vieillir dans un chez soi adapté ;

5

Une politique de soutien et d'accompagnement

des retraités proches aidants.

Les membres de l'interrégime



La Caisse nationale de l'Assurance retraite

L'Assurance retraite est composée d'une caisse nationale et de 15 caisses régionales d'assurance retraite et de la santé au travail (Carsat), 4 caisses générales de sécurité sociale (CGSS) dans les départements d'outre-mer et de la caisse de sécurité sociale (CSS) à Mayotte. La Caisse nationale et son réseau forment l'Assurance retraite, le service public de la retraite de la Sécurité sociale.

Au 31 décembre 2023, l'Assurance retraite comptait ainsi 15,3 millions de retraités. Parmi eux, 14,6 millions perçoivent une retraite personnelle et 2,8 millions une retraite de réversion.



L'essentiel & plus encore

La Caisse centrale de la mutualité sociale agricole (CCMSA)

La CCMSA est un organisme de droit privé chargé d'une mission de service public. Tête du réseau des caisses régionales, elle contribue avec elles à la mise en œuvre de la politique sociale agricole et gère l'ensemble de la protection sociale de base des non-salariés et salariés agricoles.

Près de 3,4 millions de retraites ont été versées par le régime agricole fin 2023.



La Caisse Nationale de Retraites des Agents des Collectivités Locales (CNRACL)

La CNRACL est le régime spécial de la Sécurité sociale chargé de l'assurance vieillesse des fonctionnaires territoriaux et hospitaliers. Cet établissement public national est géré par la direction des politiques sociales de la Caisse des dépôts et consignations, sous l'autorité et le contrôle d'un conseil d'administration.

En 2023, la CNRACL compte 1,5 millions de pensionnés (dont près de 190 000 pensions de réversion) pour 2,2 millions de cotisants.



L'Agirc-Arrco

L'Agirc-Arrco est le régime de retraite complémentaire de tous les salariés du privé qui concerne environ 58 millions de personnes et 1,7 million d'entreprises. Il est géré par les représentants des salariés et des entreprises et est un organisme privé à but non lucratif chargé d'une mission d'intérêt général. L'Agirc-Arrco est un régime de retraite par répartition : il s'appuie sur la solidarité entre les générations.

Le régime Agirc-Arrco s'applique à tous les secteurs professionnels, des plus solides comme des plus fragiles, et couvre les salariés dès le premier euro de cotisation, de l'ouvrier au cadre supérieur, jusqu'à huit plafonds de sécurité sociale, tout au long de leur vie. En 2023, l'Agirc-Arrco compte 14 millions de retraités et verse 92 milliards d'euros de prestations, ce qui représente un quart des retraites versées en France.

Les 18 structures territoriales interrégimes

Au niveau local, les actions coordonnées de promotion du vieillissement actif en santé et du bien-vieillir relayées par les **18 structures territoriales interrégimes** se déclinent en lien étroit avec l'État, la CNSA et les collectivités territoriales.

Les comités régionaux d'action sociale de l'Agirc-Arrco contribuent aux côtés des régimes de retraite de base, à amplifier des actions de sensibilisation dans les principaux domaines d'intervention dans une dynamique interrégime.



La méthodologie du rapport d'activité

Ce rapport interrégime a été réalisé par l'analyse des données recueillies par deux moyens :

1

des données collectées auprès de chaque structure interrégime territoriale,

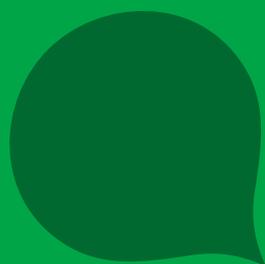
au début de l'année 2024 et rendant compte de l'ensemble des actions réalisées au cours de l'année 2023.

2

des données collectées via l'outil Web Report d'évaluation des ateliers.

L'alimentation de ces outils avec les données d'évaluation concernant les ateliers de 2023 s'est étendue sur toute l'année 2023 et a été complétée au premier trimestre 2024.

Ces données sont complétées d'un état des lieux du patrimoine commun de l'interrégime au niveau national et des projets de développement prévus dans la feuille de route 2024 de l'interrégime.



Le patrimoine national de l'interrégime

Le portail www.pourbienvieillir.fr

Ce site Internet géré par les caisses de retraite depuis 2020, **est destiné au grand public, aux professionnels de santé, aux acteurs du bien-vieillir** et, de manière générale, à toute personne recherchant, dans le cadre de ses activités professionnelles ou à titre personnel, des informations dans le domaine de la prévention et de la promotion de la santé.

Dans la partie destinée au grand public, le portail pourbienvieillir.fr contient :

- des informations, des idées et des conseils d'experts,
- des trucs et astuces, des témoignages vidéo et quiz,
- une carte interactive pour trouver des activités de prévention à proximité et la possibilité de s'inscrire en ligne.



Dans la partie destinée aux professionnels, le portail pourbienvieillir.fr donne accès à :

des études, guides, référentiels et outils pour accompagner leurs projets de prévention à destination des retraités.

La carte « Trouver mon activité »

À destination des retraités, de leurs proches et des professionnels, son concept est simple : trouver en quelques clics une activité du bien-vieillir organisée à proximité de son domicile.

Les Zastuces pour bien vieillir

L'interrégime a soutenu la création d'une série nationale de vidéos « Les Zastuces pour bien vieillir » créée par la Carsat Bourgogne Franche Comté. L'objectif de cette série est d'informer, sensibiliser et inciter les seniors à agir en prévention, en donnant la parole à un expert scientifique et à un retraité volontaire.

Les Zastuces pour bien vieillir, ce sont :

- **des vidéos tournées en métropole et Outre-Mer** qui mettent en avant la diversité des territoires et la richesse du patrimoine français.
- **des trucs et astuces partagés par des experts** pour un vieillissement actif en santé, qui changent le regard sur l'âge.
- **20 défis lancés avec le concours d'experts** sur les thématiques du bien-vieillir.
- **20 épisodes disponibles** en deux versions : vidéo courte (1 minute 30) et vidéo longue (8 à 10 minutes maximum).



Cette série vidéo innovante donne des conseils pour permettre à tous les retraités d'agir simplement et au quotidien sur la préservation de leur capital santé et de leur autonomie.



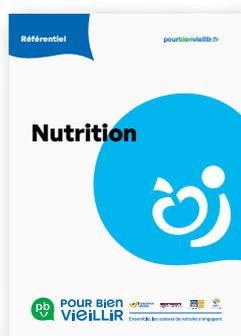
En
savoir
plus

pourbienvieillir.fr/les-vidéos-du-bien-vieillir

Les référentiels interrégimes

Les référentiels sont des documents qui définissent les objectifs et le périmètre des actions attendues et soutenues dans le cadre des ateliers de prévention. Ces référentiels ont pour but d'homogénéiser l'offre de prévention interrégime sur le territoire national et concernent les thématiques suivantes :

-  Activité physique adaptée
-  Autonomie numérique
-  Bienvenue à la retraite
-  Bien vivre sa retraite
-  Équilibre
-  Habitat
-  Nutrition
-  Sommeil
-  Stimulation cognitive



L'outil d'évaluation Web Report 2.0

L'interrégime dispose, depuis 2023, d'un **outil national pour évaluer les ateliers de prévention de la perte d'autonomie**. Grâce à l'enregistrement des données des questionnaires participants, l'outil Web Report 2.0 vise à mener une évaluation sur l'adoption et/ou le maintien des comportements favorables à la santé auprès des participants aux différents ateliers, la prise en compte des messages de prévention retenus et appliqués selon les différentes thématiques et la plus-value des ateliers dans l'adoption des nouveaux comportements.

Cet outil permet aux bénéficiaires du Web Report 2.0 de :

- **piloter leur activité**
(planification des actions, gestion des animateurs, suivi des inscriptions des participants, évaluation de la qualité de l'animation, production des données de contrôle, etc.),
- **accéder à des données d'évaluation**
(mise à disposition de tableaux de bord de suivi, export de rapports préformatés, extraction de données sous Excel pour répondre à des demandes spécifiques, etc.)





Les données générales 2023 des structures interrégimes

Les chiffres clefs nationaux 2023



10 056
actions
de prévention



167 750
participants
aux actions
de prévention



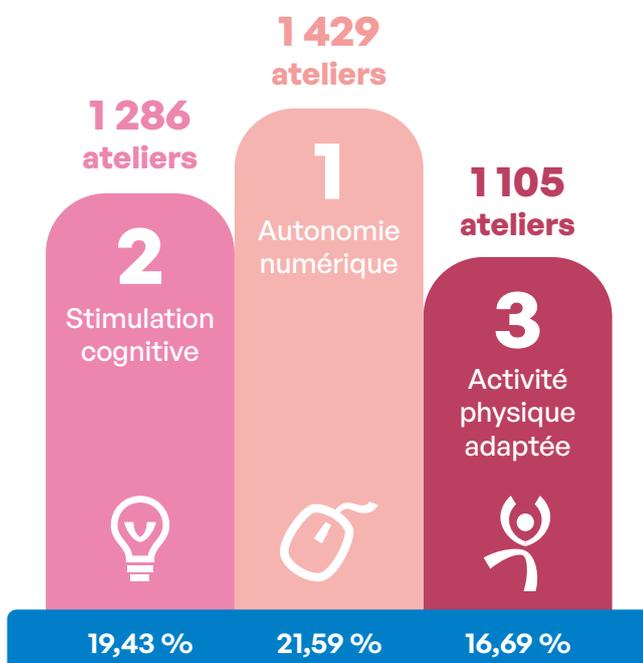
8 215
ateliers



109 479
participants
aux ateliers



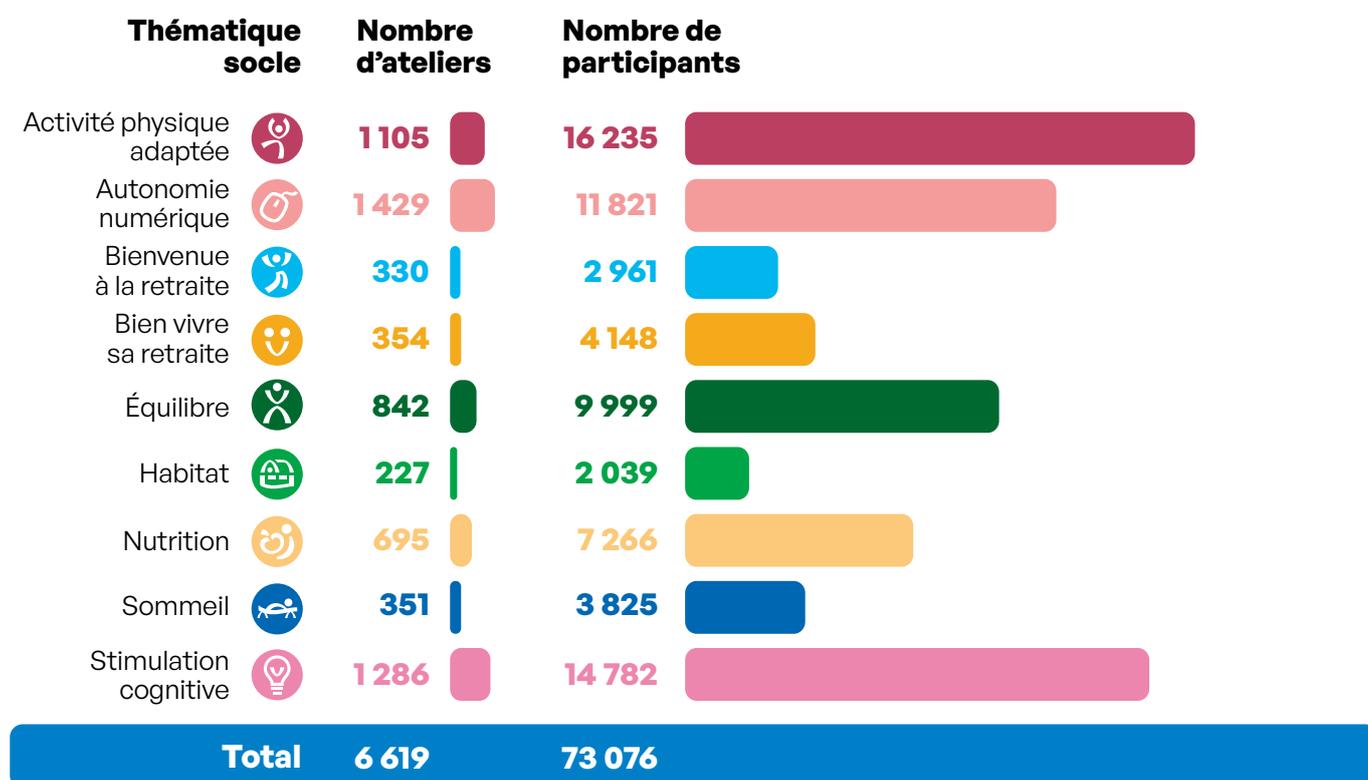
les 3 ateliers
les plus
fréquemment
organisés



Part de chaque thématique sur le total des ateliers

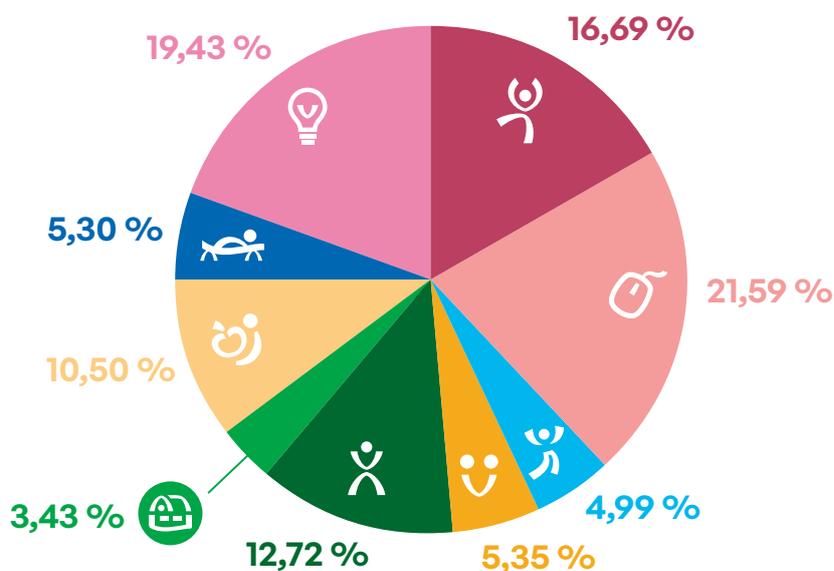
Le nombre d'ateliers et de participants par thématique du socle interrégime

6 619
ateliers
73 076
participants



La répartition des ateliers et des participants par thématique du socle interrégime

Répartition des ateliers par thématique



-  Activité physique adaptée

-  Autonomie numérique

-  Bienvenue à la retraite

-  Bien vivre sa retraite

-  Équilibre

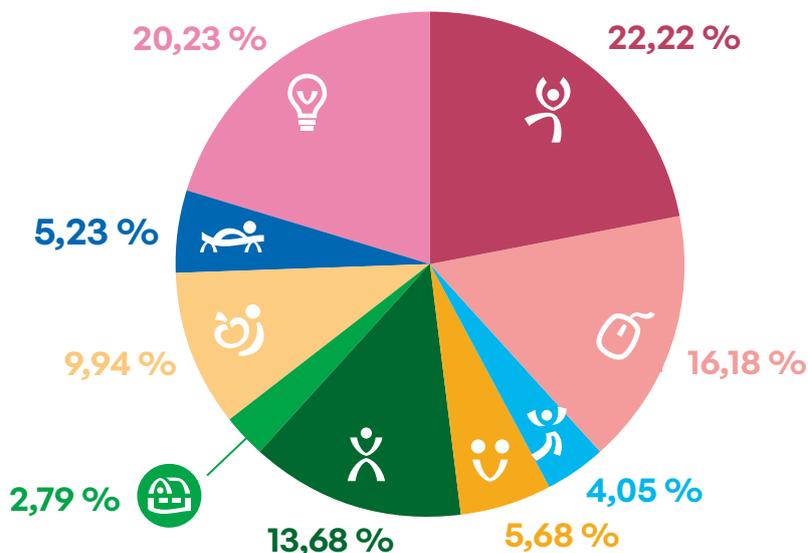
-  Habitat

-  Nutrition

-  Sommeil

-  Stimulation cognitive

Répartition des participants par thématique

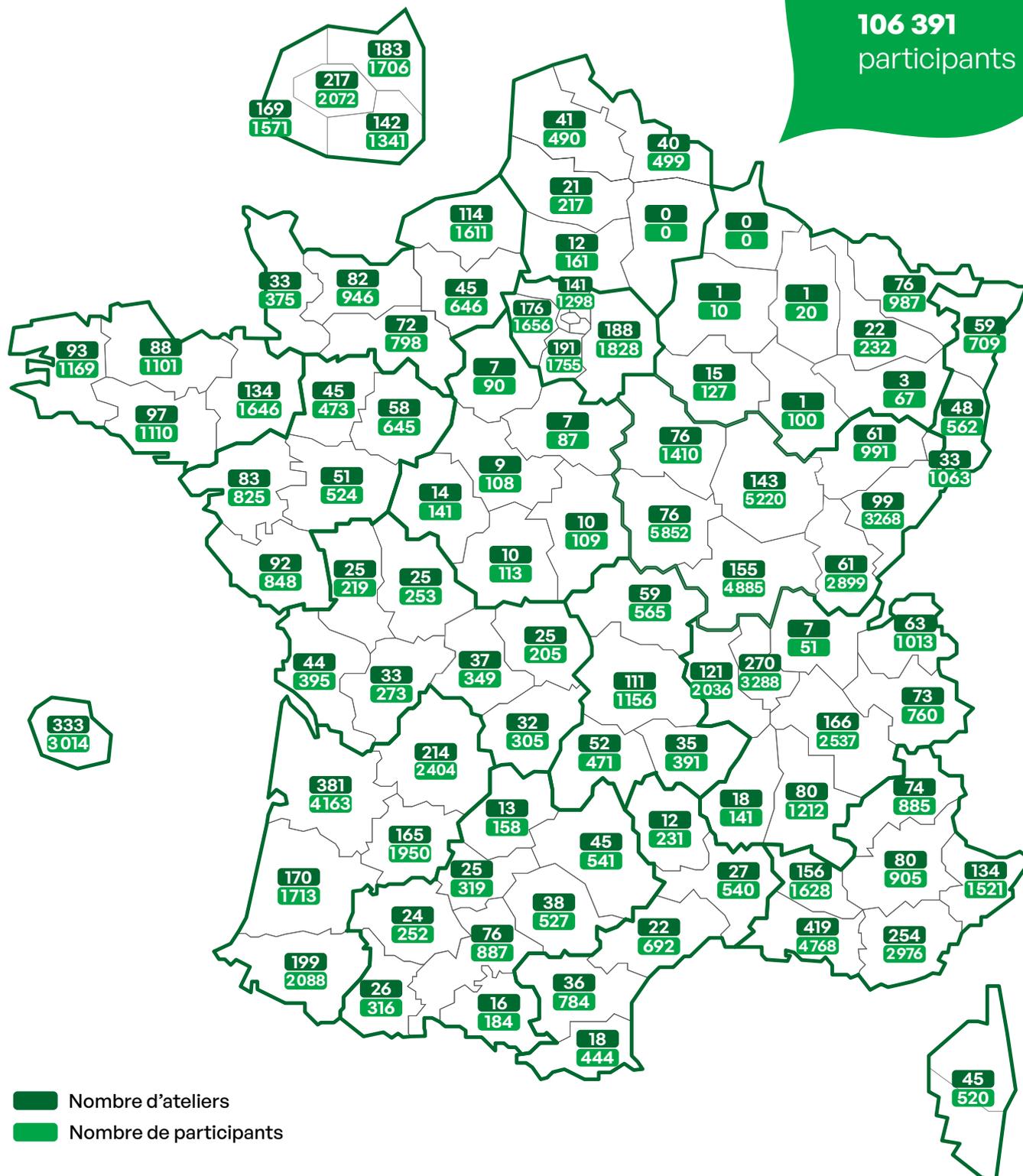


Le nombre d'ateliers par département

(en présentiel ou au format hybride)

7 873
ateliers

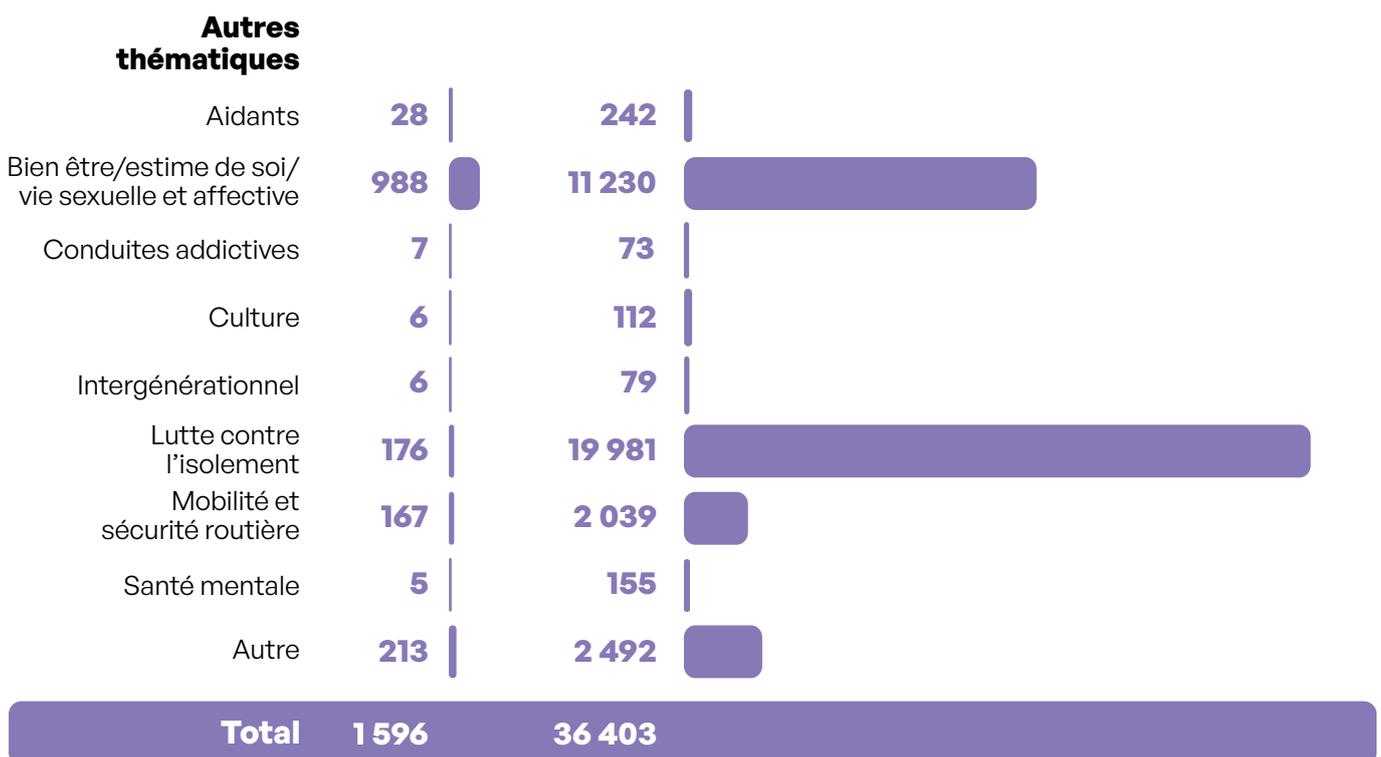
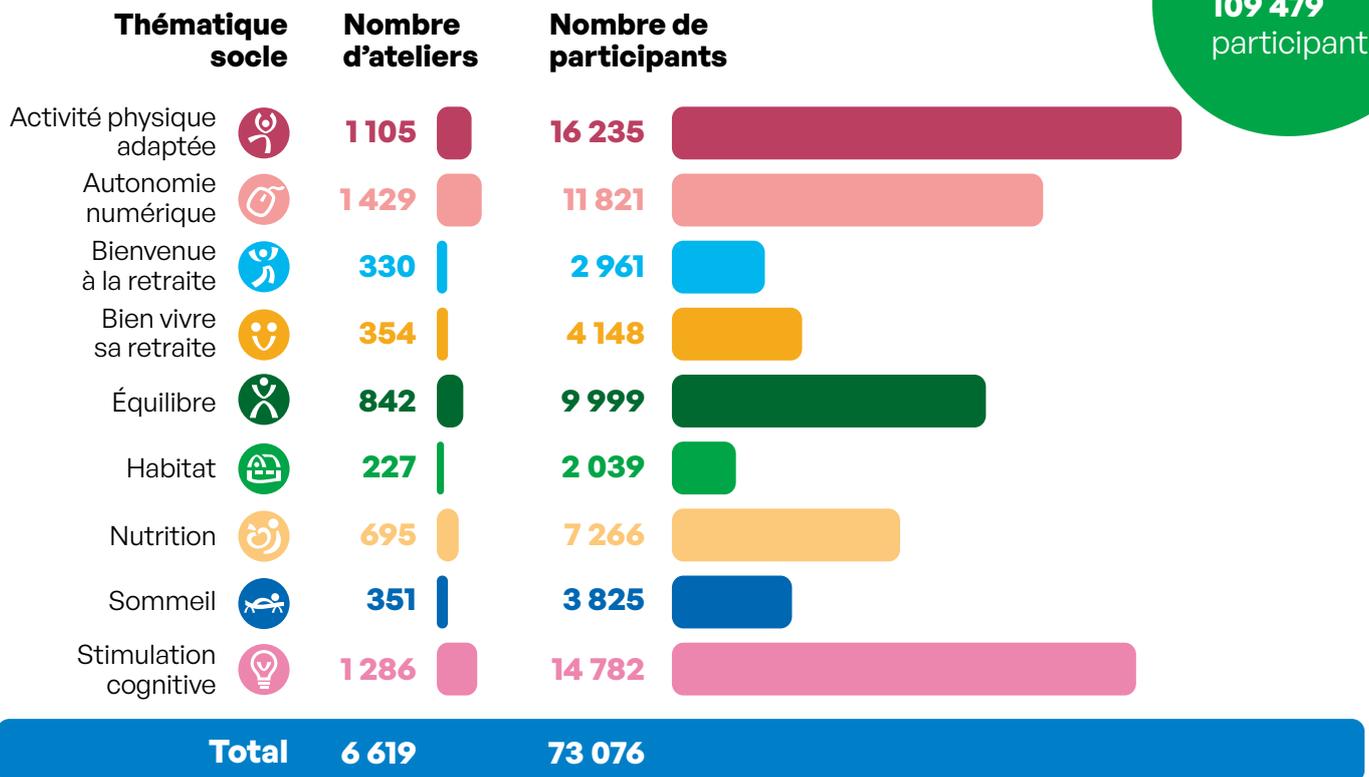
106 391
participants



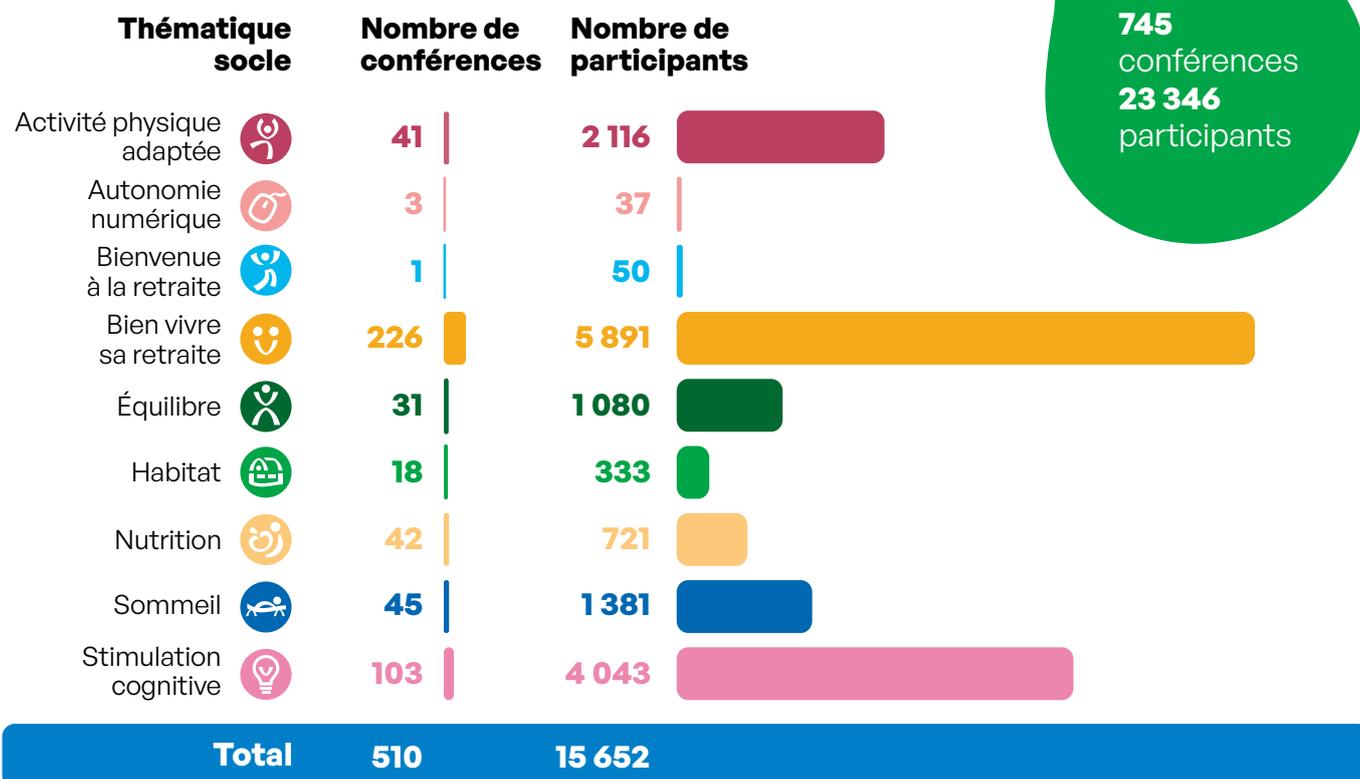
■ Nombre d'ateliers
■ Nombre de participants

Le nombre d'ateliers et de participants par thématique

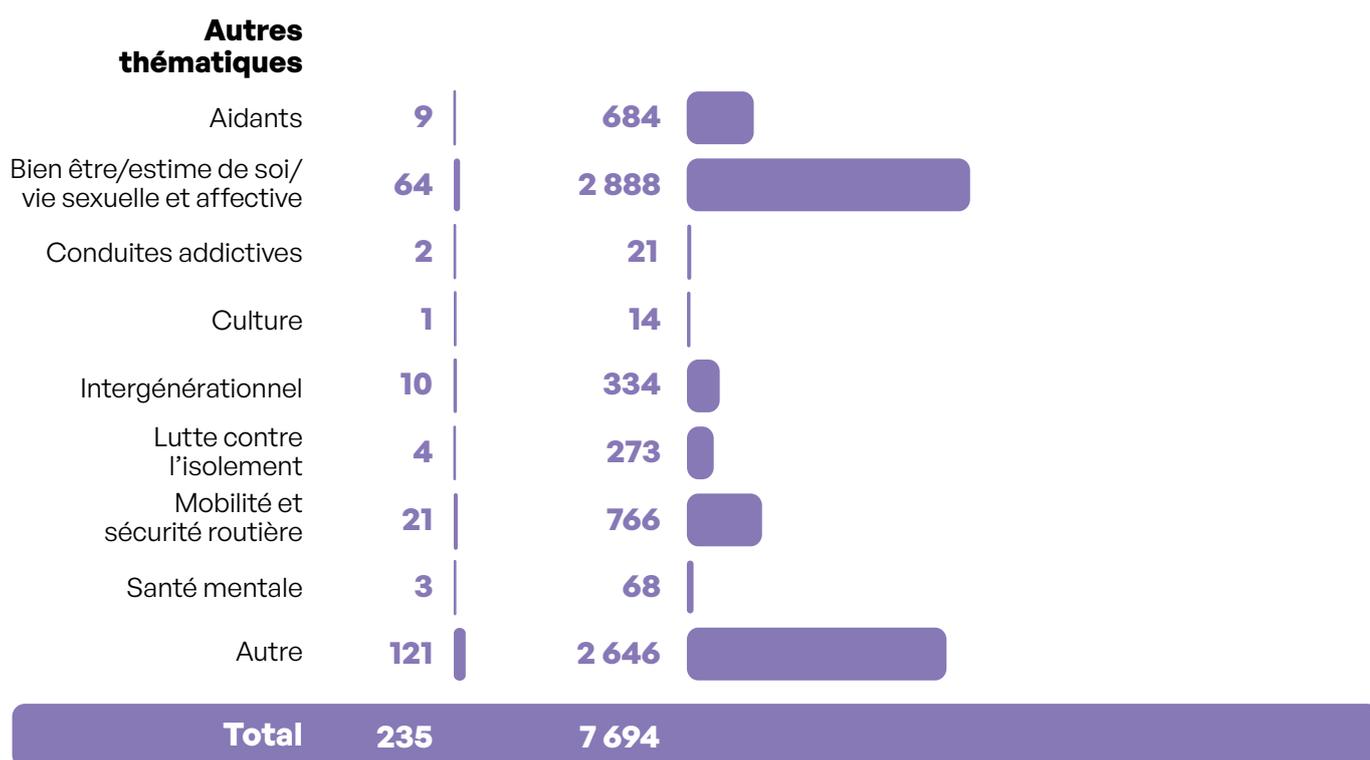
8 215
ateliers
109 479
participants



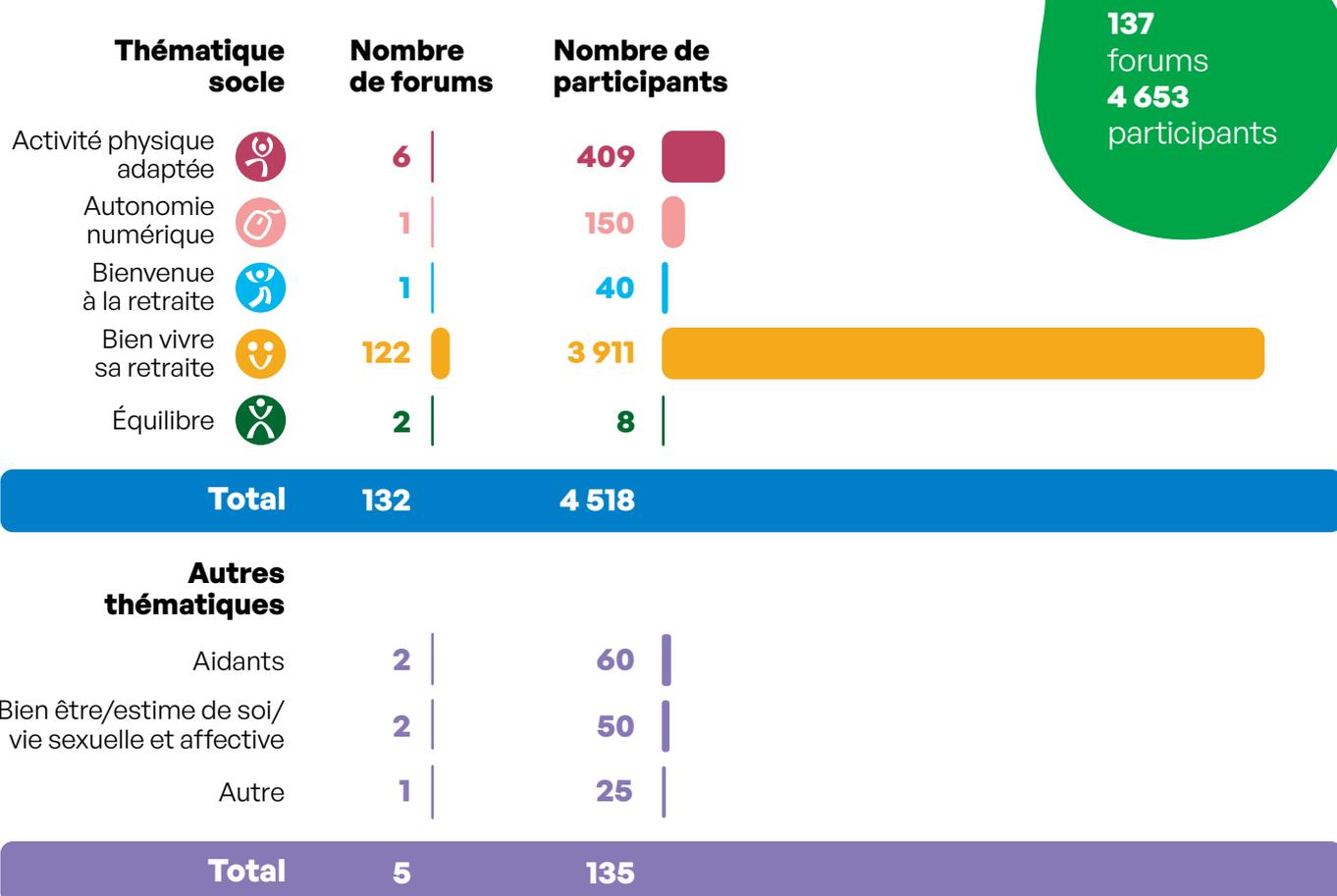
Le nombre de conférences et de participants par thématique



745
conférences
23 346
participants



Le nombre de forums et de participants par thématique



Le nombre de réunions collectives et de participants par thématique

672
réunions
collectives
13 035
participants

Thématique socle	Nombre de réunions collectives	Nombre de participants
Activité physique adaptée	52	1 006
Autonomie numérique	40	480
Bienvenue à la retraite	9	168
Bien vivre sa retraite	233	5 422
Équilibre	74	1 298
Habitat	4	66
Nutrition	67	1 136
Sommeil	57	883
Stimulation cognitive	78	1 367
Total	614	11 826

Autres thématiques		
Aidants	6	156
Bien être/estime de soi/ vie sexuelle et affective	14	673
Mobilité et sécurité routière	6	84
Autre	32	296
Total	58	1 209

Le nombre de spectacles et de participants par thématique

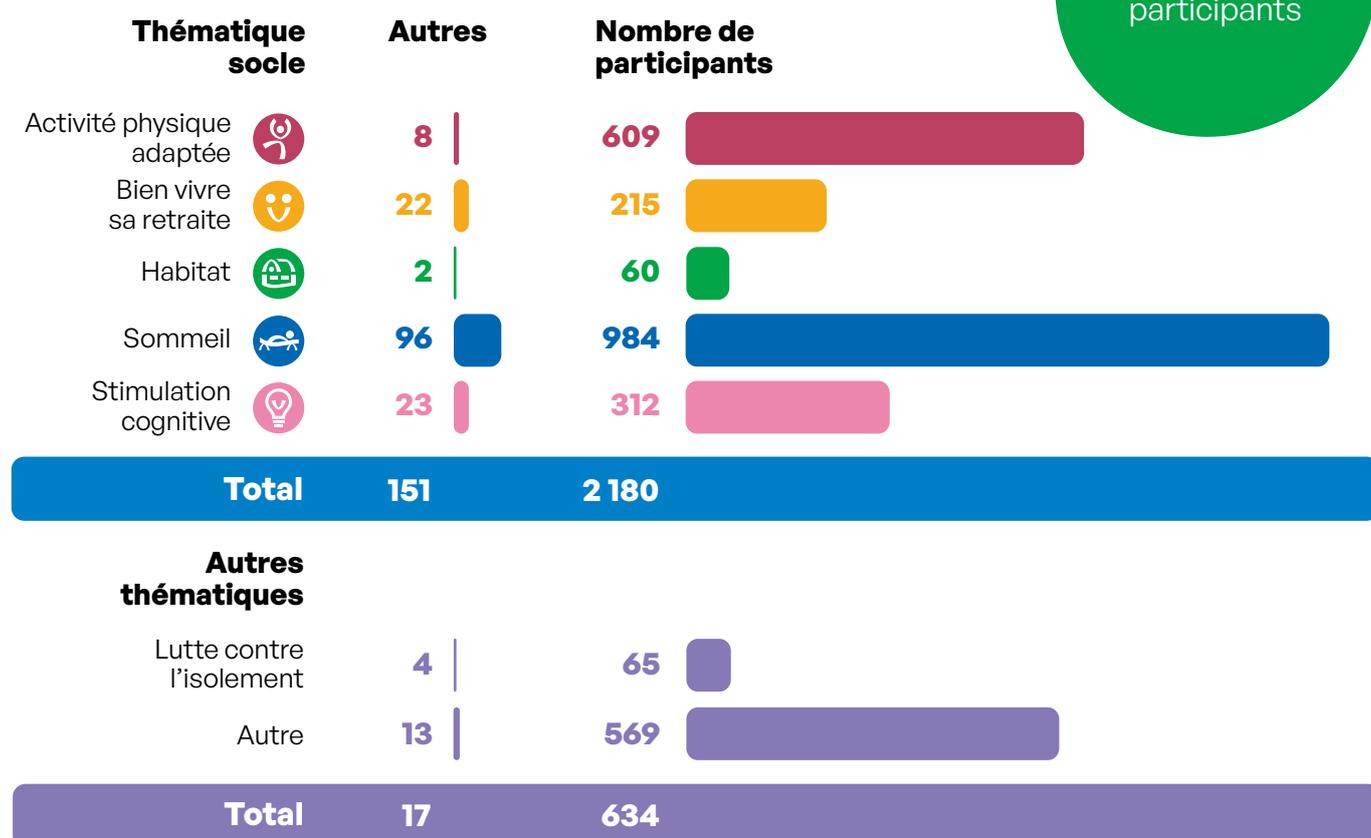
119
spectacles
14 426
participants

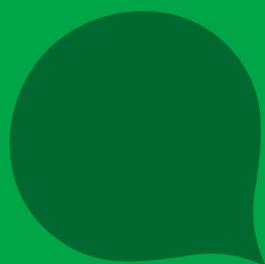
Thématique socle	Nombre de spectacles	Nombre de participants
Bienvenue à la retraite 	1	35
Bien vivre sa retraite 	98	13 273
Total	99	13 308

Autres thématiques		
Aidants	9	395
Lutte contre l'isolement	6	386
Mobilité et sécurité routière	1	12
Autre	4	325
Total	20	1 118

Le nombre d'autres actions et de participants par thématique

168
autres
2 814
participants





L'évaluation 2023 des ateliers collectifs de prévention

La méthodologie de l'évaluation

L'évaluation des ateliers collectifs seniors se fait via l'outil Web Report 2.0, en trois étapes avec un questionnaire à chaque étape.

A la fin de l'action **lors de la dernière séance**, le participant remplit un questionnaire T1.

Ce questionnaire contient :

- un ensemble de questions communes à toutes les thématiques sur sa motivation personnelle, son environnement social, médical et d'éventuels freins et leviers,
- un ensemble de questions spécifiques à la thématique sur les connaissances clefs à mémoriser à la suite de l'atelier.

Étape 2

T1

Étape 1

T0

Le participant remplit un questionnaire **au moment de l'inscription** ou, à défaut, lors du premier atelier. Il s'agit du questionnaire T0, identique pour toutes les actions, à l'exception de quelques questions spécifiques pour « Bienvenue à la retraite » et « Autonomie numérique ». Ce questionnaire collecte des données de profil classiques (âge, sexe, catégorie socio-professionnelle...), la raison de l'inscription et l'expérience du participant sur la thématique de l'atelier.

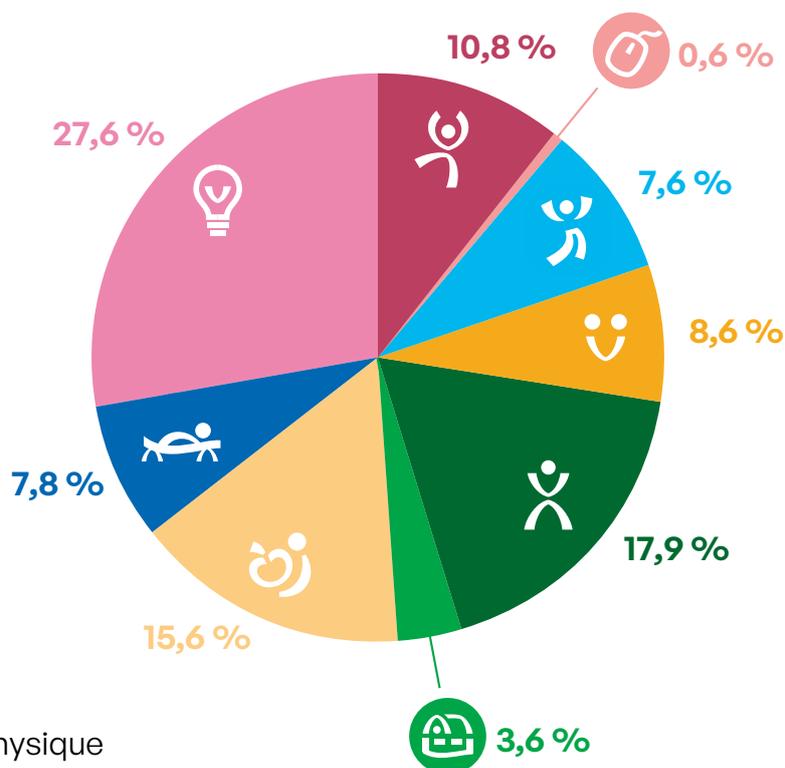
Quelques mois plus tard,

les participants ayant donné leur consentement lors du T1 peuvent être recontactés par téléphone pour répondre à des questions permettant d'évaluer la place des ateliers dans l'adoption ou le maintien de comportements favorables à la santé et à la mémorisation des messages prioritaires. Chaque année, cette étape est réalisée pour quelques thématiques spécifiques. Cette année, les thématiques sélectionnées sont : Nutrition, Activité Physique Adaptée et Stimulation Cognitive.

Étape 3

T2

Les données d'évaluation 2023 intégrées à Web Report 2.0

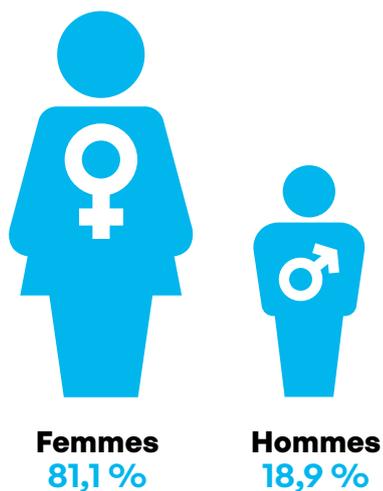


-  Activité physique adaptée
-  Autonomie numérique
-  Bienvenue à la retraite
-  Bien vivre sa retraite
-  Équilibre
-  Habitat
-  Nutrition
-  Sommeil
-  Stimulation cognitive

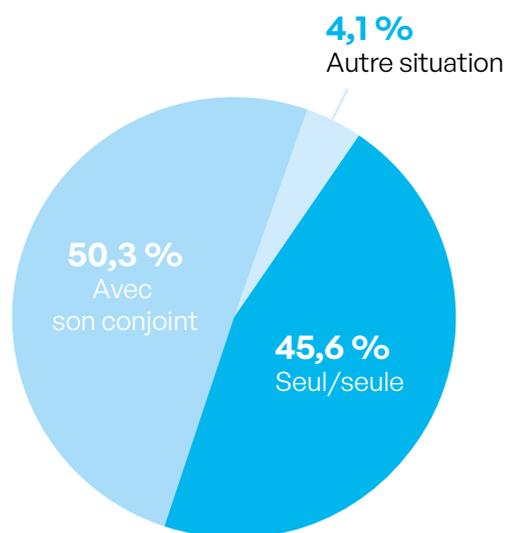
Les données d'évaluation de **2 551 ateliers collectifs** interrégimes et de **20 324 participants** ont été saisies dans le Web Report 2.0.

Seules les données collectées dans les questionnaires dont le T0 et le T1 ont été renseignées, ont été prises en compte.

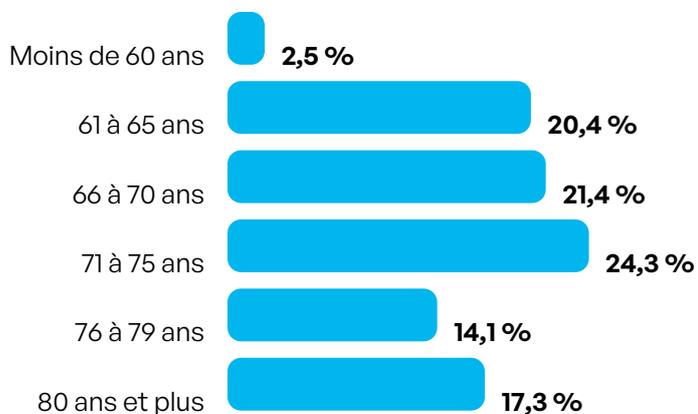
Le profil des participants



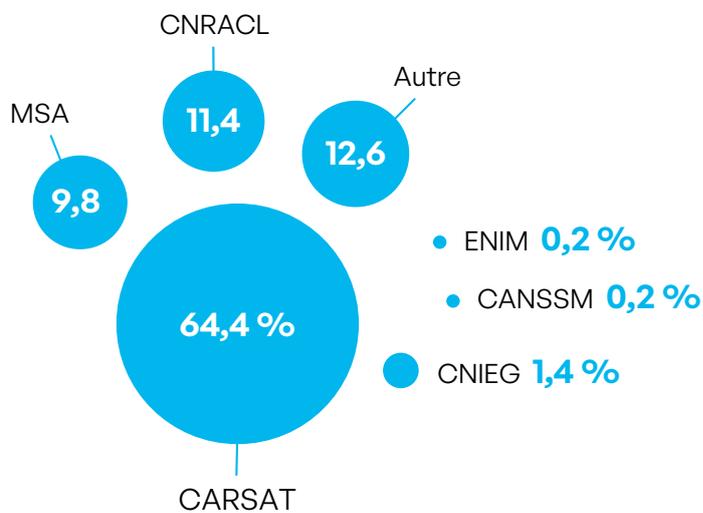
Les participants habitent :



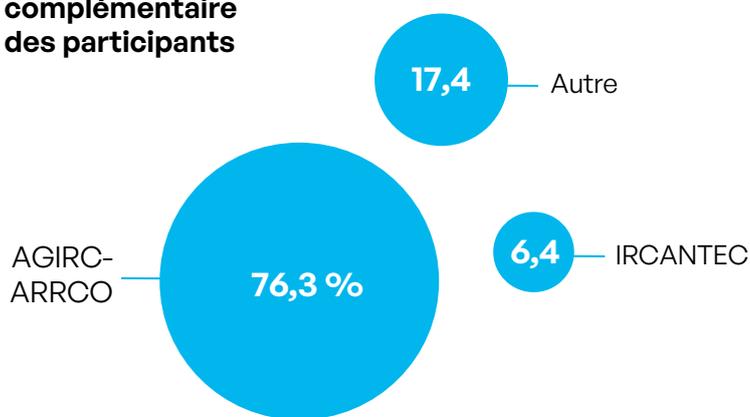
L'âge des participants :



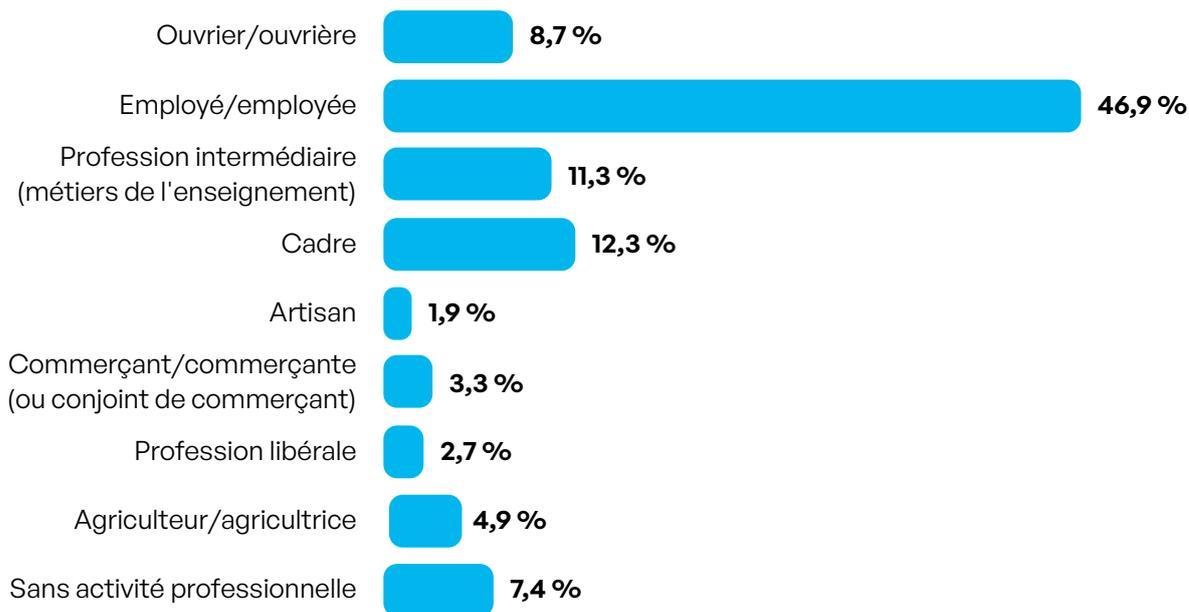
La caisse de retraite principale des participants



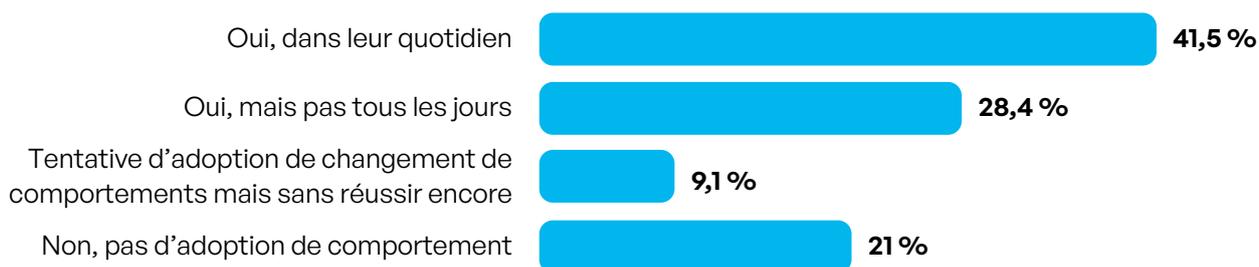
La caisse de retraite complémentaire des participants



La principale activité professionnelle au cours de la carrière des participants est/a été :

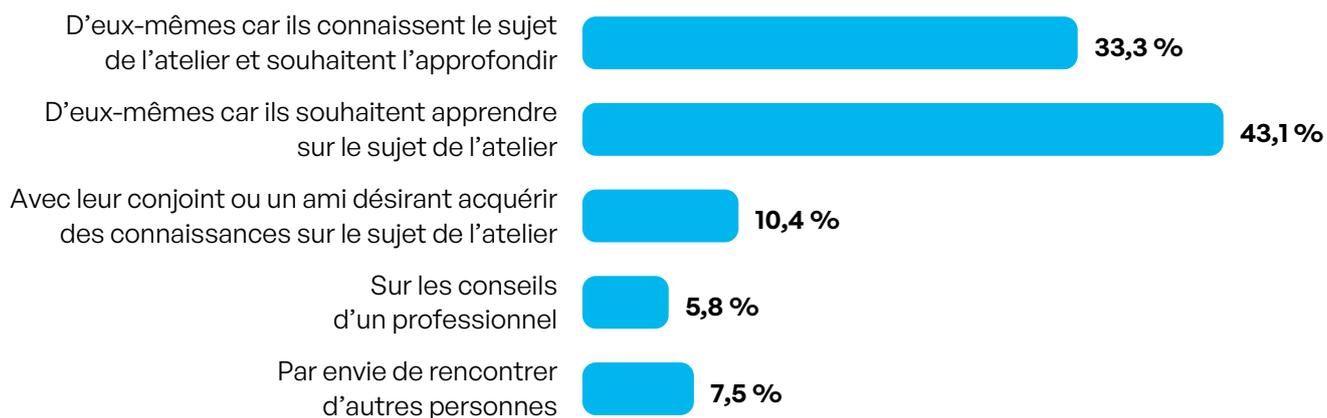


Les participants ont-ils déjà initié des changements d'habitudes ou de pratiques sur le sujet de l'atelier ?*



** Les thématiques « Bienvenue à la retraite » et « Autonomie numérique » ne sont pas prises en compte dans la remontée des données.*

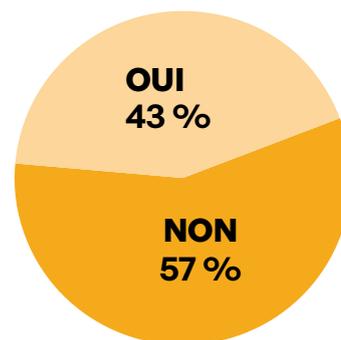
Les participants se sont inscrits à cet atelier :



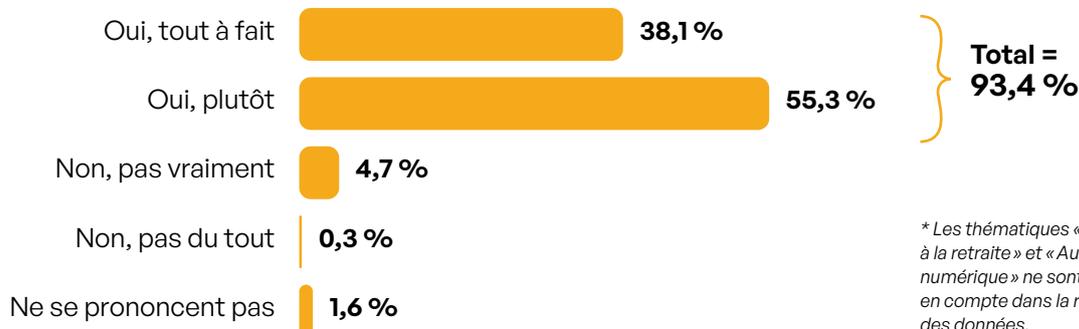
L'évaluation à l'issue des ateliers

Les questions communes
à toutes les thématiques

**Les participants se sont-ils déjà
renseignés sur le sujet en dehors
de l'atelier ?**

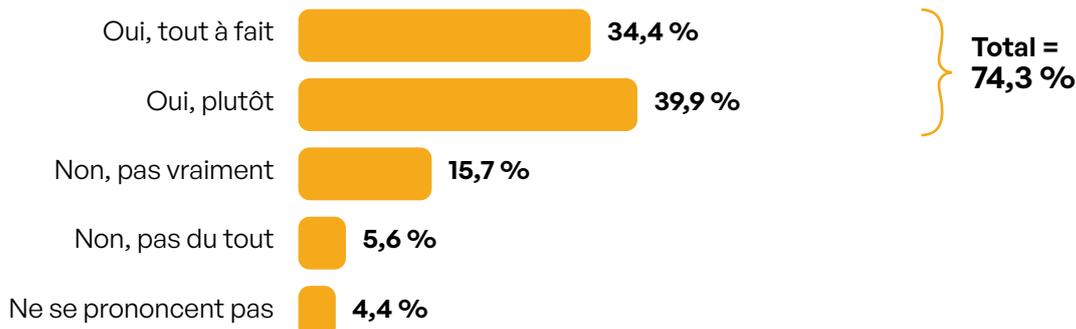


**Les participants ont-ils identifié
des adaptations à mettre en place sur leurs
habitudes pour améliorer leur santé ?***



** Les thématiques « Bienvenue à la retraite » et « Autonomie numérique » ne sont pas prises en compte dans la remontée des données.*

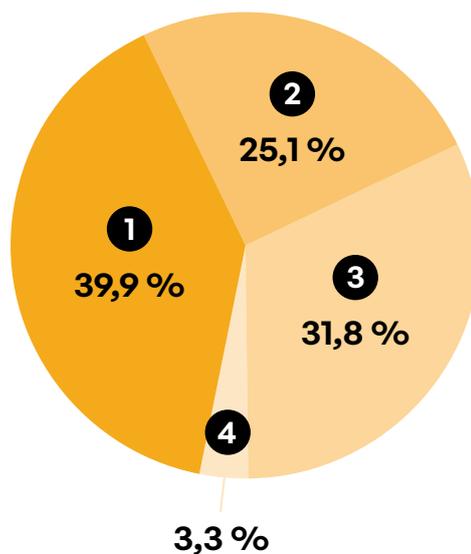
Les participants sont-ils soutenus par leur entourage ?



Les participants sont-ils accompagnés par un professionnel de santé ?*

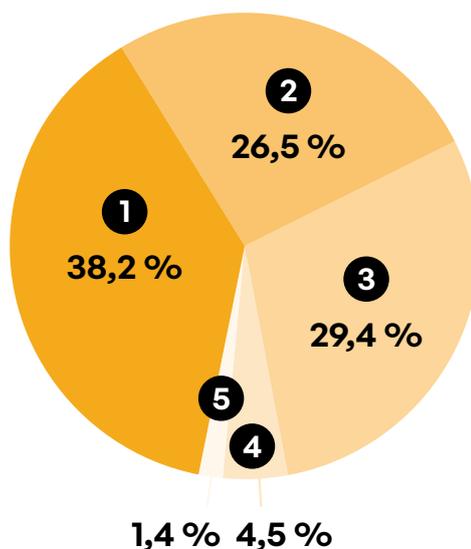
- 1 Par au moins un professionnel de santé qui les encourage
- 2 Par au moins un professionnel de santé mais le sujet n'est pas évoqué
- 3 Ne sont pas accompagnés par un professionnel de santé
- 4 Ne se prononcent pas

** Les thématiques « Bienvenue à la retraite » et « Autonomie numérique » ne sont pas prises en compte dans la remontée des données.*

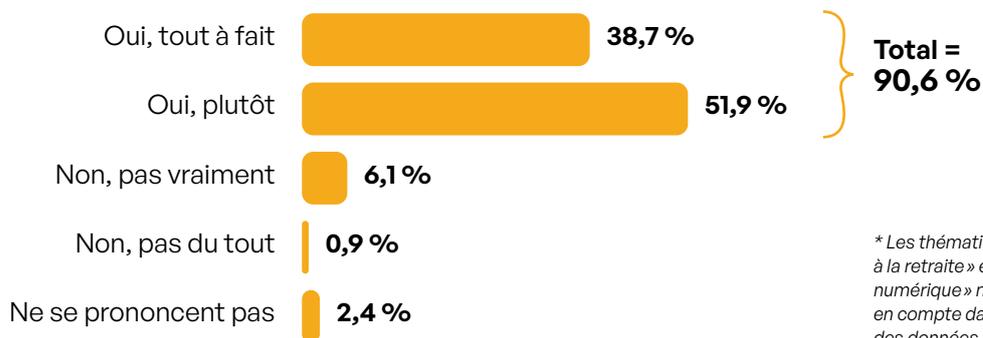


Les participants ont-ils facilement accès aux services de proximité depuis leur domicile (moins de 20 minutes quel que soit le mode de transport) ?

- 1 Oui, pour les services médicaux
- 2 Oui, pour les services administratifs
- 3 Oui, pour les services de première nécessité
- 4 Non, ces services ne sont pas à proximité de mon domicile
- 5 Ne se prononcent pas

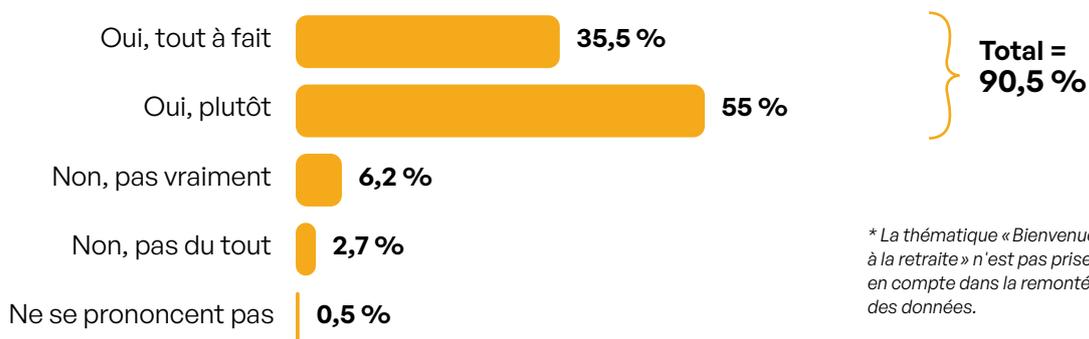


Les participants ont-ils connaissance des conséquences positives ou négatives liées aux habitudes sur la santé et l'autonomie ?*



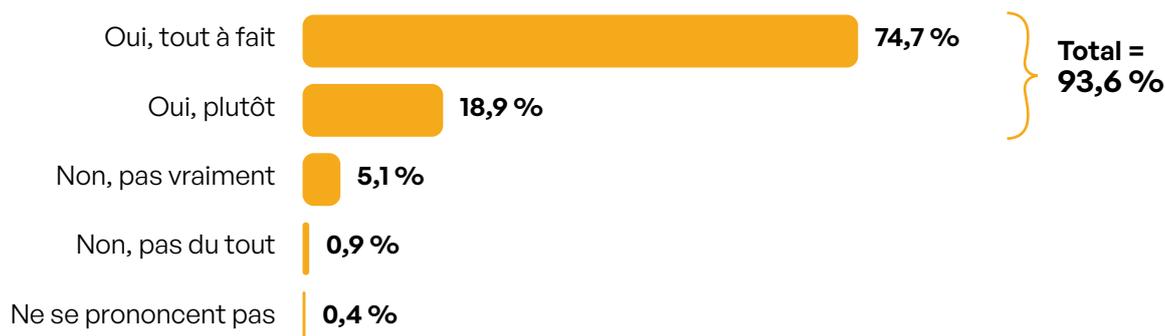
** Les thématiques « Bienvenue à la retraite » et « Autonomie numérique » ne sont pas prises en compte dans la remontée des données.*

Les participants sont-ils en mesure d'adopter ou de maintenir de nouvelles pratiques positives en fonction de leur budget ?*



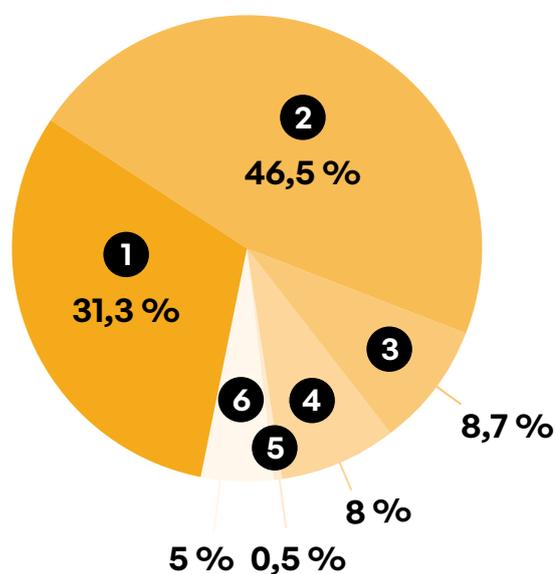
** La thématique « Bienvenue à la retraite » n'est pas prise en compte dans la remontée des données.*

Les participants réalisent-ils seuls tous les actes de la vie quotidienne ?



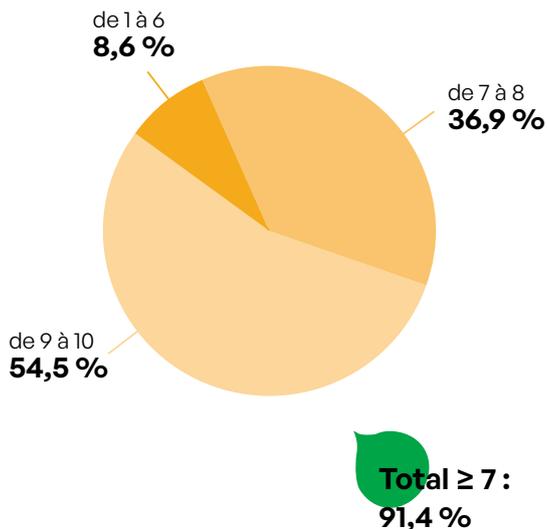
Les participants souhaitent-ils revoir les personnes rencontrées durant l'atelier ?

- 1 Oui, tout à fait
- 2 Oui, plutôt
- 3 Non, pas vraiment
- 4 Non, ils ont déjà un bon cercle de connaissances
- 5 Non, ils ne veulent pas
- 6 Ne se prononcent pas



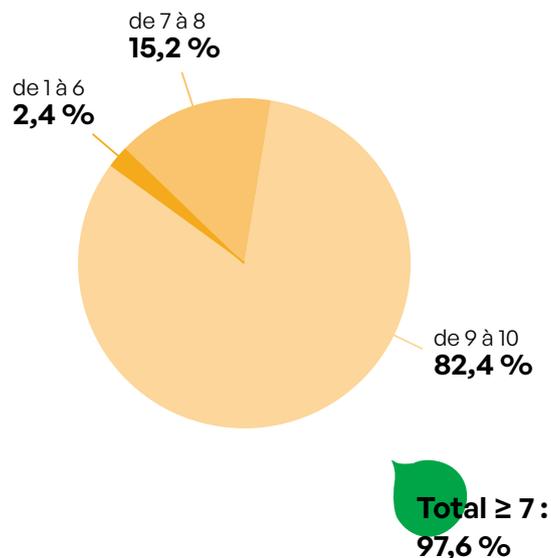
Comment les participants évaluent-ils leur motivation à mettre en application les conseils fournis lors des séances ?

Note de 1 très peu motivé à 10 très motivé



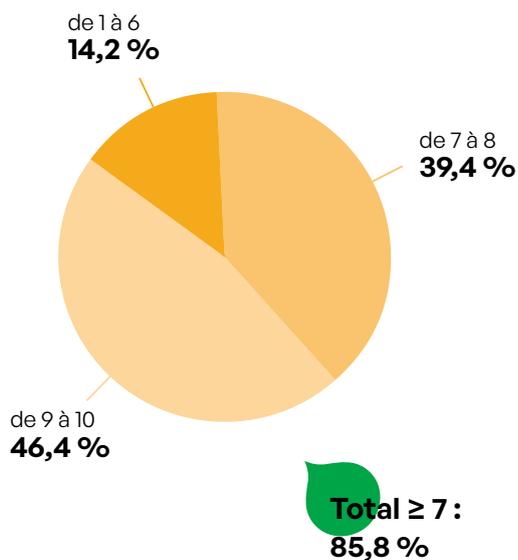
Comment les participants évaluent-ils l'animation des séances ?

Note de 1 faible qualité à 10 d'excellente qualité



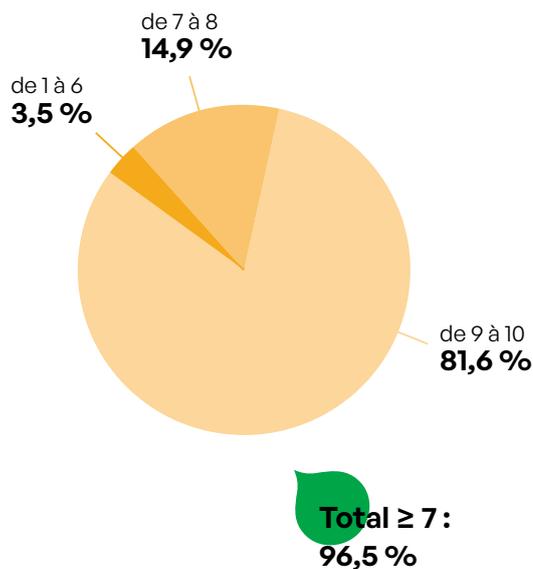
Comment les participants évaluent-ils l'utilité de ce qu'ils ont appris en atelier pour adopter ou maintenir des comportements/pratiques positifs ?

Note de 1 très peu utile à 10 très utile



Comment les participants recommandent-ils les ateliers à leurs amis/proches ?

Note de 1 faible recommandation à 10 forte recommandation

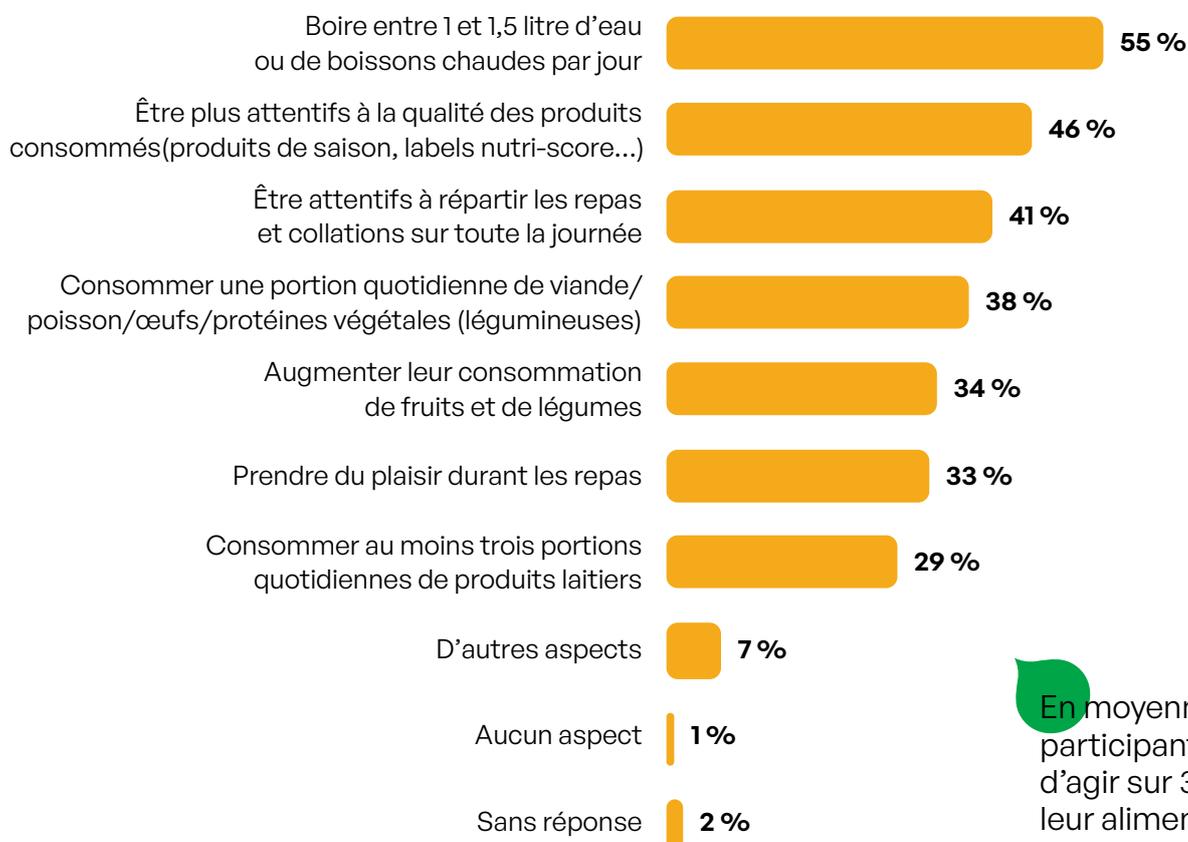




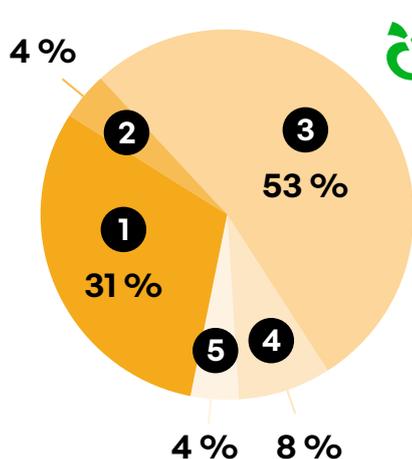
Les questions relatives à l'atelier Nutrition



Au terme de l'atelier, les participants envisagent-ils d'agir sur les aspects suivants de leur alimentation ?



En moyenne, les participants envisagent d'agir sur 3 aspects de leur alimentation.



Au terme de l'atelier, les participants envisagent-ils de se peser une fois par mois pour surveiller leur poids ?

- 1 Oui, ils vont y réfléchir
- 2 Oui, ils vont en parler avec leur médecin lors de leur prochaine visite
- 3 Non, ils le font déjà chez eux ou chez leur médecin
- 4 Non, ils ne veulent pas
- 5 Sans réponse

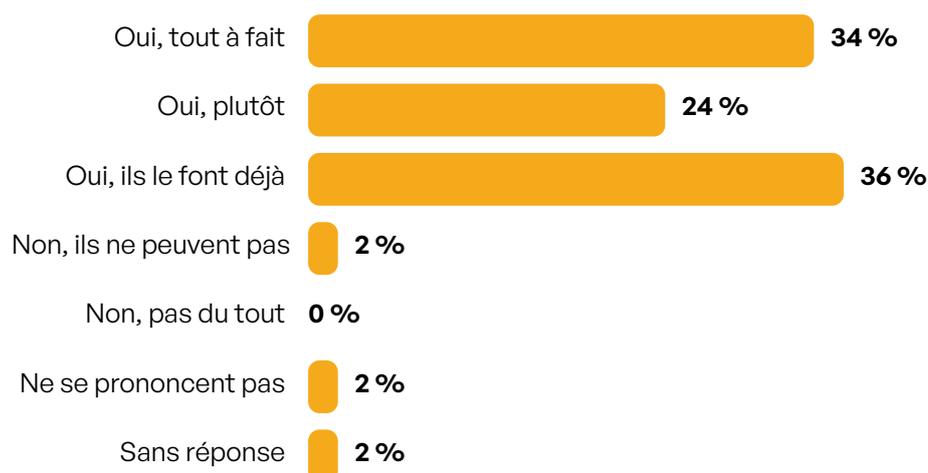


Total le faisant déjà ou comptant le faire : **88 %**

Dont **35 %** ont pris cette décision à la suite de l'atelier



Les participants envisagent-ils de pratiquer une activité physique au moins 30 minutes par jour ?

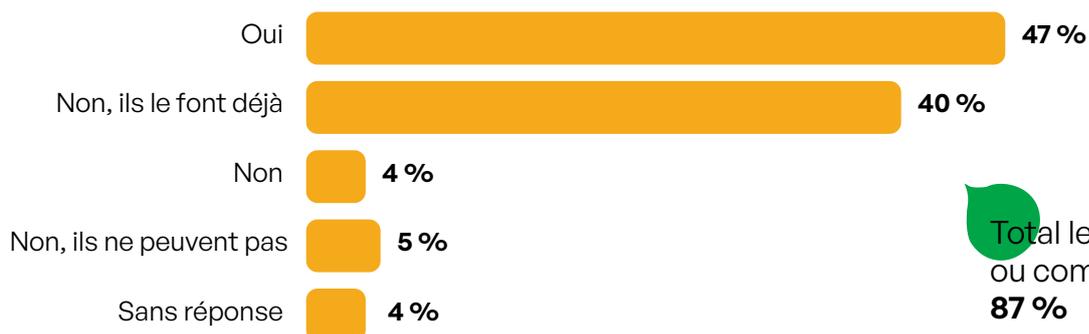


Total des oui : **94 %**

Dont **58 %** directement liés à l'atelier



Les participants envisagent-ils de mettre en place la pratique de se lever et de marcher toutes les deux heures pour limiter la sédentarité ?

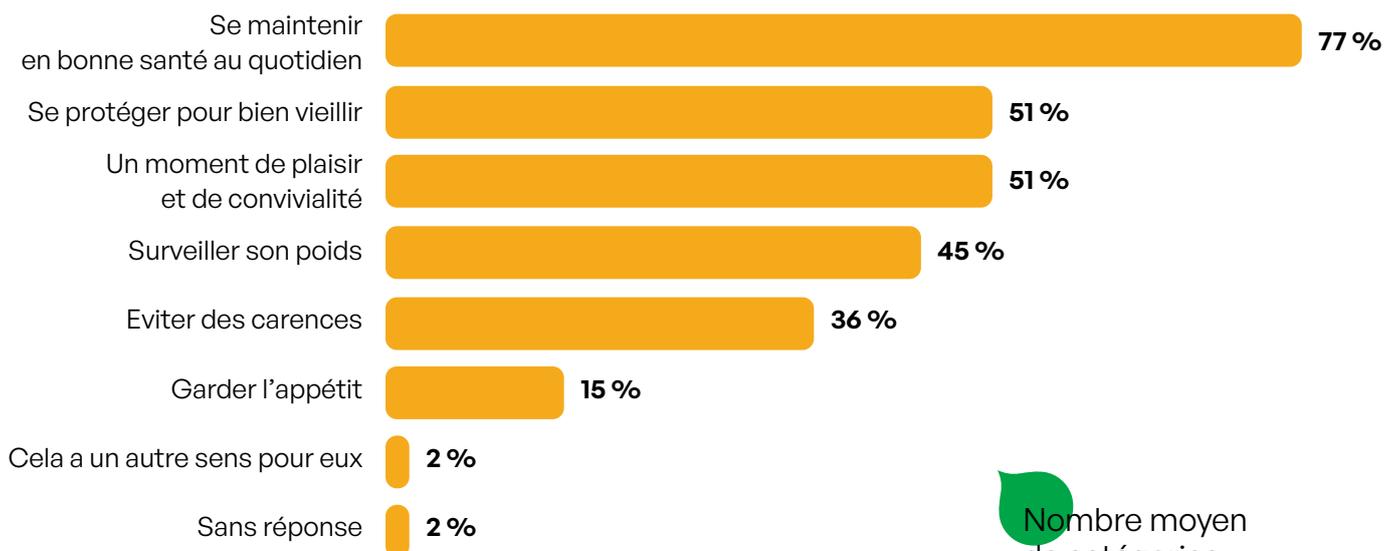


Total le faisant déjà ou comptant le faire : **87 %**

Dont **47 %** ont pris cette décision à la suite de l'atelier



Au terme de l'atelier, pour les participants, bien manger c'est avant tout :



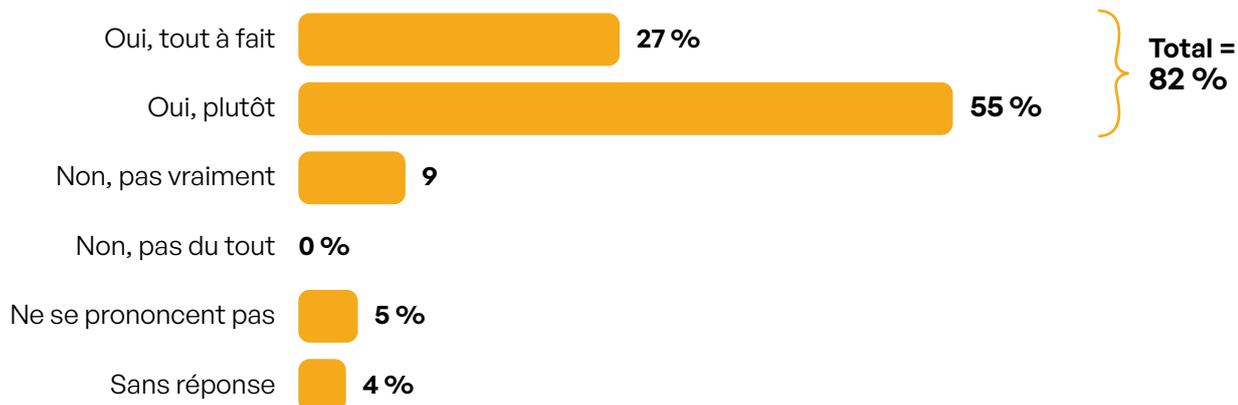
Nombre moyen de catégories évoquées : **3**



Les questions relatives à l'atelier Activité physique adaptée

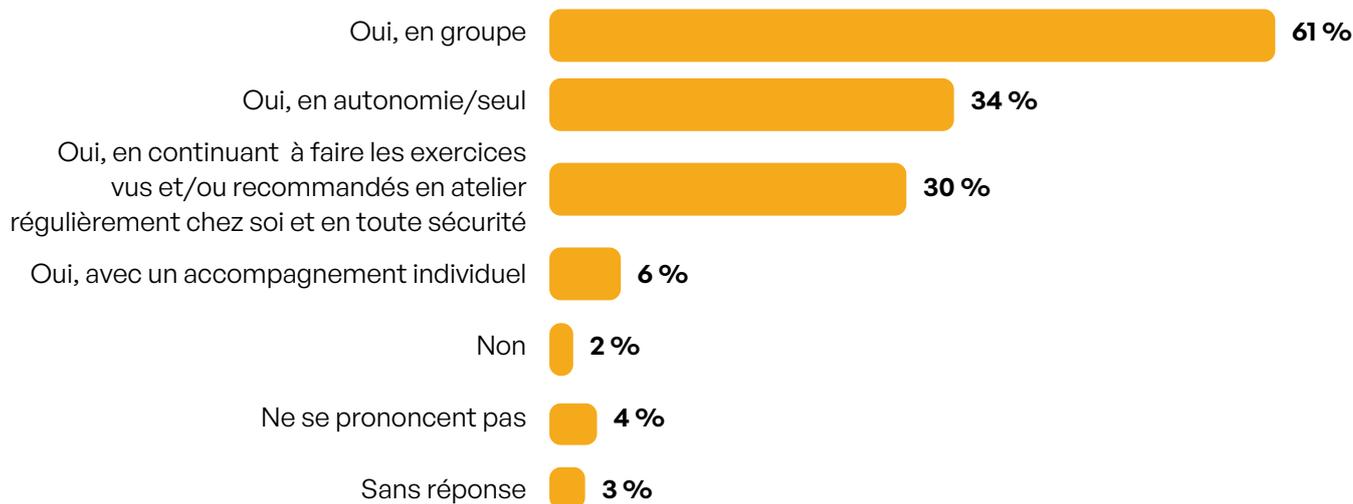


Au terme de l'atelier, les participants se sentent-ils plus à l'aise dans leurs gestes, déplacements et activités de la vie quotidienne ?

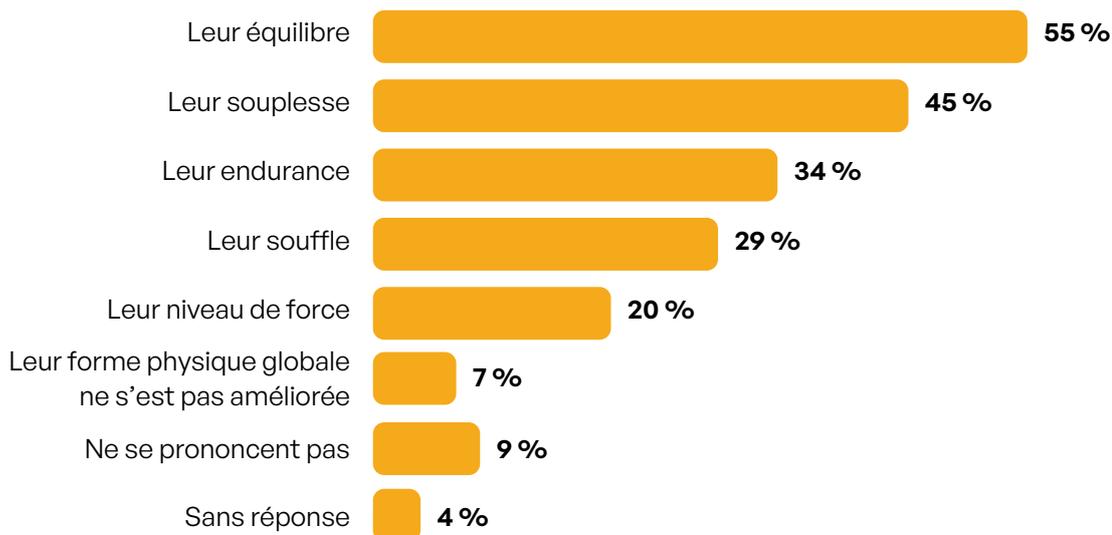




Au terme de l'atelier, les participants envisagent-ils de poursuivre une activité physique régulière ?



Au terme de l'atelier, les participants ont amélioré :

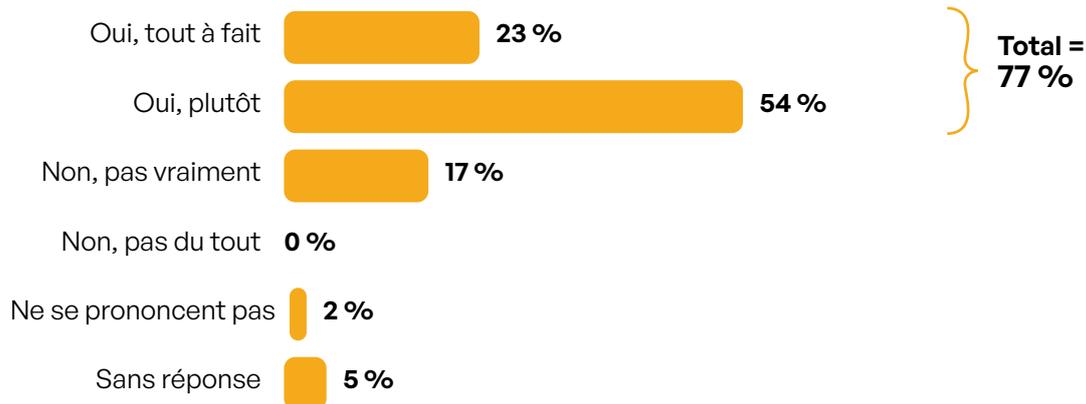




Les questions relatives à l'atelier Stimulation cognitive

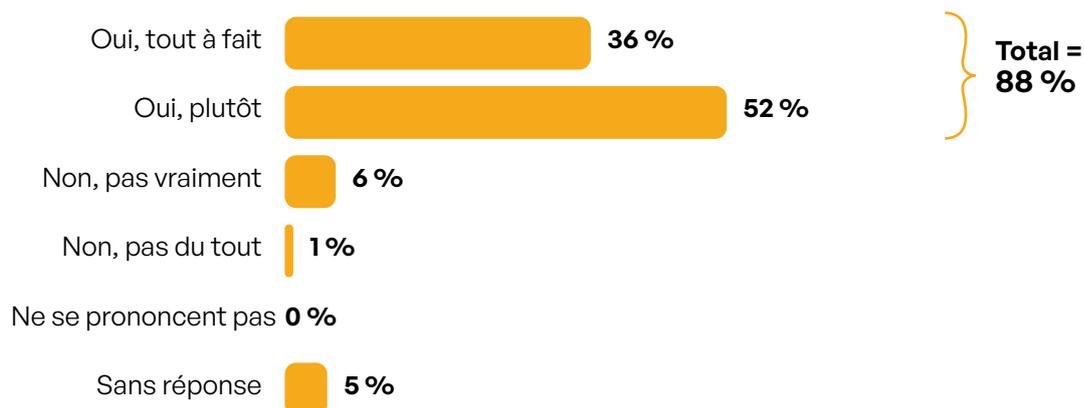


L'atelier a-t-il permis aux participants de découvrir ou redécouvrir des capacités ?

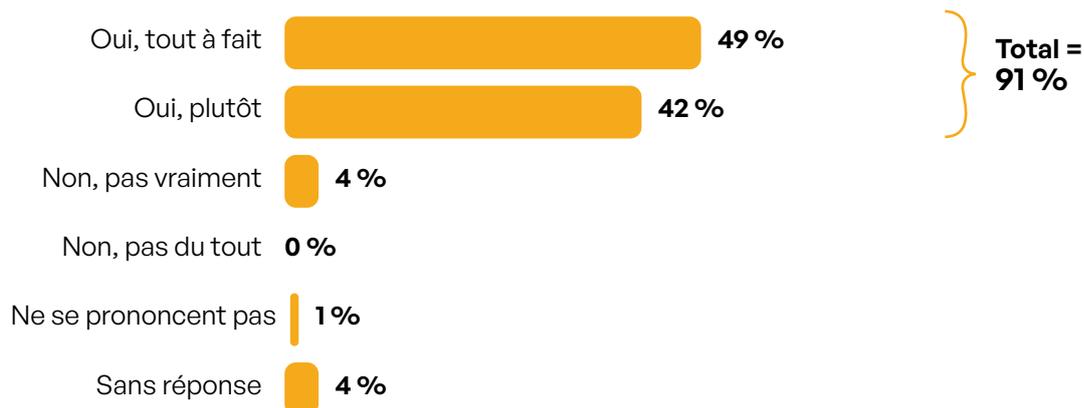




Au terme de l'atelier, les participants ont-ils identifié des techniques de mémorisation à mettre en place dans leur vie quotidienne ?

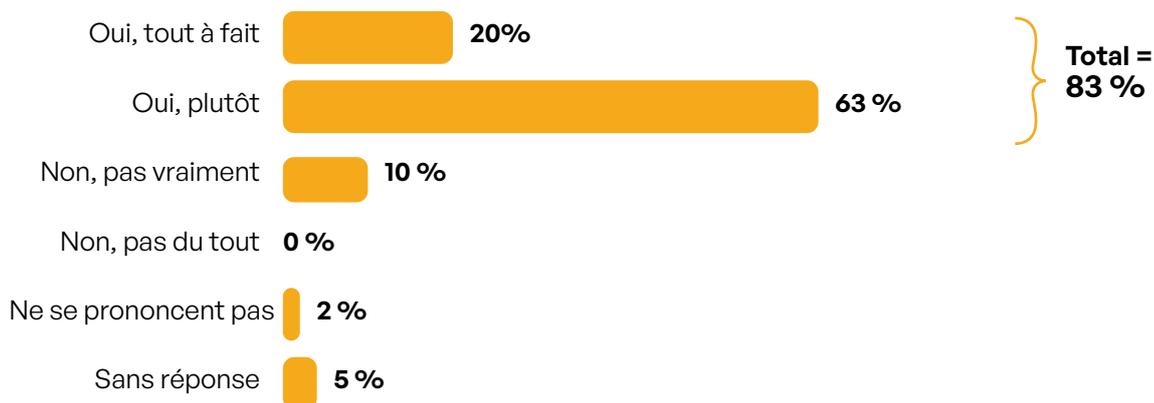


Au terme de l'atelier, les participants envisagent-ils de continuer à faire des exercices pour stimuler leur mémoire ?

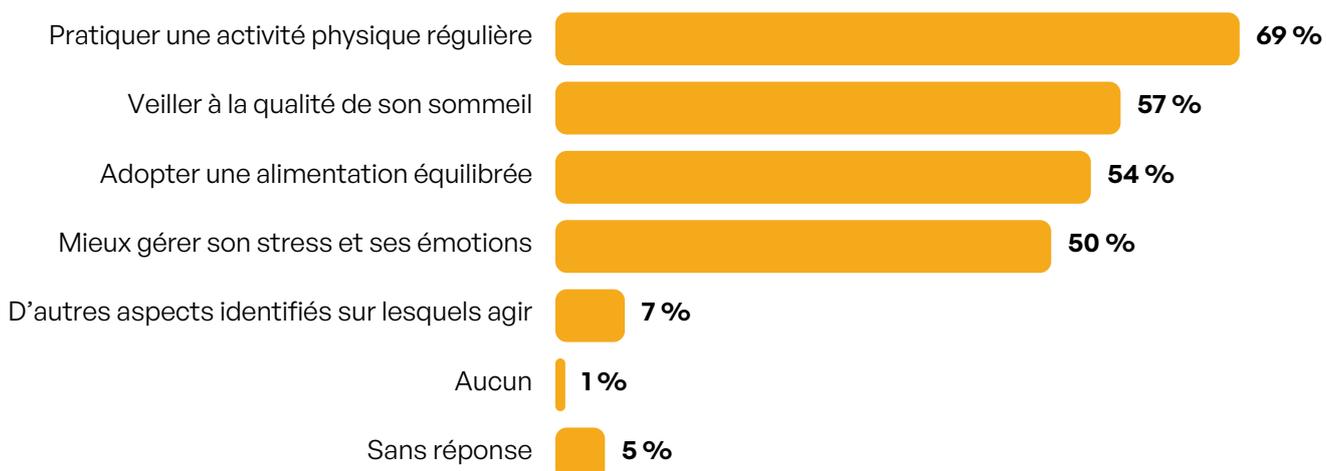




Les participants se sentent-ils plus à même de gérer les petits trous de mémoire de la vie courante ?



Au terme de l'atelier, les participants envisagent d'agir sur les aspects suivants pour entretenir leur cerveau ?



L'évaluation plusieurs mois après les ateliers

Pour l'évaluation T2, le recueil des données s'est fait par téléphone, sur la base d'un panel représentatif de participants aux ateliers, extrait du fichier Web Report 2.0. La durée moyenne d'un entretien téléphonique était de 8 minutes. Ainsi, mille répondants autonomes ayant participé à un atelier en 2023 sur une des trois thématiques étudiées sont été interrogés, dont :



**300 participants
pour les ateliers
Nutrition**



**300 participants
pour les ateliers
Activité physique
adaptée**



**400 participants
pour les ateliers
Stimulation cognitive**

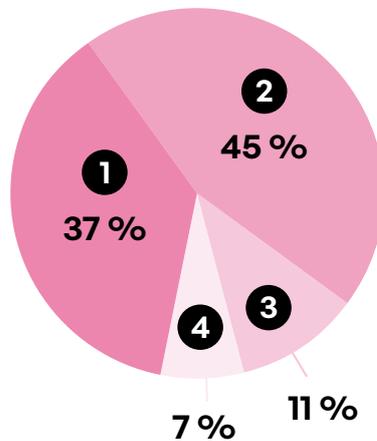


Les questions relatives à l'atelier Nutrition

1.

Grâce à l'atelier, les participants ont-ils identifié des habitudes à modifier ou adopter pour améliorer leur santé ?

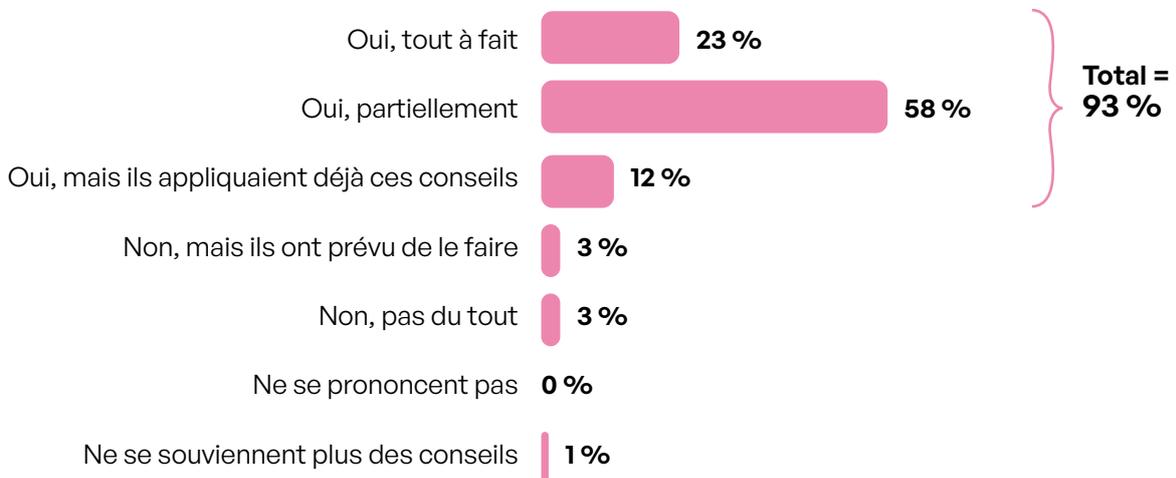
- 1 Oui, tout à fait
- 2 Oui, plutôt
- 3 Oui, mais ils avaient déjà fait le point avant l'atelier
- 4 Non, ils n'ont pas pu
- 5 Ne se prononcent pas 0 %



Total de OUI : **93 %**
Rappel T1 Nutrition **96 %**

2.

Les participants ont-ils mis en application les conseils fournis durant l'atelier ?

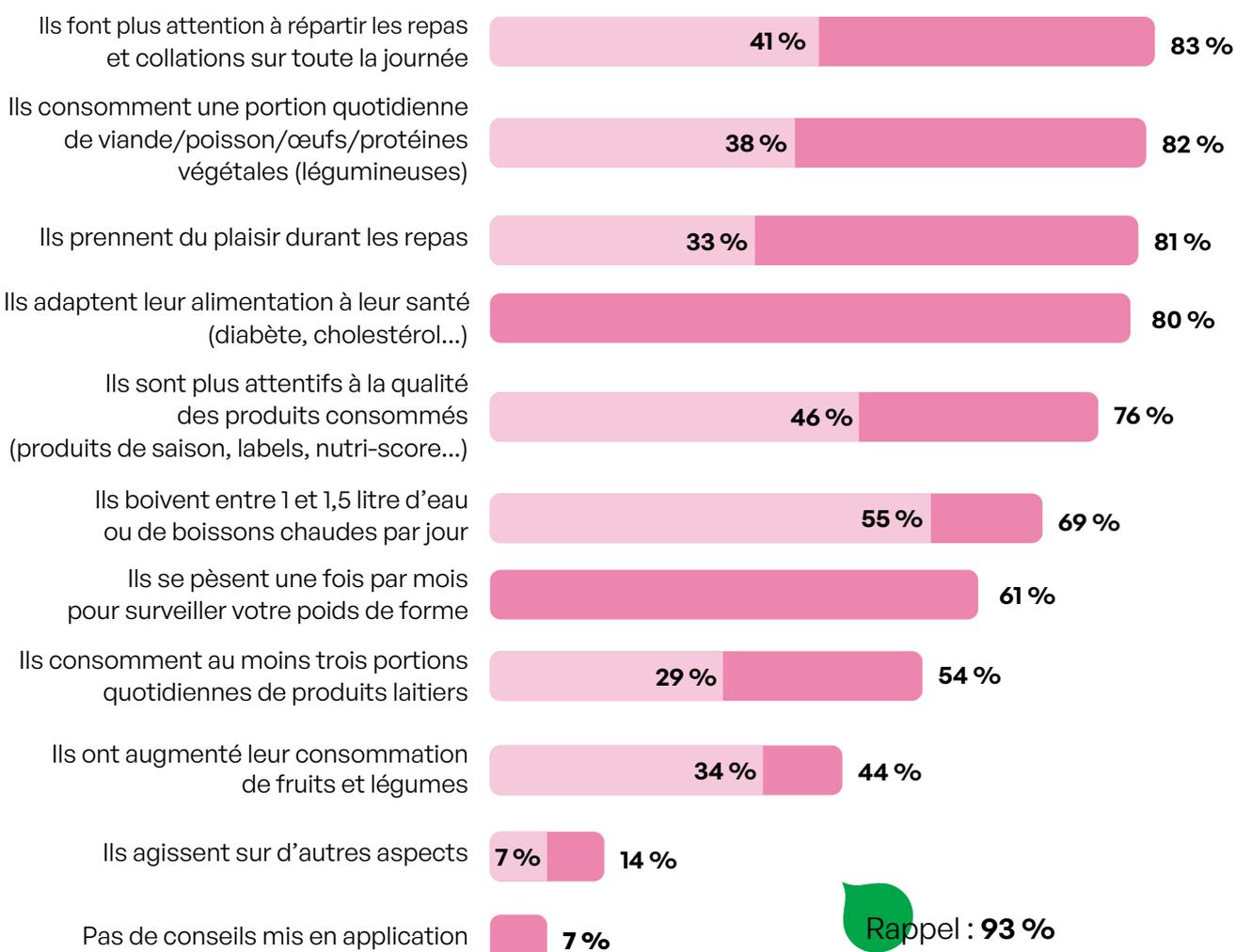




3.

Les participants ayant répondu par oui à la question 2 (réponses 1 à 3) ont appliqué les conseils suivants en matière d'alimentation :

Rappel des actions envisagées en T1



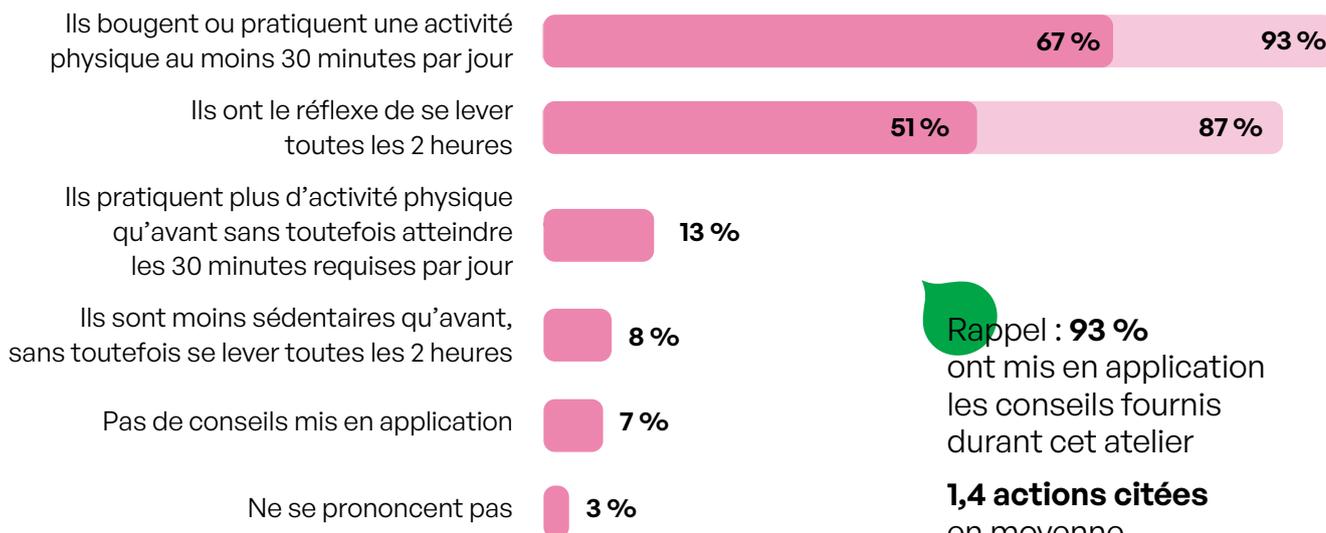
Rappel : **93 %** ont mis en application les conseils fournis durant cet atelier

6,5 actions citées en moyenne

4.

Où en sont les participants ayant répondu oui à la question 2 (réponses 1 à 3) en termes d'activité physique et de sédentarité ?

Rappel des actions envisagées en T1

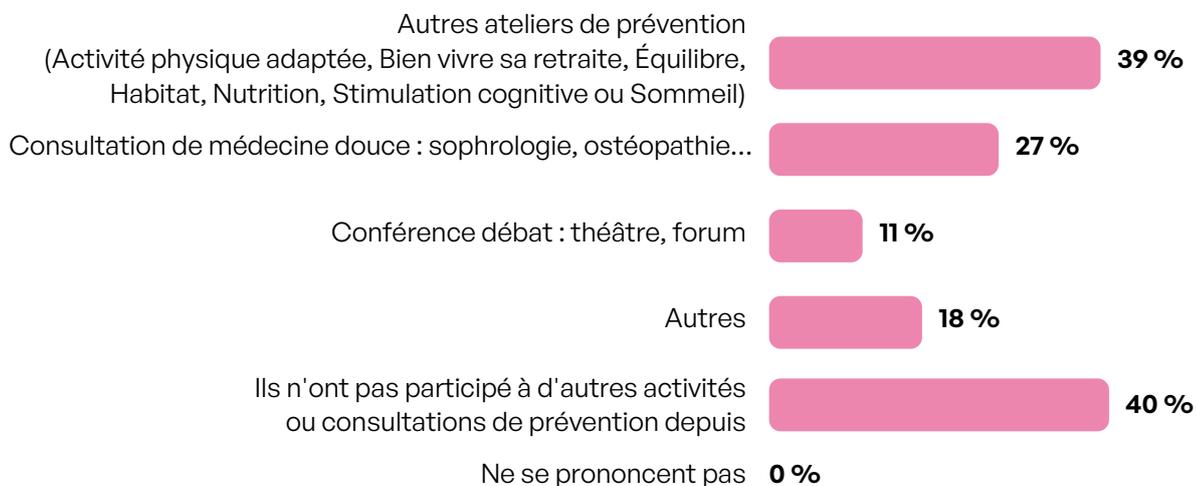


Rappel : 93 % ont mis en application les conseils fournis durant cet atelier

1,4 actions citées en moyenne

5.

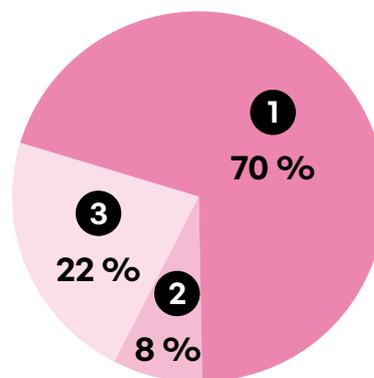
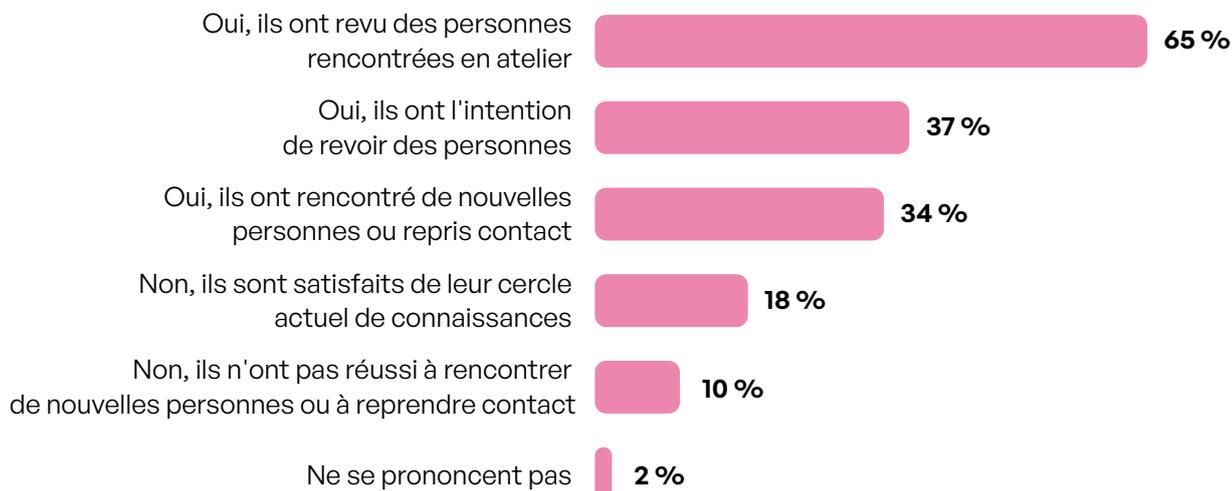
Au terme de l'atelier, les participants ont-ils participé à d'autres activités sur cette même thématique ?



1,6 actions citées en moyenne

6.

Au terme de l'atelier, les participants ont-ils revu des connaissances ou rencontré de nouvelles personnes ?



7.

Les participants sont-ils membres d'une association ?

- 1 Oui, ils sont membres ou bénévoles d'une association
- 2 Non, mais ils participent à l'organisation d'évènements (de la ville, aide ponctuelle à une association...)
- 3 Non



Les questions relatives à l'atelier Activité physique adaptée



1.

Grâce à l'atelier, les participants ont-ils identifié des habitudes à modifier ou adopter pour améliorer leur santé ?



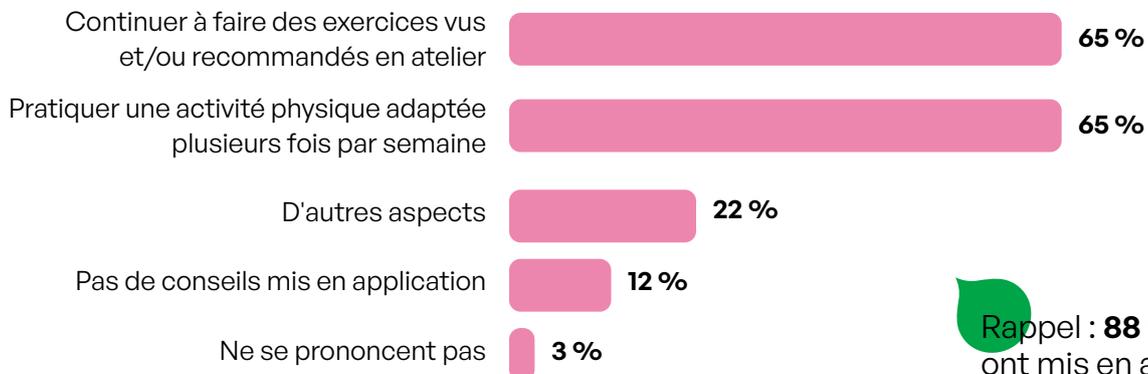
2.

Les participants ont-ils mis en application les conseils fournis durant l'atelier ?



3.

Les participants ayant répondu par oui à la question 2 (réponses 1 à 3) ont appliqué les conseils suivants en matière d'activité physique :



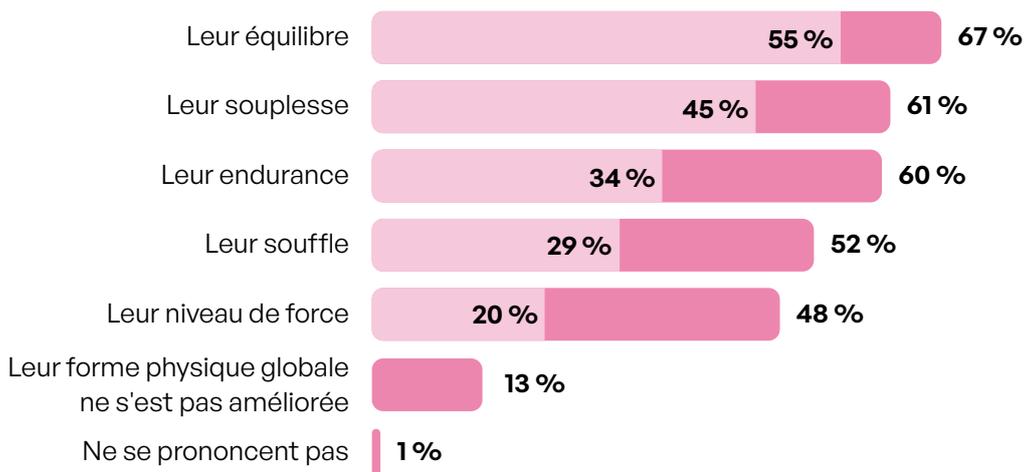
Rappel : **88 %** ont mis en application les conseils fournis durant cet atelier

1,5 actions citées en moyenne

4.

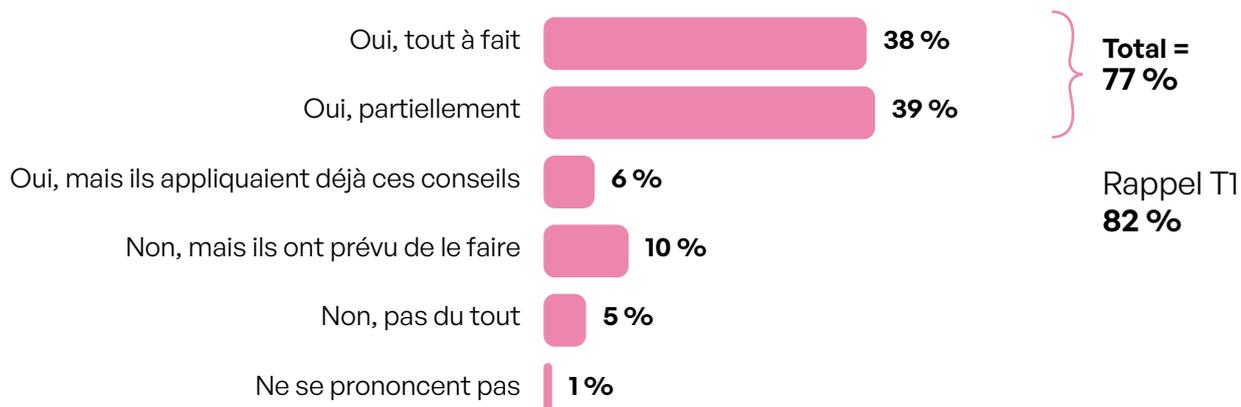
Au terme de l'atelier, les participants ont amélioré :

Rappel des actions envisagées en T1



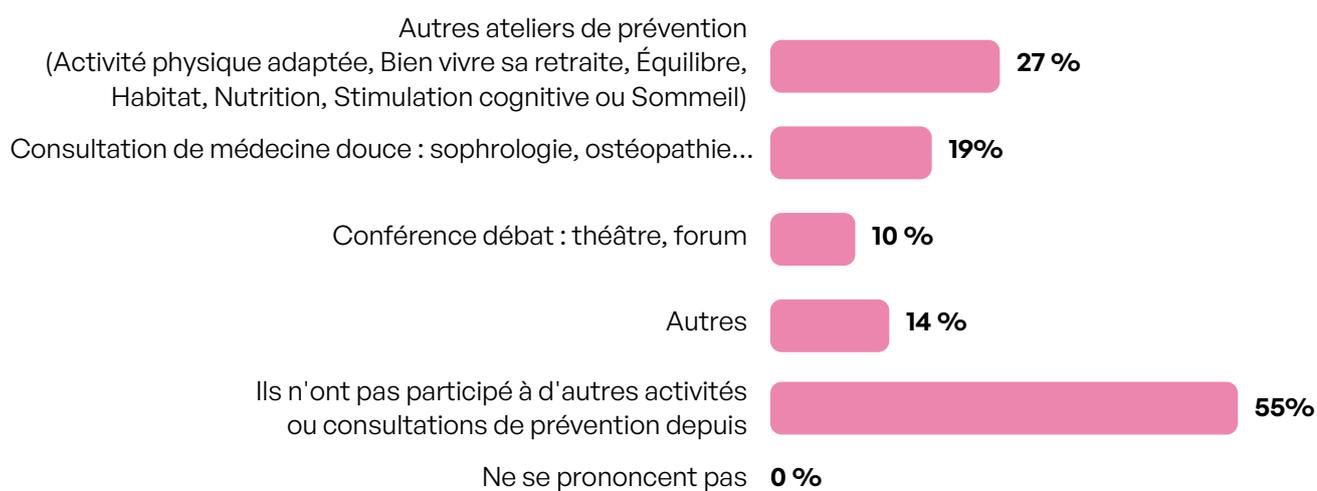
5.

Au terme de l'atelier, les participants se sentent-ils plus à l'aise dans leurs gestes, déplacements et activités de la vie quotidienne depuis l'atelier ?



6.

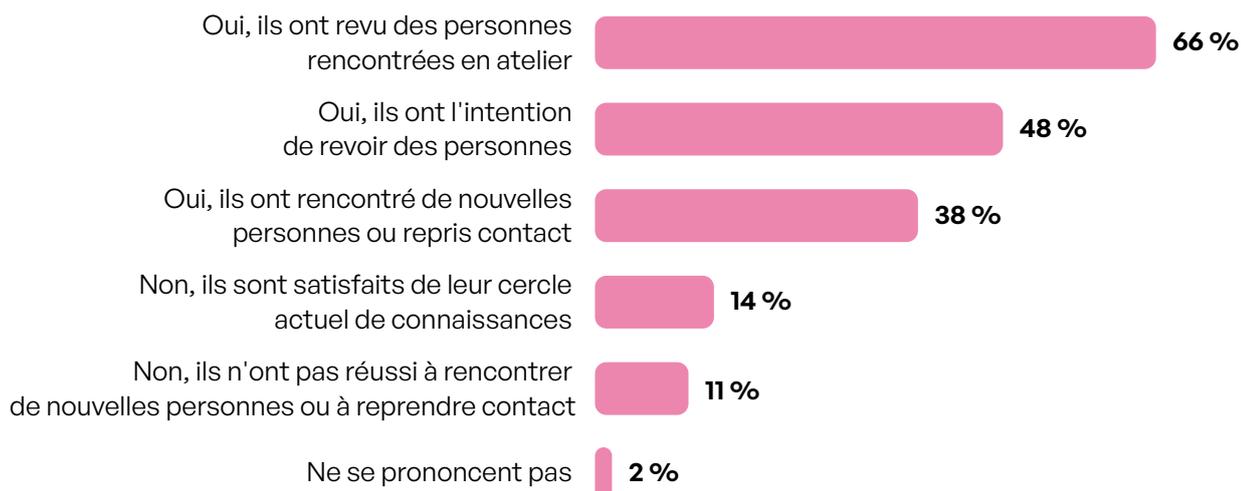
Au terme de l'atelier, les participants ont-ils participé à d'autres activités sur cette même thématique ?



1,6 actions citées
en moyenne

7.

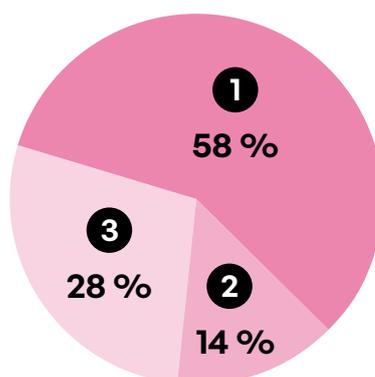
Au terme de l'atelier, les participants ont-ils revu des connaissances ou rencontré de nouvelles personnes ?



8.

Les participants sont-ils membres d'une association ?

- 1 Oui, ils sont membres ou bénévoles d'une association
- 2 Non, mais ils participent à l'organisation d'événements (de la ville, aide ponctuelle à une association...)
- 3 Non

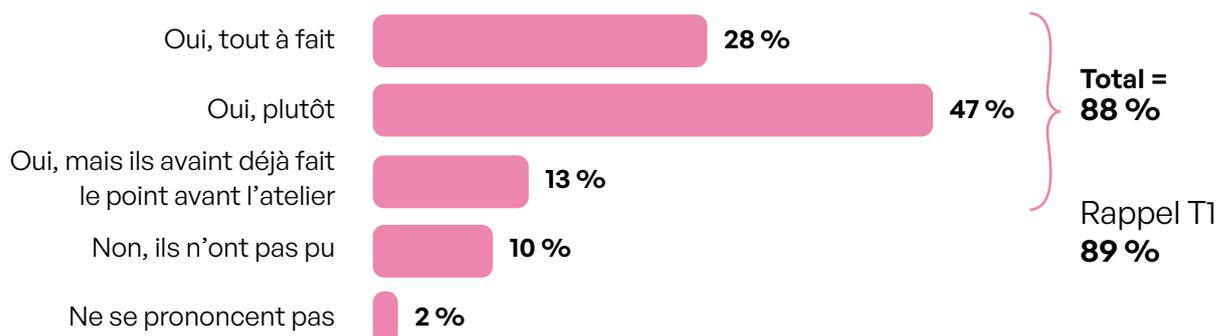




Les questions relatives à l'atelier Stimulation cognitive

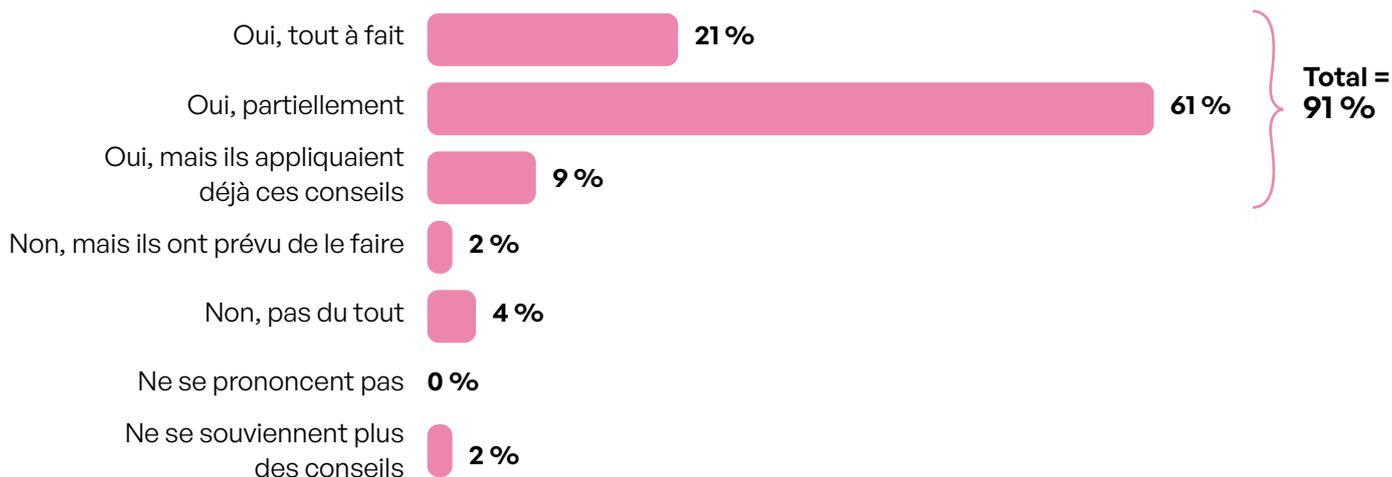
1.

Grâce à l'atelier, les participants ont-ils identifié des habitudes à modifier ou adopter pour améliorer leur santé ?



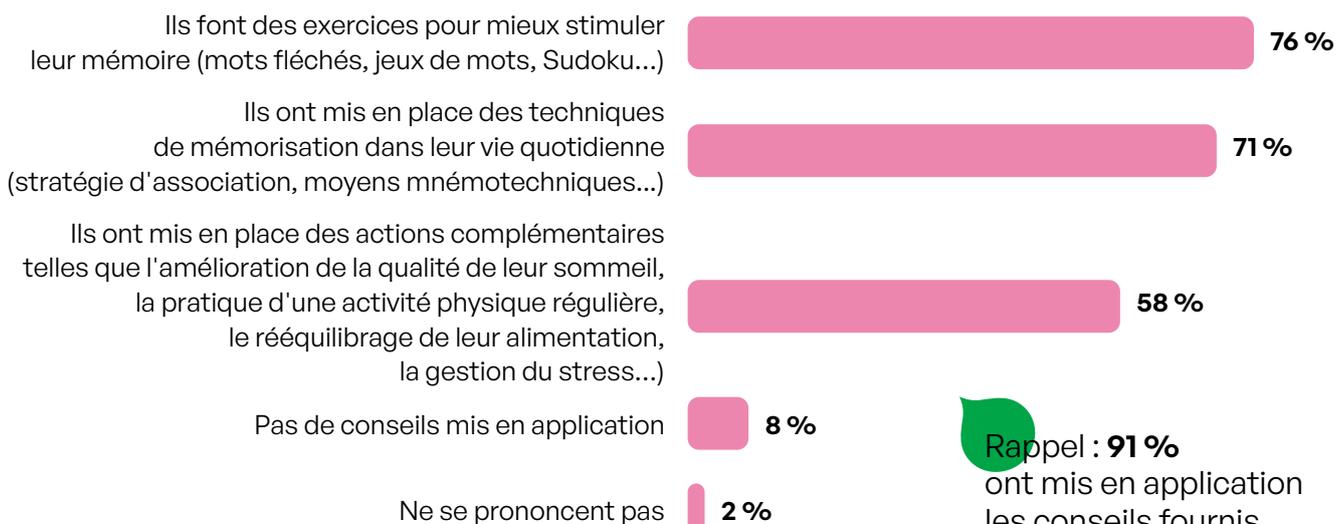
2.

Les participants ont-ils mis en application les conseils fournis durant l'atelier ?



3.

Les participants ayant répondu par oui à la question 2 (réponses 1 à 3), ont appliqué les conseils suivants pour stimuler leur mémoire :

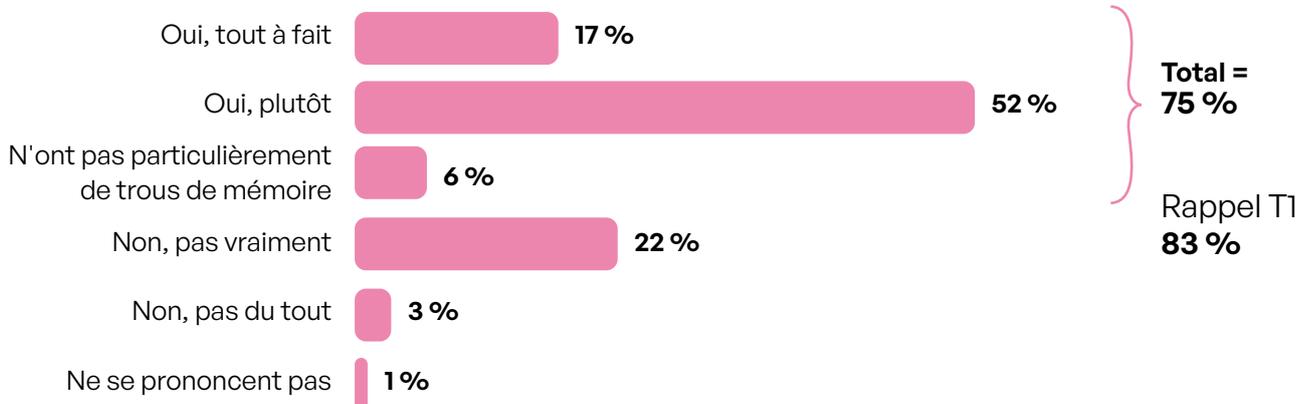


Rappel : **91 %** ont mis en application les conseils fournis durant cet atelier

2,1 actions citées en moyenne

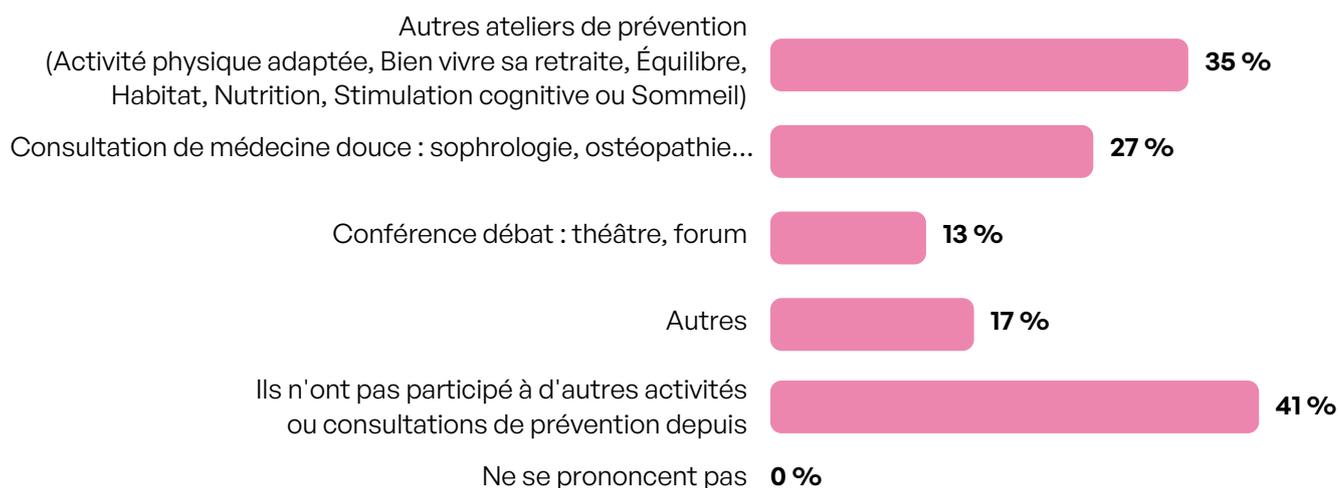
4.

Les participants gèrent-ils mieux aujourd'hui les petits trous de mémoire de la vie courante ?



5.

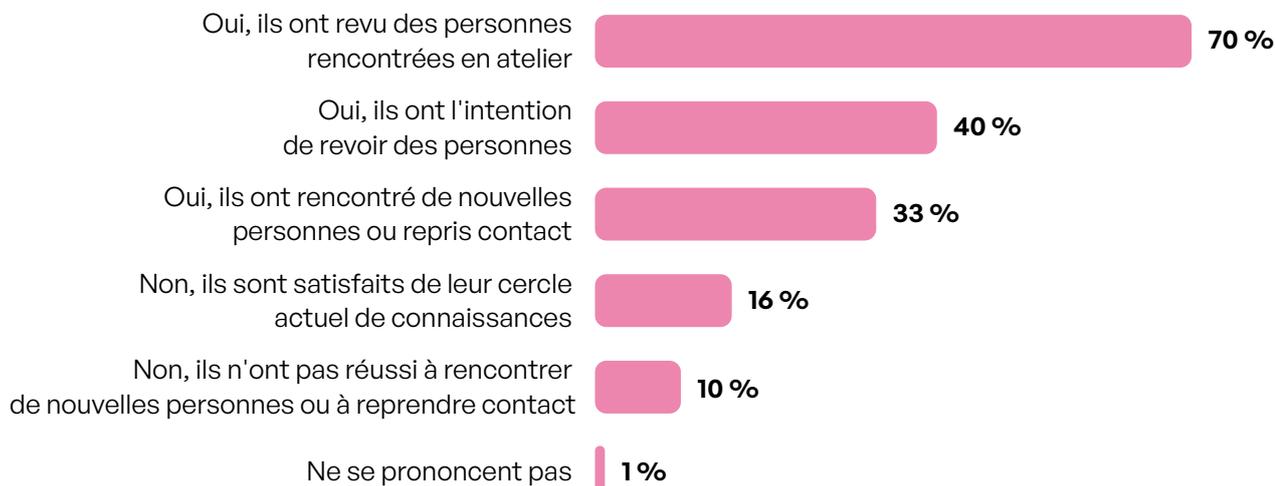
Au terme de l'atelier, les participants ont-ils participé à d'autres activités sur cette même thématique ?



1,6 actions citées
en moyenne

6.

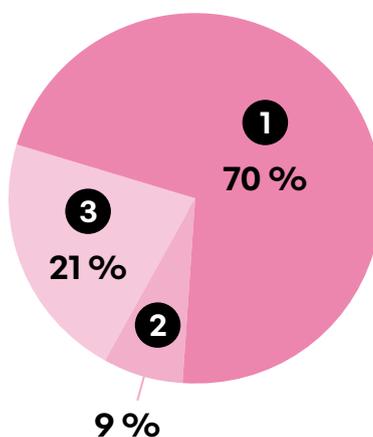
Au terme de l'atelier, les participants ont-ils revu des connaissances ou rencontré de nouvelles personnes ?



7.

Les participants sont-ils membres d'une association ?

- 1 Oui, ils sont membres ou bénévoles d'une association
- 2 Non, mais ils participent à l'organisation d'évènements (de la ville, aide ponctuelle à une association...)
- 3 Non





Les actualités 2024

L'année 2024 voit la concrétisation de plusieurs projets phares : l'ancrage de la nouvelle identité visuelle « Pour bien vieillir », la sortie de la série « Les Zastuces Pour bien vieillir » visant la diffusion de messages de prévention d'experts via le média image, la mise en ligne des nouvelles fonctionnalités de la carte « Trouver mon activité », et l'arrivée du nouveau portail interrégime « Pour bien vieillir ».



Le portail www.pourbienvieillir.fr

Une nouvelle version du portail interrégime est en ligne depuis novembre 2024 et est :

- centrée davantage sur les services avec notamment la mise en avant de l'outil d'inscription aux activités de prévention ;
- accessible à tous grâce à une ergonomie et une navigation simplifiées ;
- compréhensible par tous grâce à une arborescence simplifiée, des contenus rédigés proposés selon la méthode Facile A Lire et à Comprendre (FALC) ;
- entièrement responsive (adapté aux téléphones portables et tablettes).



La carte « Trouver mon activité »

En avril 2024, des nouvelles fonctionnalités ont été mises en ligne :

- la possibilité pour les retraités de participer à une offre d'action collective de prévention à distance ;
- la possibilité pour les retraités de s'inscrire directement en ligne via un compte France Connect.

De plus, les retraités ont désormais accès à une carte dont l'ergonomie a été améliorée.

En
savoir
plus

pourbienvieillir.fr

L'évolution de l'outil Web report 2.0

Depuis 2024, l'outil Web Report permet d'évaluer l'ensemble des ateliers collectifs de prévention de l'offre socle interrégime avec l'intégration de la thématique autonomie numérique.

2024 est aussi l'année de la dématérialisation des questionnaires d'évaluation complétés par les participants aux ateliers.

La mise à jour du référentiel nutrition

L'interrégime a lancé un travail d'actualisation du référentiel nutrition datant de 2016 avec pour objectifs de :

- actualiser les références scientifiques du référentiel ;
- adapter le référentiel aux besoins et attentes des retraités ;
- rendre plus attractif le thème de la nutrition auprès des jeunes retraités ;
- fournir des livrables et ressources d'animation aux opérateurs d'actions collectives.

La campagne télévisée Les Zastuces

20 épisodes courts du programme des Zastuces ont été diffusés du 13 mai au 9 juin 2024 puis du 16 septembre au 13 octobre 2024 sur toutes les chaînes régionales de France 3, sur la tranche horaire 12 h - 13 h.





Annexe :
bilan
par structure
interrégime
territoriale

ARSEPT Auvergne

Départements couverts par la structure : 03, 15, 43, 63

<https://www.arsept-auvergne.fr/>

Actions organisées	Nombre
 Activité physique adaptée	66
 Autonomie numérique	8
 Bienvenue à la retraite	2
 Bien vivre sa retraite	22
 Équilibre	42
 Habitat	0
 Nutrition	61
 Sommeil	28
 Stimulation cognitive	42
Aidants	0
Bien être/estime de soi/ vie sexuelle et affective	38
Conduites addictives	2
Culture	3
Intergénérationnel	1
Lutte contre l'isolement	9
Mobilité et sécurité routière	28
Santé mentale	1
Autre	25
TOTAL	378

378
actions réalisées

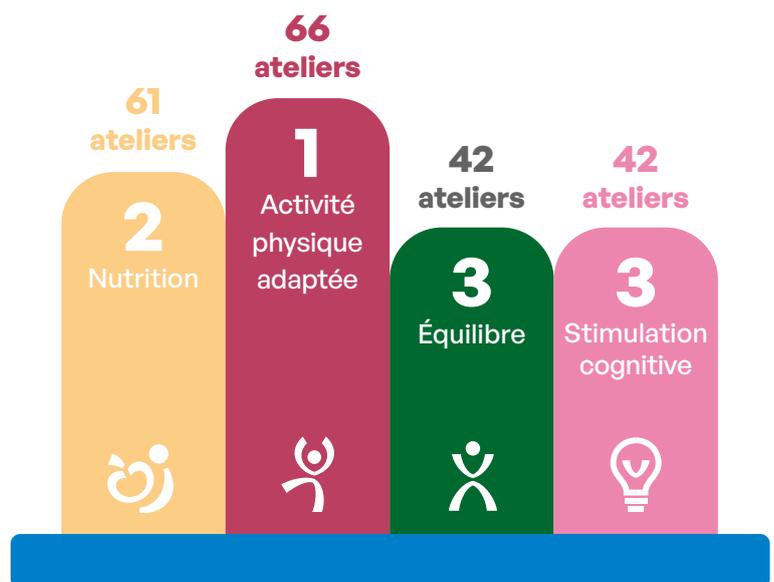
4 582
bénéficiaires

255
ateliers organisés

2 573
participants
aux ateliers



les 3 ateliers
les plus
fréquemment
organisés



ASEPT Centre Val de Loire

Départements couverts par la structure : 18, 28, 36, 37, 41, 45

<https://asept-centre-val-de-loire.fr/>

Actions organisées	Nombre
 Activité physique adaptée	11
 Autonomie numérique	0
 Bienvenue à la retraite	0
 Bien vivre sa retraite	20
 Équilibre	6
 Habitat	0
 Nutrition	6
 Sommeil	2
 Stimulation cognitive	22
Aidants	0
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	9
Conduites addictives	0
Culture	0
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	0
Mobilité et sécurité routière	0
Santé mentale	0
Autre	2
TOTAL	78

78
actions réalisées

2 472
bénéficiaires

54
ateliers organisés

623
participants
aux ateliers



les 3 ateliers
les plus
fréquemment
organisés



ASEPT Corse

Départements couverts par la structure : 20A, 20B

<https://www.asept-corse.fr/>

Actions organisées	Nombre
 Activité physique adaptée	5
 Autonomie numérique	10
 Bienvenue à la retraite	7
 Bien vivre sa retraite	2
 Équilibre	0
 Habitat	0
 Nutrition	7
 Sommeil	0
 Stimulation cognitive	6
Aidants	0
Bien être/estime de soi/ vie sexuelle et affective	5
Conduites addictives	0
Culture	0
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	0
Mobilité et sécurité routière	5
Santé mentale	0
Autre	8
TOTAL	55

55

actions réalisées

663

bénéficiaires

45

ateliers organisés

520

participants
aux ateliers



les 3 ateliers
les plus
fréquemment
organisés



ASEPT Normandie

Départements couverts par la structure : 14, 27, 50, 61, 76

<https://www.asept-normandie.fr/>

Actions organisées	Nombre
 Activité physique adaptée	81
 Autonomie numérique	61
 Bienvenue à la retraite	0
 Bien vivre sa retraite	46
 Équilibre	39
 Habitat	20
 Nutrition	36
 Sommeil	58
 Stimulation cognitive	92
Aidants	6
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	8
Conduites addictives	0
Culture	0
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	0
Mobilité et sécurité routière	27
Santé mentale	1
Autre	84
TOTAL	559

559
actions réalisées

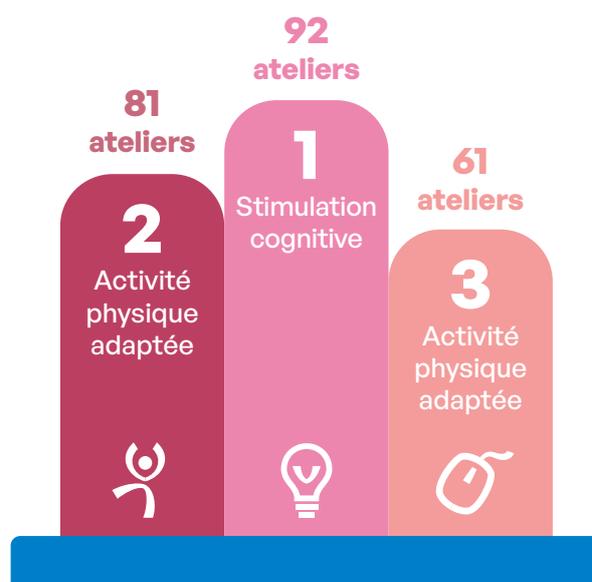
10 373
bénéficiaires

360
ateliers organisés

4 507
participants
aux ateliers



les 3 ateliers
les plus
fréquemment
organisés



ASEPT Paca

Départements couverts par la structure : 04, 05, 06, 13, 83, 84

<https://www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr/>

Actions organisées	Nombre
 Activité physique adaptée	164
 Autonomie numérique	218
 Bienvenue à la retraite	18
 Bien vivre sa retraite	23
 Équilibre	98
 Habitat	12
 Nutrition	61
 Sommeil	60
 Stimulation cognitive	252
Aidants	0
Bien être/estime de soi/ vie sexuelle et affective	266
Conduites addictives	0
Culture	0
Intergénérationnel	2
Lutte contre l'isolement	3
Mobilité et sécurité routière	31
Santé mentale	1
Autre	155
TOTAL	1 364

1 364
actions réalisées

16 199
bénéficiaires

1 256
ateliers organisés

13 967
participants
aux ateliers



les 3 ateliers
les plus
fréquemment
organisés



ASEPT Pays de la Loire

Départements couverts par la structure : 53, 72, 49, 44, 85

<https://aseptpdl.fr/>

Actions organisées	Nombre
 Activité physique adaptée	0
 Autonomie numérique	117
 Bienvenue à la retraite	0
 Bien vivre sa retraite	54
 Équilibre	16
 Habitat	1
 Nutrition	51
 Sommeil	0
 Stimulation cognitive	55
Aidants	0
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	16
Conduites addictives	0
Culture	0
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	0
Mobilité et sécurité routière	3
Santé mentale	0
Autre	12
TOTAL	325

325
actions réalisées

3 617
bénéficiaires

315
ateliers organisés

3 191
participants
aux ateliers



les 3 ateliers
les plus
fréquemment
organisés



Atout Age Alsace

Départements couverts par la structure : 67, 68

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



Actions organisées	Nombre
Activité physique adaptée	12
Autonomie numérique	16
Bienvenue à la retraite	1
Bien vivre sa retraite	9
Équilibre	9
Habitat	5
Nutrition	14
Sommeil	10
Stimulation cognitive	12
Aidants	0
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	22
Conduites addictives	0
Culture	0
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	0
Mobilité et sécurité routière	11
Santé mentale	0
Autre	0
TOTAL	121

121
actions réalisées

1 813
bénéficiaires

119
ateliers organisés

1 397
participants
aux ateliers



les 3 ateliers
les plus
fréquemment
organisés



Atout Prévention Rhône-Alpes

Départements couverts par la structure : 01, 07, 26, 38, 42, 69, 74, 73

<https://atoutsprevention-ra.fr/>

Actions organisées	Nombre
 Activité physique adaptée	128
 Autonomie numérique	321
 Bienvenue à la retraite	78
 Bien vivre sa retraite	92
 Équilibre	93
 Habitat	18
 Nutrition	67
 Sommeil	41
 Stimulation cognitive	179
Aidants	13
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	89
Conduites addictives	1
Culture	0
Intergénérationnel	2
Lutte contre l'isolement	10
Mobilité et sécurité routière	49
Santé mentale	1
Autre	8
TOTAL	1190

1 190
actions réalisées

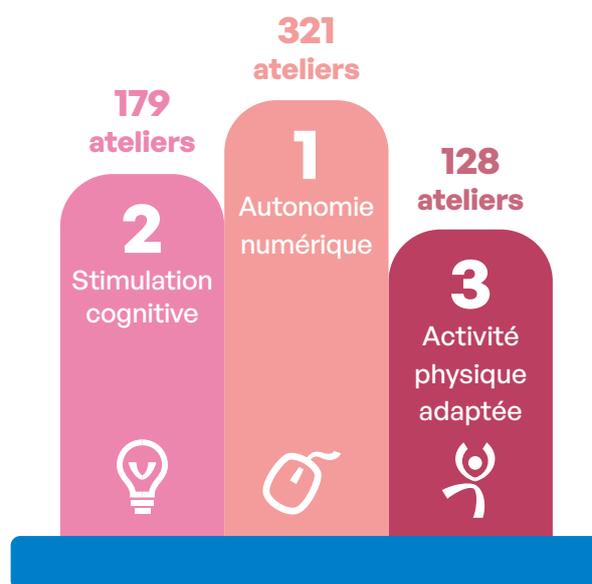
26 791
bénéficiaires

943
ateliers organisés

12 250
participants
aux ateliers



les 3 ateliers
les plus
fréquemment
organisés



Cap Limousin Poitou-Charentes

Départements couverts par la structure : 16, 17, 19, 23, 79, 86, 87



Actions organisées	Nombre
Activité physique adaptée	8
Autonomie numérique	21
Bienvenue à la retraite	6
Bien vivre sa retraite	0
Équilibre	43
Habitat	6
Nutrition	17
Sommeil	20
Stimulation cognitive	34
Aidants	12
Bien être/estime de soi/ vie sexuelle et affective	58
Conduites addictives	0
Culture	0
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	0
Mobilité et sécurité routière	16
Santé mentale	0
Autre	15
TOTAL	256

256
actions réalisées

4 426
bénéficiaires

210
ateliers organisés

1 910
participants
aux ateliers



les 3 ateliers
les plus
fréquemment
organisés



Cap Prévention Seniors

Départements couverts par la structure : 48, 30, 34, 11, 66

<https://www.carsat-lr.fr/home/partenaires/cap-prevention-seniors.html>

Actions organisées	Nombre
 Activité physique adaptée	20
 Autonomie numérique	17
 Bienvenue à la retraite	3
 Bien vivre sa retraite	11
 Équilibre	7
 Habitat	0
 Nutrition	8
 Sommeil	0
 Stimulation cognitive	1
Aidants	0
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	16
Conduites addictives	0
Culture	4
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	11
Mobilité et sécurité routière	0
Santé mentale	0
Autre	3
TOTAL	101

101
actions réalisées

2 559
bénéficiaires

100
ateliers organisés

2 549
participants
aux ateliers



les 3 ateliers
les plus
fréquemment
organisés



CAP Seniors Aquitaine

Départements couverts par la structure : 24, 33, 40, 47, 64



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

Actions organisées	Nombre
Activité physique adaptée	0
Autonomie numérique	214
Bienvenue à la retraite	18
Bien vivre sa retraite	344
Équilibre	166
Habitat	18
Nutrition	131
Sommeil	96
Stimulation cognitive	179
Aidants	0
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	327
Conduites addictives	6
Culture	0
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	0
Mobilité et sécurité routière	0
Santé mentale	0
Autre	32
TOTAL	1531

1 531
actions réalisées

21 804
bénéficiaires

1 141
ateliers organisés

12 406
participants
aux ateliers



les 3 ateliers
les plus
fréquemment
organisés



Défi Autonomie Seniors

Départements couverts par la structure : 02, 59, 60, 62, 80

<https://www.defi-autonomie-seniors.fr/>

Actions organisées	Nombre
Activité physique adaptée	21
Autonomie numérique	6
Bienvenue à la retraite	1
Bien vivre sa retraite	70
Équilibre	20
Habitat	0
Nutrition	30
Sommeil	19
Stimulation cognitive	49
Aidants	0
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	7
Conduites addictives	0
Culture	0
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	0
Mobilité et sécurité routière	7
Santé mentale	0
Autre	4
TOTAL	234

234
actions réalisées

4 903
bénéficiaires

126
ateliers organisés

1 499
participants
aux ateliers



les 3 ateliers
les plus
fréquemment
organisés



GIE Vieillessement Actif

Départements couverts par la structure : 974

<https://gie-va.re/>



Actions organisées	Nombre
Activité physique adaptée	0
Autonomie numérique	102
Bienvenue à la retraite	0
Bien vivre sa retraite	0
Équilibre	49
Habitat	65
Nutrition	60
Sommeil	0
Stimulation cognitive	57
Aidants	0
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	0
Conduites addictives	0
Culture	0
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	0
Mobilité et sécurité routière	0
Santé mentale	0
Autre	0
TOTAL	333

333
actions réalisées

3 014
bénéficiaires

333
ateliers organisés

3 014
participants
aux ateliers



les 3 ateliers
les plus
fréquemment
organisés



Kalivi

Départements couverts par la structure : 21, 25, 39, 58, 70, 71, 89, 90

<https://www.kalivi-bfc.fr/>

Actions organisées	Nombre
 Activité physique adaptée	54
 Autonomie numérique	1
 Bienvenue à la retraite	0
 Bien vivre sa retraite	197
 Équilibre	136
 Habitat	23
 Nutrition	59
 Sommeil	52
 Stimulation cognitive	99
Aidants	4
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	13
Conduites addictives	0
Culture	0
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	153
Mobilité et sécurité routière	0
Santé mentale	0
Autre	31
TOTAL	822

822
actions réalisées

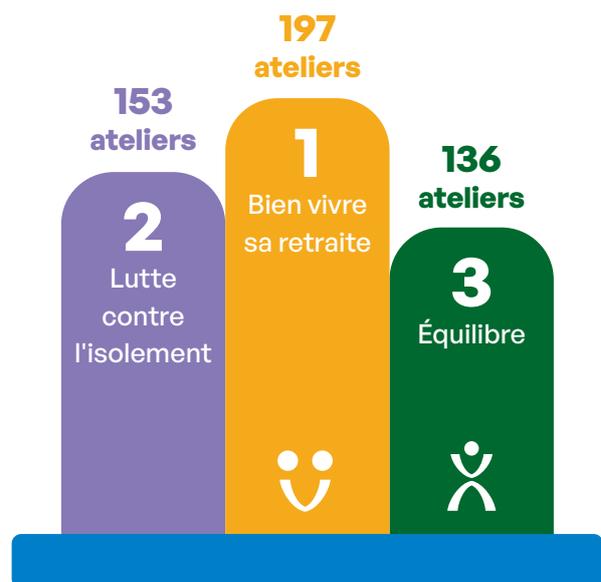
32 967
bénéficiaires

708
ateliers organisés

25 589
participants
aux ateliers



les 3 ateliers
les plus
fréquemment
organisés





Label Vie

Départements couverts par la structure : 08, 10, 51, 52, 54, 55, 57, 88

Actions organisées	Nombre
Activité physique adaptée	25
Autonomie numérique	6
Bienvenue à la retraite	0
Bien vivre sa retraite	8
Équilibre	8
Habitat	9
Nutrition	1
Sommeil	1
Stimulation cognitive	0
Aidants	5
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	22
Conduites addictives	0
Culture	0
Intergénérationnel	11
Lutte contre l'isolement	4
Mobilité et sécurité routière	18
Santé mentale	4
Autre	5
TOTAL	127

127
actions réalisées

1 900
bénéficiaires

114
ateliers organisés

1 590
participants
aux ateliers



les 3 ateliers
les plus
fréquemment
organisés



Midi-Pyrénées Prévention

Départements couverts par la structure : 09, 12, 31, 32, 46, 65, 81, 82

<https://www.carsat-mp.fr/home/retraites/bien-veillir--aides-et-conseils/preserver-votre-bien-etre.html>

Actions organisées	Nombre
 Activité physique adaptée	6
 Autonomie numérique	0
 Bienvenue à la retraite	0
 Bien vivre sa retraite	53
 Équilibre	70
 Habitat	0
 Nutrition	39
 Sommeil	55
 Stimulation cognitive	73
Aidants	0
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	67
Conduites addictives	0
Culture	0
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	0
Mobilité et sécurité routière	0
Santé mentale	0
Autre	0
TOTAL	363

363
actions réalisées

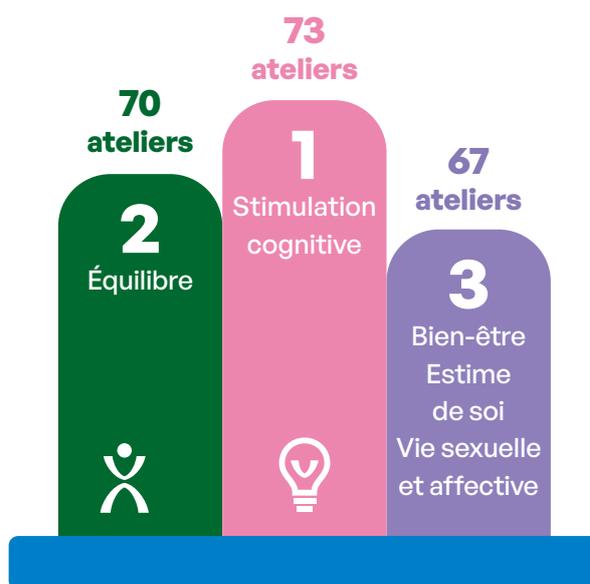
5 097
bénéficiaires

330
ateliers organisés

3 768
participants
aux ateliers



les 3 ateliers
les plus
fréquemment
organisés



Pour Bien Vieillir Bretagne

Départements couverts par la structure : 22, 29, 35, 56

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

Actions organisées	Nombre
 Activité physique adaptée	91
 Autonomie numérique	84
 Bienvenue à la retraite	27
 Bien vivre sa retraite	39
 Équilibre	147
 Habitat	10
 Nutrition	118
 Sommeil	107
 Stimulation cognitive	122
Aidants	14
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	0
Conduites addictives	0
Culture	0
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	0
Mobilité et sécurité routière	0
Santé mentale	0
Autre	0
TOTAL	759

759
actions réalisées

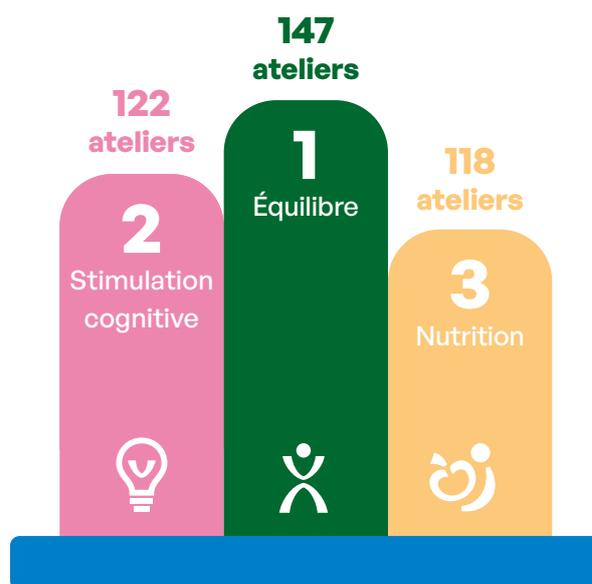
10 472
bénéficiaires

411
ateliers organisés

5 017
participants
aux ateliers



les 3 ateliers
les plus
fréquemment
organisés



Prévention Retraite Ile-de-France

Départements couverts par la structure : 75, 77, 78, 91, 92, 93, 94, 95

<https://prif.fr/>

Actions organisées	Nombre
 Activité physique adaptée	520
 Autonomie numérique	271
 Bienvenue à la retraite	181
 Bien vivre sa retraite	65
 Équilibre	0
 Habitat	64
 Nutrition	38
 Sommeil	0
 Stimulation cognitive	216
Aidants	0
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	105
Conduites addictives	0
Culture	0
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	0
Mobilité et sécurité routière	0
Santé mentale	0
Autre	0
TOTAL	1 460

1 460
actions réalisées

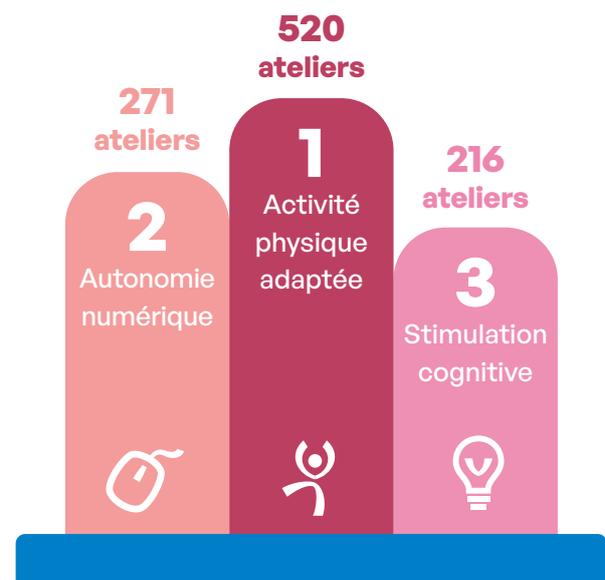
14 098
bénéficiaires

1 395
ateliers organisés

13 123
participants
aux ateliers



les 3 ateliers
les plus
fréquemment
organisés





POUR Bien Vieillir

« ENSEMBLE
LES CAISSES
DE RETRAITE
S'ENGAGENT »