

POINT PRESSE – VENDREDI 25 JUIN 2021



Cap prévention seniors,
deux années d'existence,
un bilan riche et varié !



INTRODUCTION

En février 2019, les caisses de retraite du territoire du Languedoc-Roussillon ont affirmé leur volonté commune de s'engager dans un processus de coopération et de coordination renforcée pour une plus grande synergie de leurs démarches et actions au service des seniors, et de répondre au mieux aux besoins de la population en matière de prévention en optimisant et en maîtrisant les ressources allouées à cet effet, dans le respect des politiques respectives.

Cette association, dénommée, Cap prévention seniors est aujourd'hui portée par les membres fondateurs que sont la Carsat Languedoc-Roussillon, la MSA Languedoc et la MSA Grand Sud.

Cap prévention seniors œuvre depuis deux années sur le territoire languedocien pour répondre au mieux aux besoins de nos aînés et aux objectifs de notre association : prévenir pour bien vieillir.

S'informer, se retrouver, échanger, bouger ensemble, c'est essentiel pour bien vivre sa retraite !

Des conférences et des ateliers thématiques sont ainsi organisés depuis 2019 par Cap prévention seniors sur des thèmes tels que la mémoire, l'activité physique, le sommeil, le numérique, la nutrition, le stress, l'équilibre et la prévention des chutes.

Au travers d'un appel à projet ARS et inter régimes, déployé chaque année depuis 2019 sur des territoires ciblés, pour des seniors fragiles de 60 ans et plus, nous avons financé plus de 150 projets, pour 128 structures et mobilisé une enveloppe de **1 251 415 € pour accompagner plus de 3 000 seniors.**

Ainsi, Cap prévention seniors renforce ses actions sur les territoires par une coopération efficace, et affirme sa volonté de mener une politique active dans le domaine de la prévention à destination des personnes âgées, en cohérence avec les acteurs régionaux et départements.

Cap prévention seniors c'est aussi un acteur de terrain qui accompagne depuis 2 ans les porteurs de projets afin de leur donner les clés et les outils nécessaires au bon déroulé de leurs projets (professionnalisation des intervenants, référentiels nationaux pour veiller à la qualité des actions menées, contrôle des compétences des intervenants, etc.).

Cet accompagnement s'est fortement renforcé durant l'année 2020 du fait de la crise sanitaire liée à la Covid-19. Ce contexte a réaffirmé la confiance portée par nos porteurs de projets dans notre association.

Leur capacité d'adaptation est à souligner durant cette période. Ils ont ajusté leurs actions, ont revu les modalités de mise en œuvre de leurs actions, tout en veillant à les maintenir pour poursuivre les dynamiques impulsées avec les seniors participants.

SOMMAIRE

Contexte et enjeux

Pourquoi créer Cap prévention seniors ? p. 5

La prévention : des conseils pour bien vivre sa retraite p. 7

Agir concrètement sur la prévention du vieillissement.....p.8

Chiffres clés.....p. 9

Ensemble, répondre à 3 grands principes.....p. 10

Un partenariat ambitieux et innovant, pour de nouvelles réponses...p. 11

Présentation de l'association « A chacun son karaté »p. 13

CONTEXTE ET ENJEUX

Pourquoi créer Cap prévention seniors ?

Face à la longévité, notre société doit transformer les défis du vieillissement en autant d'opportunités.

Les régimes de retraite ont depuis plusieurs années déployés un savoir-faire pour prévenir le risque de perte d'autonomie. Ce savoir-faire résulte à la fois d'une orientation forte prise consécutivement à la mise en place de l'allocation personnalisée pour l'autonomie, mais également d'un engagement, celui d'accompagner les retraités dans leur avancée en âge en contribuant à l'amélioration de leur confort de vie.

L'enjeu de la politique inter régimes en faveur du bien vieillir est bien de répondre au défi de la longévité en proposant une politique de prévention pour le maintien de l'autonomie qui s'adresse à chaque retraité, quel que soit le régime auprès duquel il a cotisé.

Cap Prévention Seniors, la réponse régionale

Dès le printemps 2018, les caisses de retraite du territoire Languedoc-Roussillon ont engagé des travaux dans l'optique de porter collectivement une politique active de prévention pour le maintien de l'autonomie des personnes âgées.

Les conseils d'administration des caisses ont alors adopté la création d'une association Cap prévention seniors dont l'assemblée générale constitutive s'est tenue le 27 février 2019.

L'ambition de Cap prévention seniors est de construire un véritable parcours à l'attention des futurs retraités et des retraités. D'ores et déjà, un programme régional de prévention pluri-thématique (nutrition, maintien de l'équilibre, activation cérébrale/ mémoire) était engagé, enrichi par des actions d'accompagnement du passage à la retraite.

Avec la création de Cap prévention seniors, les caisses de retraite affirment leur volonté de :

Mener une **politique active dans le domaine de la prévention** à destination des personnes âgées, et de l'aide au maintien à domicile.

Apporter à chaque assuré, quel que soit son régime, la **plénitude d'une offre de service homogène et de qualité.**

Cibler les populations fragiles pour mieux les orienter vers les actions les plus adaptées.

Intensifier leurs offres de prévention par une coopération efficace associée à un maillage territorial optimisé.

Renforcer le partenariat avec les acteurs régionaux et départementaux.

La prévention : des conseils pour bien vivre sa retraite

Au cœur d'un vieillissement réussi et durable : l'activité physique

La pratique d'une activité physique améliore la qualité de vie en permettant une meilleure condition physique et un meilleur moral. C'est un facteur de prévention des chutes, de l'ostéoporose, de stimulation de la mémoire et des sens. Elle favorise le sommeil, ouvre l'appétit, renforce le capital musculaire, prévient l'arthrose, le diabète, entretient la souplesse des articulations. Un repère : au moins 30 minutes par jour.

L'activité physique peut s'intégrer dans la vie quotidienne sous toutes ses formes : jardinage, bricolage, ménage, promenades, etc.

Avoir une alimentation équilibrée

L'alimentation joue un rôle très important sur la santé. Au fil du temps, l'organisme change et les besoins nutritionnels aussi, mais contrairement aux idées reçues, ils ne diminuent pas. Une bonne alimentation influe sur la santé, sur le moral et sur la mémoire. Manger pour rester en bonne santé et se faire plaisir est très important.

Respecter les rythmes naturels du sommeil

Le sommeil est différent d'une personne à l'autre et évolue selon les âges de la vie. Aussi, au fil des années, il est naturellement plus fréquent de se réveiller au cours de la nuit et de dormir moins longtemps par exemple. Il convient d'éviter les boissons excitantes avant le coucher (alcool, café, etc.). La pratique d'une activité physique dans la journée peut améliorer le sommeil.

Entretenir sa mémoire

Avoir des activités manuelles, intellectuelles et sociales régulières stimule la mémoire (jouer aux cartes, lire, faire des mots croisés, tricoter, jardiner, rencontrer des gens, discuter, etc.).

Il n'y a pas d'âge pour avoir des centres d'intérêts, apprendre et entreprendre de nouvelles activités. L'important est de continuer à faire travailler sa mémoire au quotidien. La mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas !

Être entouré

Avoir une vie relationnelle active et participer à des activités collectives organisées près de chez soi, c'est essentiel pour le moral, mais ce n'est pas toujours si simple : éloignement, difficultés diverses, etc.

Les caisses de retraite sont là pour renseigner et orienter vers les programmes partenariaux qu'elles développent en lien notamment avec certaines mairies (centres communaux d'action sociale) et acteurs associatifs présents sur les territoires.

Mais aussi, avoir un suivi médical régulier et réaménager son domicile pour prévenir les risques de chute.

AGIR CONCRÈTEMENT POUR LA PRÉVENTION DU VIEILLISSEMENT

Les personnes de plus de 65 ans représentent aujourd’hui 20,5 % de la population française, un chiffre en augmentation constante. Dans cette tranche d’âge, on dénombre 15 % de personnes fragiles, plus exposées encore que les autres à la perte d’autonomie notamment en raison de leur précarité sociale.

Au-delà de l’enjeu humain indéniable que représente la limitation du nombre de personnes âgées dépendantes dans les prochaines années, elle est aussi un défi économique de taille pour notre société. Afin de répondre à ce besoin, et en tant qu’acteur majeur dans le champ du vieillissement, Cap prévention seniors développe et encourage depuis ces deux années l’émergence d’une offre de service variée pour les retraités du territoire.

Une idée partagée anime Cap prévention seniors : agir ensemble pour offrir des actions collectives de prévention dans le domaine du bien-vieillir.

Face au défi que constitue l’allongement de la durée de vie et le vieillissement de la population, Cap prévention seniors souhaite agir sur le territoire Languedocien, dans le cadre d’actions coordonnées en faveur des retraités pour les accompagner vers un vieillissement en bonne santé.

CHIFFRES CLES

150 projets financés

128 structures

Pour environ 3 000 seniors

Une enveloppe de
1 251 415 €

74 ans : âge moyen des participants

6 financeurs

ENSEMBLE, RÉPONDRE À TROIS GRANDS PRINCIPES

Grâce à la synergie des membres de Cap prévention seniors, nous impulsions une dynamique d'offre coordonnée sur notre territoire pour un véritable parcours de prévention performant et optimisé.

1/ Sensibiliser les retraités fragiles sur l'importance de demeurer actif pour la préservation de leur capital autonomie.

2/ Enrichir l'offre d'accompagnement des retraités de Cap prévention seniors en développant des approches complémentaires à celles déjà existantes et notamment dans le domaine du numérique afin de mieux s'adapter au contexte et à ses évolutions.

3/ Accompagner les porteurs de projets de Cap prévention seniors dans la mise en œuvre de leur projet sur les territoires et leur apporter les clés et les outils nécessaires afin d'assurer une continuité des activités quel que soit l'environnement et le public et garantir la qualité de l'offre proposée.

UN PARTENARIAT AMBITIEUX ET INNOVANT POUR DE NOUVELLES RÉPONSES

Rajeunir la cible de notre public, et sensibiliser nos jeunes retraités, au bénéfice de la prévention en proposant des projets mieux adaptés à leur besoin.

Renforcer l'usage du numérique pour en faire un outil d'accompagnement et agir sur la fracture numérique. L'âge reste l'une des principales causes d'éloignement du numérique 66 % des non-internautes ont plus de 65 ans et 53,2 % des personnes de plus de 75 ans ne disposent d'aucun accès à Internet depuis leur domicile, quel que soit le type d'appareil. Néanmoins, la fracture du numérique chez les seniors, bien qu'elle soit toujours tangible, diminue d'années en année. Cap prévention seniors souhaite participer activement à cette diminution de la fracture numérique chez les séniors en leur permettant d'acquérir une connaissance de base des outils numériques collaboratifs.

En 2021, Cap prévention seniors est très attentif aux projets sur le thème du numérique initiation et perfectionnement. Mais nous allons encore plus loin dans cette démarche puisque nous avons demandé à nos porteurs de projets sur cette année 2021 d'inclure des séances de numérique dans tous types de projets et sur toutes thématiques afin d'acculturer nos séniors à ces pratiques. Nous financerons également des kits numériques aux porteurs de projets qui le souhaitent pour permettre une mise à disposition de matériel durant les ateliers aux séniors qui ne seraient pas équiper en matériel.

Nous sommes tous concernés par le développement durable. Cap prévention seniors a fait de cette notion une priorité dans le cadre de l'appel à projet 2021. Il suppose des valeurs et des principes qui correspondent tout à fait à la philosophie de notre Appel à projet tel que l'équité sociale, solidarité, participation de chacun. Une attention particulière sera portée aux projets incluant cette notion.

Cap prévention seniors met également en avant un dispositif alliant le collectif et l'individuel au sein des ateliers proposés par nos porteurs de projet : Le passeport prévention. L'enjeu est de :

- renforcer les acquis à l'issue de l'atelier collectif, favoriser leur maintien dans le temps pour viser un changement de comportement réel et durable ;
- assurer aux bénéficiaires un accès complet et adapté aux droits et dispositifs de prévention, en les orientant vers le professionnel à même de les aider dans les démarches à accomplir.

Il s'agira donc de :

- repérer dans les ateliers collectifs les personnes qui seraient potentiellement les plus à risque de fragilité, les plus isolées et les moins engagées dans des dispositifs existants ;
- évaluer leurs besoins en prévention, action sociale, accès aux droits et aux soins, etc. ;
- orienter ces seniors vers les services, ateliers et dispositifs disponibles sur le territoire ;
- recontacter les personnes a minima deux fois après la fin des ateliers collectifs, à 3 mois et 6 mois, pour évaluer les changements entrepris et remotiver les personnes dans leurs démarches.



PRESENTATION DE L'ASSOCIATION

« A CHACUN SON KARATE »

Cette association loi 1901 dont le siège se trouve à Juvignac est présidée par Emmanuelle Guyonnet. Cette structure a pour objet d'organiser, de promouvoir et de développer des activités physiques et sportives en direction d'un public fragilisé soit par un handicap ou par un risque de vieillissement.

Cap prévention seniors finance depuis plusieurs années cette association dans le cadre de l'appel à projets ARS et interrégimes déployé chaque année sur les territoires. Les actions financées sont ludiques et attirent un public de jeunes retraités cible prioritaire dans le cadre de notre appel à projet.