

Rapport d'activité 2024 de l'action sociale interrégime



**POUR Bien
VieILLiR**



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco



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 2024 des structures interrégimes	 p. 15
Les chiffres clés nationaux 2024	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 2024 des ateliers collectifs de prévention	 p. 26
La méthodologie de l'évaluation	p. 27
Les données d'évaluation 2024 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. 36
L'évaluation plusieurs mois après les ateliers (résultats T2)	p. 49
 Les actualités 2025	 p. 64
 Annexe : bilan par structure interrégime territoriale	 p. 67



Introduction

La dynamique interrégime développée depuis plus de 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 Commissions 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 (CSSM) à Mayotte. La Caisse nationale et son réseau forment l'Assurance retraite, le service public de la retraite de la Sécurité sociale. Chaque année, l'Assurance retraite verse plus de 15 millions de retraites et gère la carrière de près de 23,5 millions de cotisants. Près de 14,7 millions de retraités perçoivent une retraite personnelle du régime général et 2,8 millions de retraités perçoivent une pension de réversion.



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 3,3 millions de retraites ont été versées par le régime agricole fin 2024.



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 2024, la CNARCL comptait 1,63 millions de pensionnés pour 2,15 millions de cotisants.



L'Agirc-Arrco

L'Agirc-Arrco est le régime de retraite complémentaire de tous les salariés du privé qui concerne environ 59 millions de personnes et 1,8 millions d'entreprises. Il est géré de manière paritaire 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.

En 2024, l'Agirc-Arrco compte 14 millions de retraités et verse 98 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 2025 et rendant compte de l'ensemble des actions réalisées au cours de l'année 2024.

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 2024 s'est étendue sur toute l'année 2024 et a été complétée au premier trimestre 2025.

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 2025 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 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 donne accès à :

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

Une nouvelle version du portail interrégime est en ligne depuis 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 à lire et à comprendre (FALC) ;
- entièrement responsive (adapté aux téléphones portables et tablettes).



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.

En 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 FranceConnect.

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

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).

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.

Au total, le programme a été diffusé durant 42 jours, répartis sur ces deux périodes, pour un total de 996 diffusions. Il a touché plus de 3 074 000 personnes.



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-videos-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.

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.





Les données générales 2024 des structures interrégimes

Les chiffres clefs nationaux 2024



10 358
actions
de prévention



170 242
participants
aux actions
de prévention



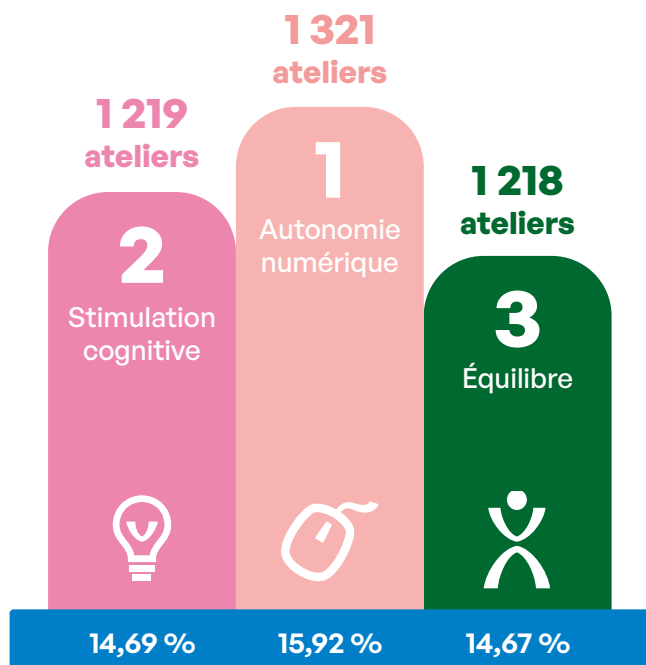
8 300
ateliers



91 712
participants
aux ateliers



les 3 ateliers
les plus
fréquemment
organisés



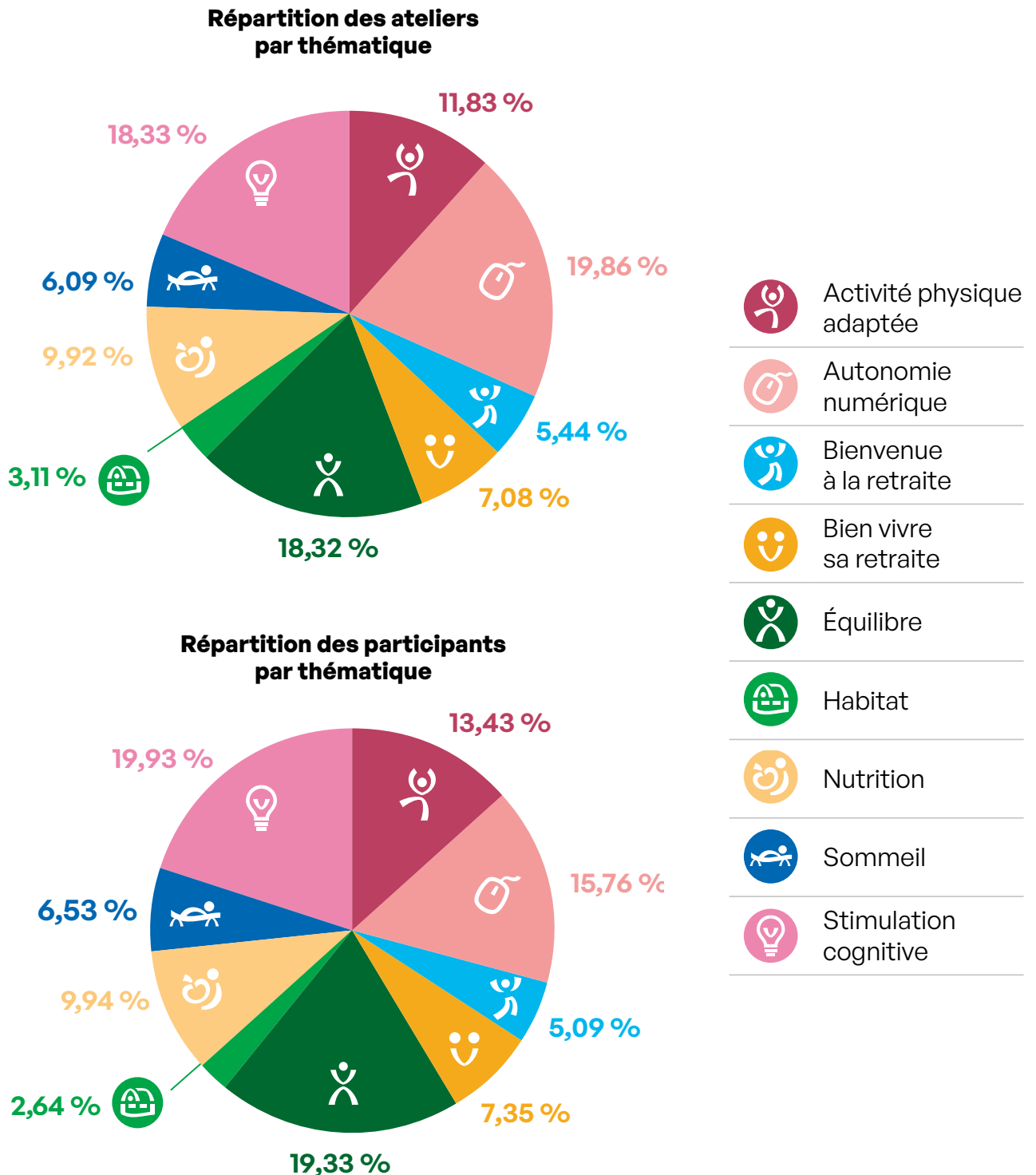
Part de chaque thématique sur le total des ateliers

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

6 650
ateliers
71 843
participants

Thématique socle		Nombre d'ateliers		Nombre de participants	
Activité physique adaptée		787		9 655	
Autonomie numérique		1 321		11 330	
Bienvenue à la retraite		362		3 659	
Bien vivre sa retraite		471		5 281	
Équilibre		1 218		13 893	
Habitat		207		1 894	
Nutrition		660		7 142	
Sommeil		405		4 692	
Stimulation cognitive		1 219		14 323	
Total		6 650		71 869	

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

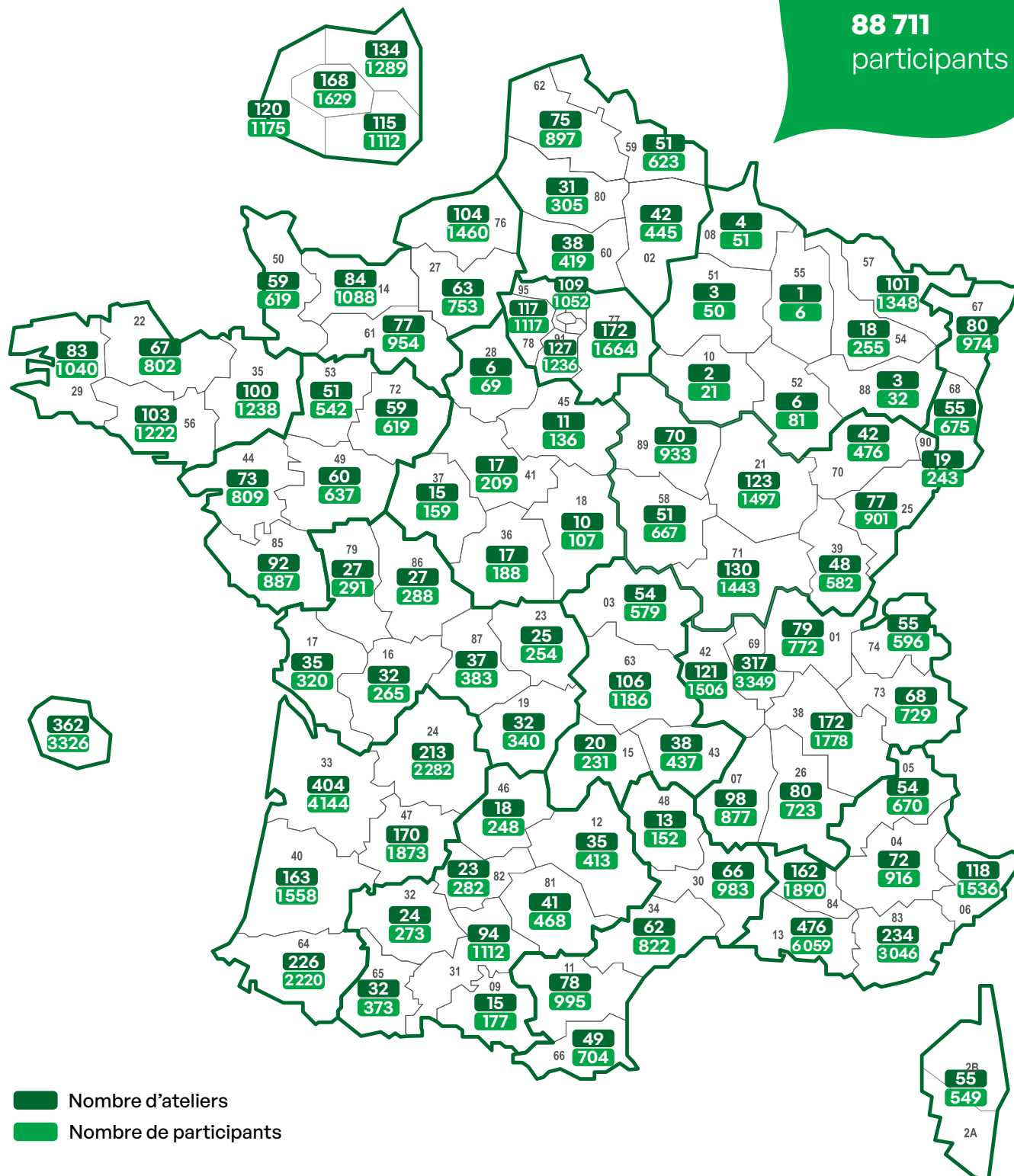


Le nombre d'ateliers par département

(en présentiel ou au format hybride)

7 965
ateliers

88 711
participants



Le nombre d'ateliers et de participants par thématique

8 300
ateliers
91 712
participants

Thématique socle		Nombre d'ateliers		Nombre de participants	
Activité physique adaptée		787		9 655	
Autonomie numérique		1 321		11 330	
Bienvenue à la retraite		362		3 659	
Bien vivre sa retraite		471		5 281	
Équilibre		1 218		13 893	
Habitat		207		1 894	
Nutrition		660		7 142	
Sommeil		405		4 692	
Stimulation cognitive		1 219		14 323	
Total		6 650		71 869	

Autres thématiques					
Aidants		54		983	
Bien être/estime de soi/ vie sexuelle et affective		955		11 157	
Conduites addictives		12		100	
Culture		6		109	
Intergénérationnel		5		10	
Lutte contre l'isolement		109		1 333	
Mobilité et sécurité routière		242		3 145	
Santé mentale		39		398	
Autre		228		2 608	
Total		1 650		19 843	

Le nombre de conférences et de participants par thématique

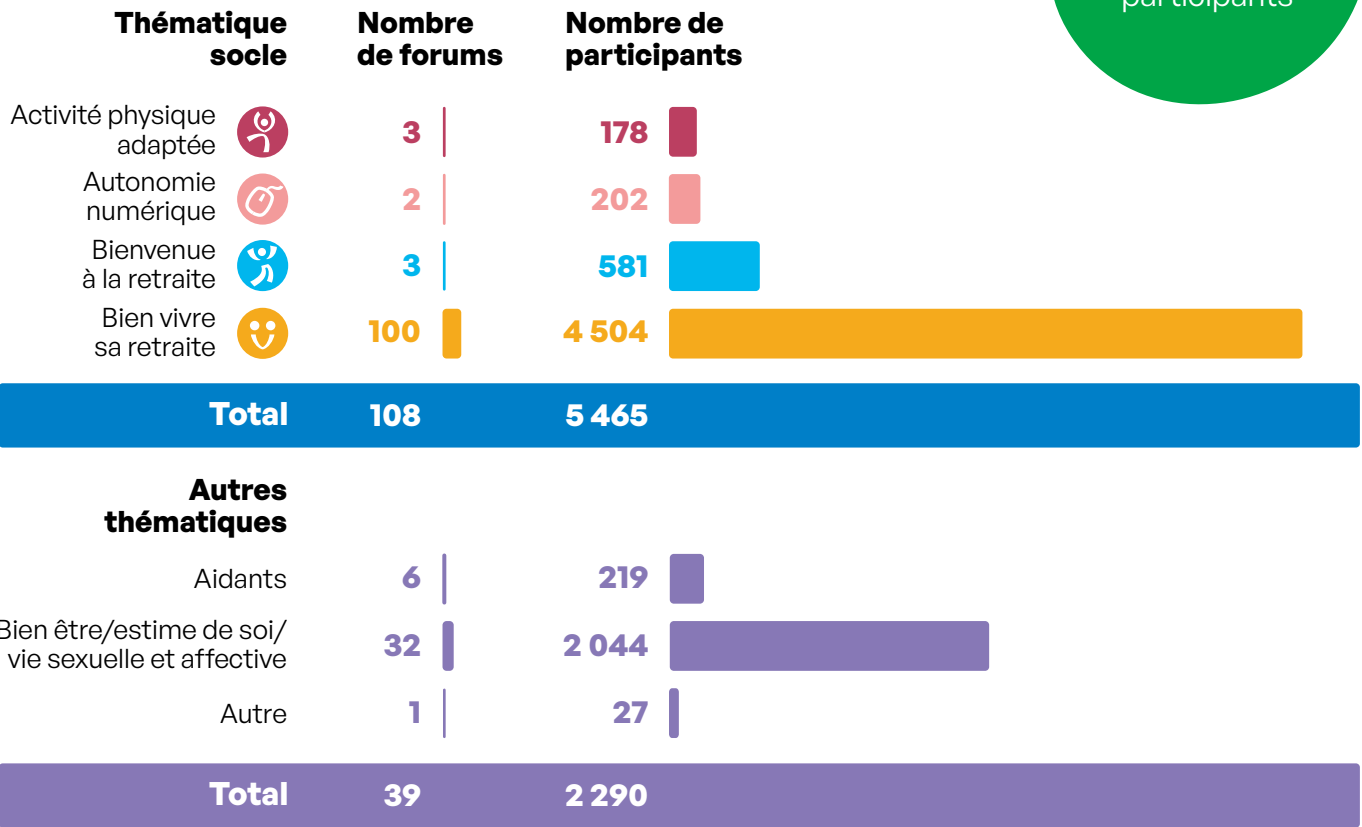
809
conférences
36 240
participants

Thématique socle		Nombre de conférences		Nombre de participants	
Activité physique adaptée		19		651	
Autonomie numérique		13		317	
Bienvenue à la retraite		9		169	
Bien vivre sa retraite		228		17 319	
Équilibre		28		1 368	
Habitat		18		639	
Nutrition		46		1 562	
Sommeil		63		3 370	
Stimulation cognitive		125		3 217	
Total		549		28 612	

Autres thématiques

Aidants	5		474	
Bien être/estime de soi/ vie sexuelle et affective	117		4 378	
Intergénérationnel	8		135	
Lutte contre l'isolement	2		249	
Mobilité et sécurité routière	27		627	
Santé mentale	1		6	
Autre	100		1 759	
Total	260		7 628	

Le nombre de forums et de participants par thématique

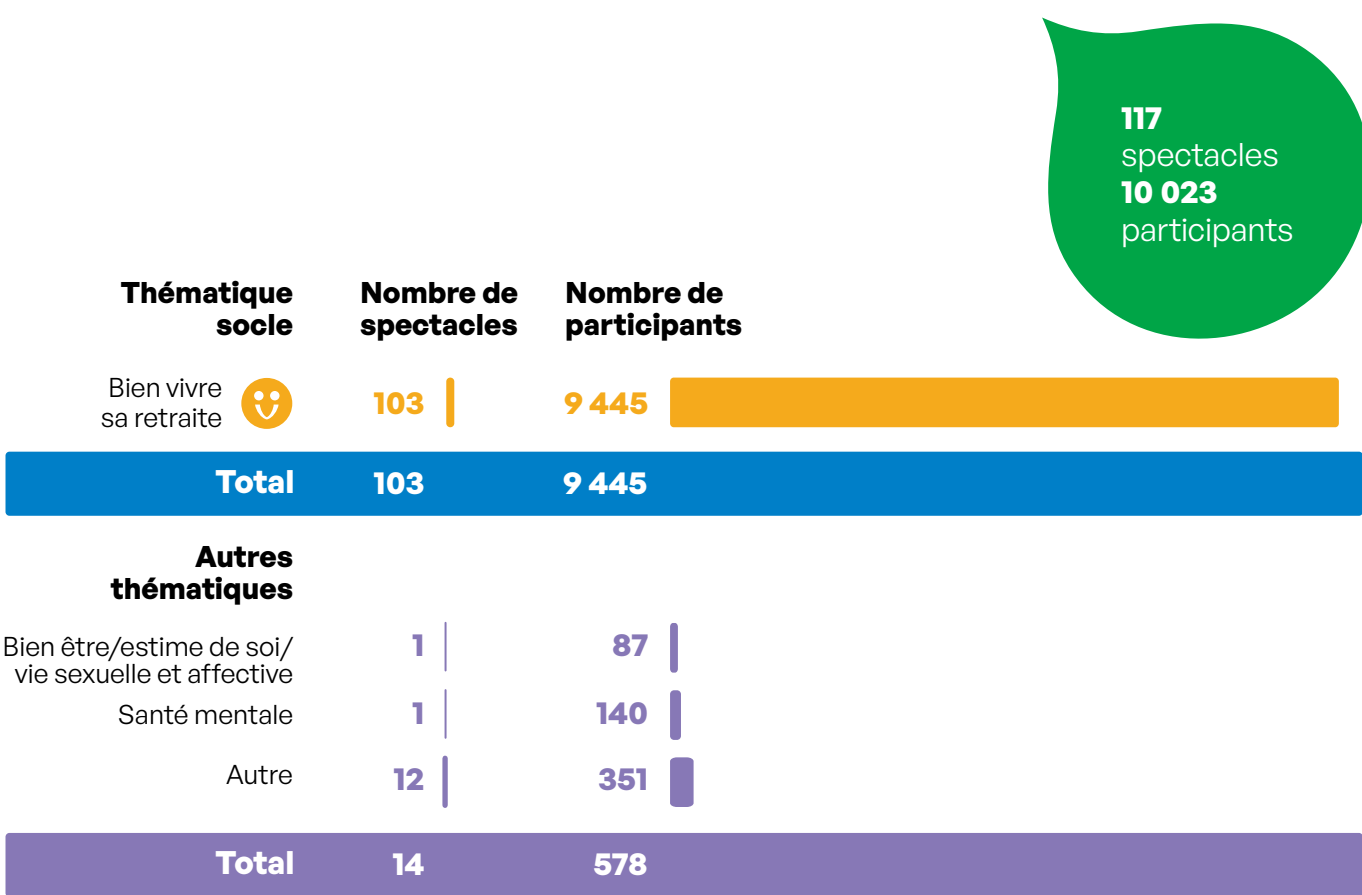


Le nombre de réunions collectives et de participants par thématique

589
réunions
collectives
13 625
participants

Thématique socle	Nombre de réunions collectives	Nombre de participants
Activité physique adaptée	65	3 944
Autonomie numérique	47	799
Bienvenue à la retraite	5	118
Bien vivre sa retraite	206	3 812
Équilibre	56	1 280
Habitat	9	217
Nutrition	43	602
Sommeil	46	749
Stimulation cognitive	48	877
Total	525	12 398
Autres thématiques		
Aidants	8	67
Bien être/estime de soi/ vie sexuelle et affective	2	10
Lutte contre l'isolement	25	845
Autre	29	305
Total	64	1 227

Le nombre de spectacles et de participants par thématique



Le nombre d'autres actions et de participants par thématique

396
autres
10 887
participants

Thématique socle		Nombre d'actions		Nombre de participants	
Activité physique adaptée		29		870	
Autonomie numérique		31		550	
Bien vivre sa retraite		59		3 433	
Équilibre		3		30	
Habitat		7		1 404	
Nutrition		7		95	
Sommeil		135		1 352	
Stimulation cognitive		10		192	
Total		281		7 926	

Autres thématiques					
Aidants		7		586	
Bien être/estime de soi/ vie sexuelle et affective		3		169	
Culture		1		27	
Lutte contre l'isolement		100		2 130	
Mobilité et sécurité routière		2		17	
Autre		2		32	
Total		115		2 961	



L'évaluation 2024 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

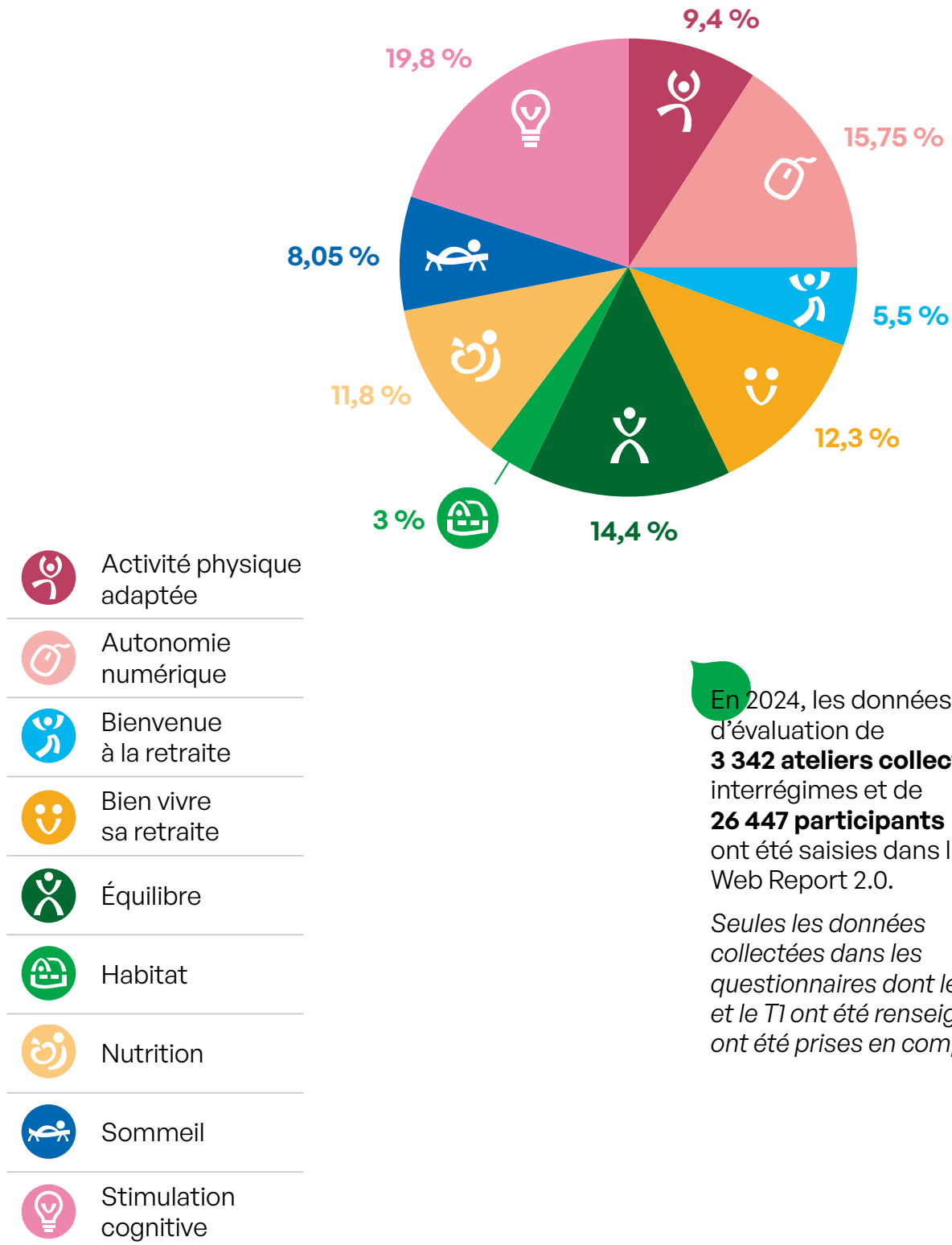
Le participant remplit un questionnaire **au moment de l'inscription** ou, à défaut, lors du premier atelier. Il s'agit du questionnaire T0, identique pour toutes les actions, à l'exception de quelques questions spécifiques pour « Bienvenue à la retraite » et « Autonomie numérique ». Ce questionnaire 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. En 2024, les thématiques sélectionnées sont : **Sommeil, Autonomie numérique et Bienvenue à la retraite.**

Étape 3
T2

Les données d'évaluation 2024 intégrées à Web Report 2.0

Répartition des participants par thématiques



Le profil des participants

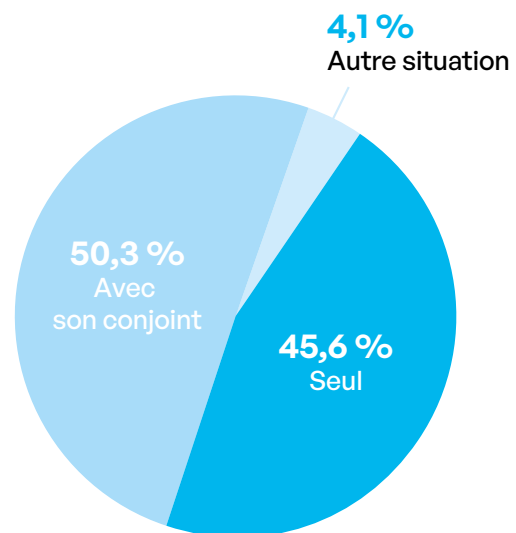


Femmes
81,4 %

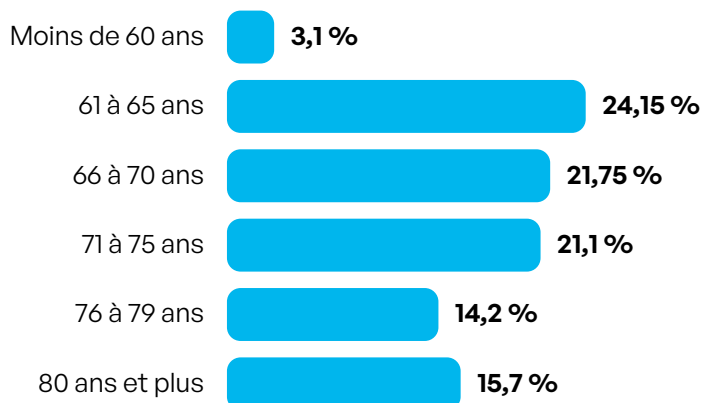


Hommes
18,6 %

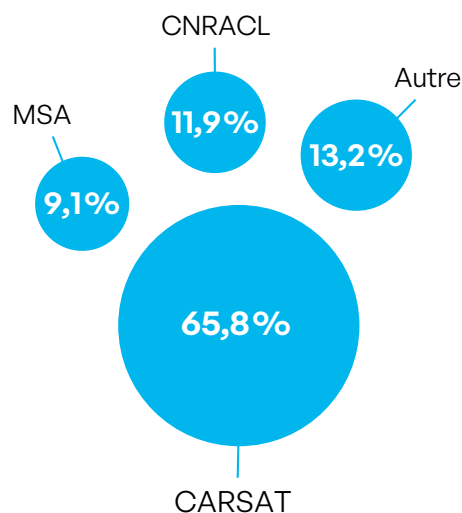
Les participants habitent :



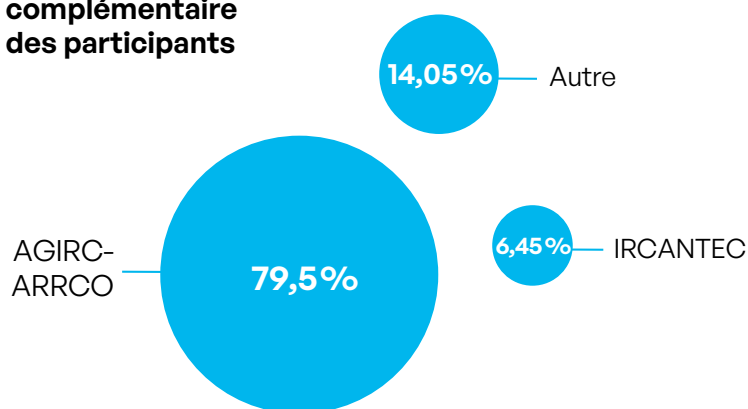
L'âge des participants :



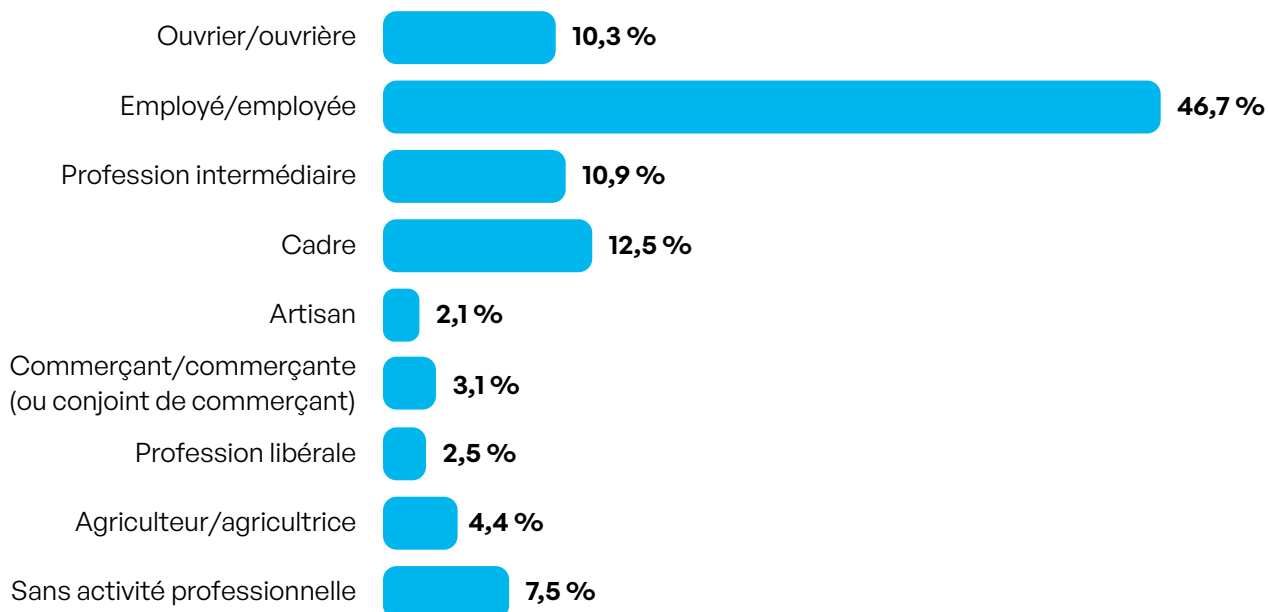
La caisse de retraite principale des participants



La caisse de retraite complémentaire des participants



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

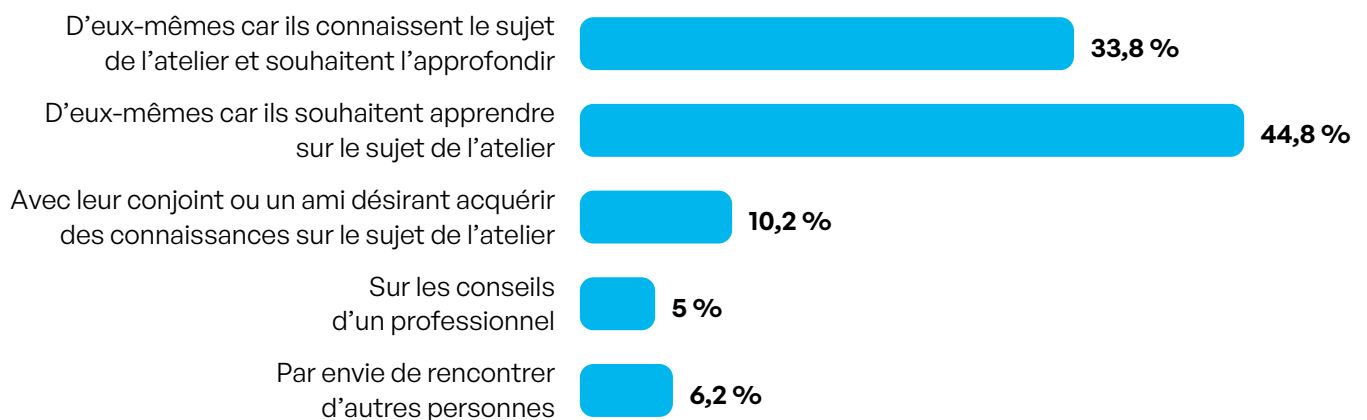


Les participants ont-ils déjà initié des changements d'habitudes ou de pratiques sur le sujet de l'atelier ?*



** 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 :

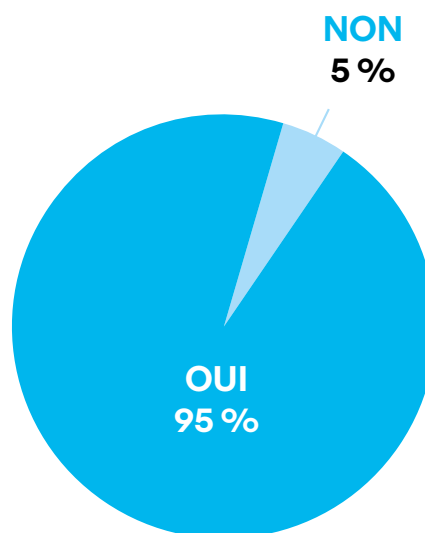




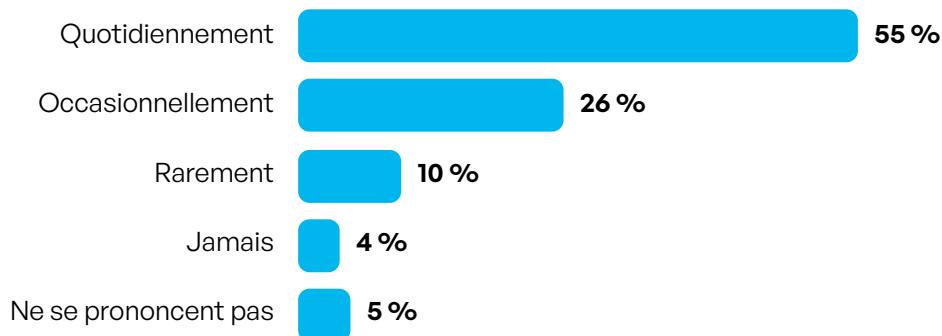
Les questions relatives à l'atelier Autonomie numérique

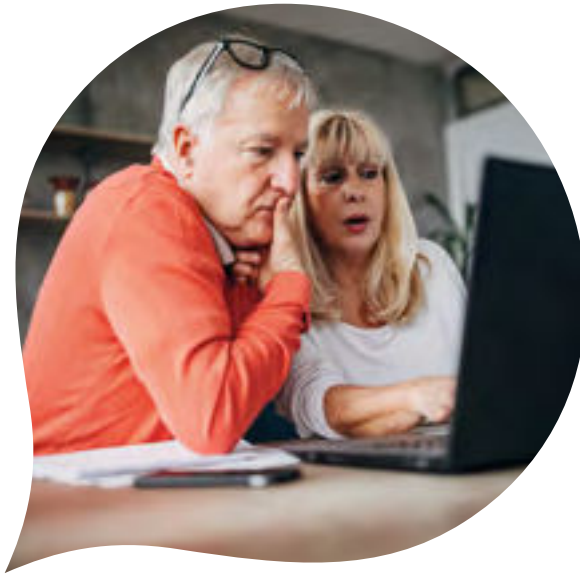


Les participants ont accès
à des outils numériques (ordinateur,
smartphone, tablette...) ?

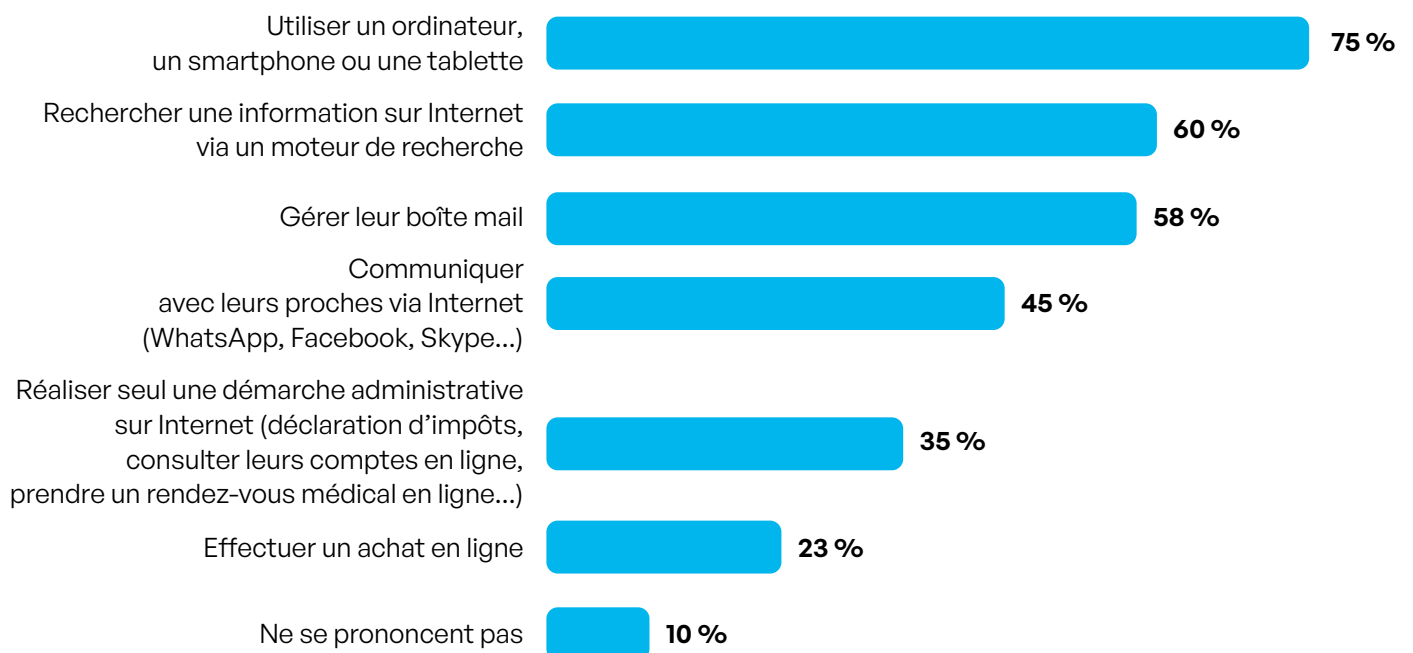


Si oui, les participants les utilisent :





**En amont de l'atelier, les participants
utilisaient les outils numériques pour :**

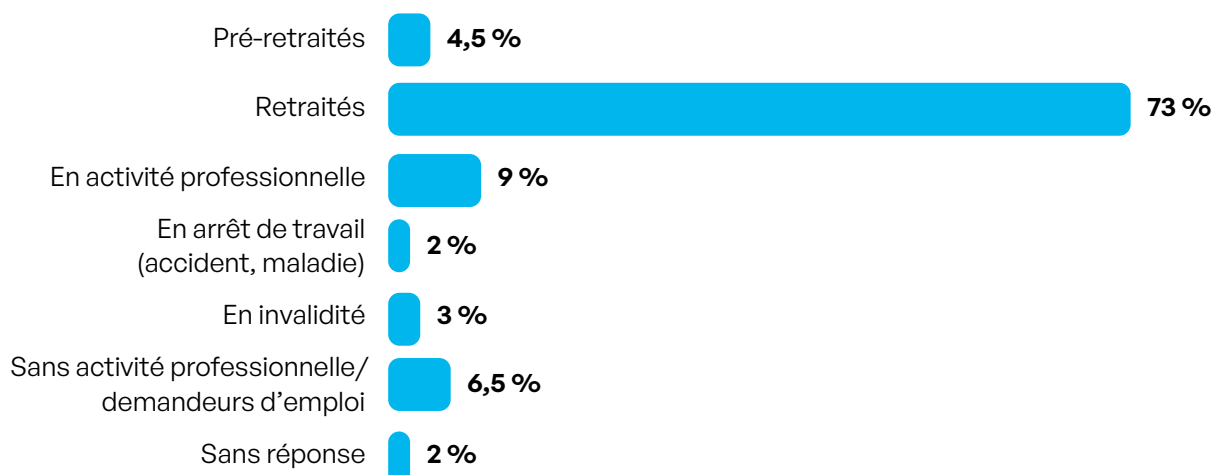




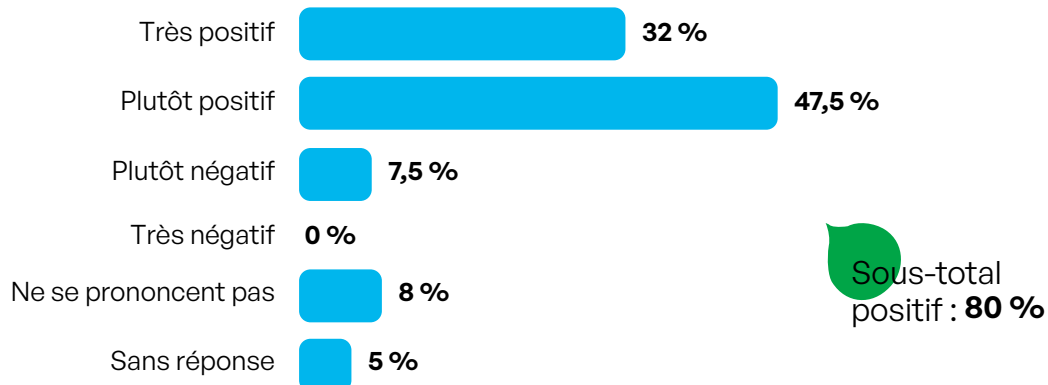
Les questions relatives à l'atelier Bienvenue à la retraite



Au moment de l'atelier,
les participants sont :

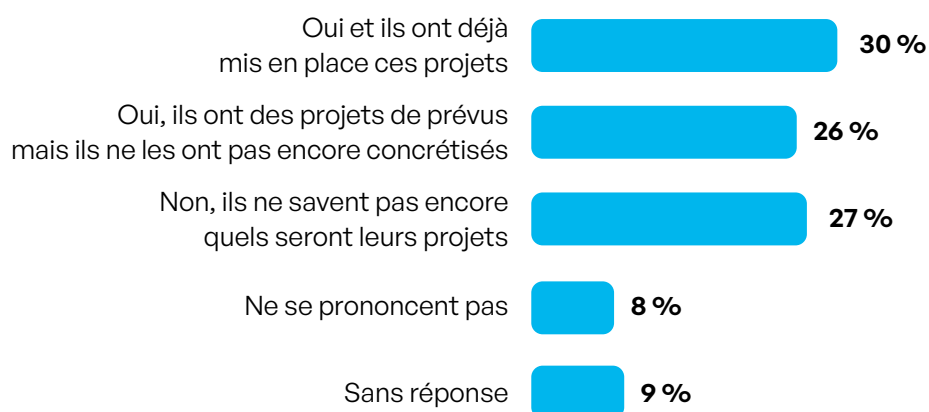


Quel regard ont les participants
sur le fait d'être à la retraite ?





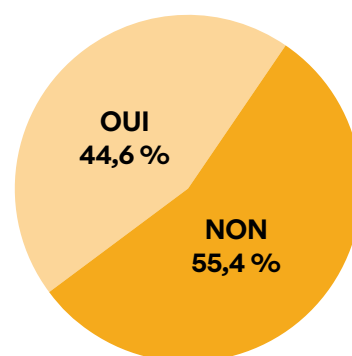
Depuis qu'ils sont en retraite,
les participants envisagent-ils
de nouveaux projets ?



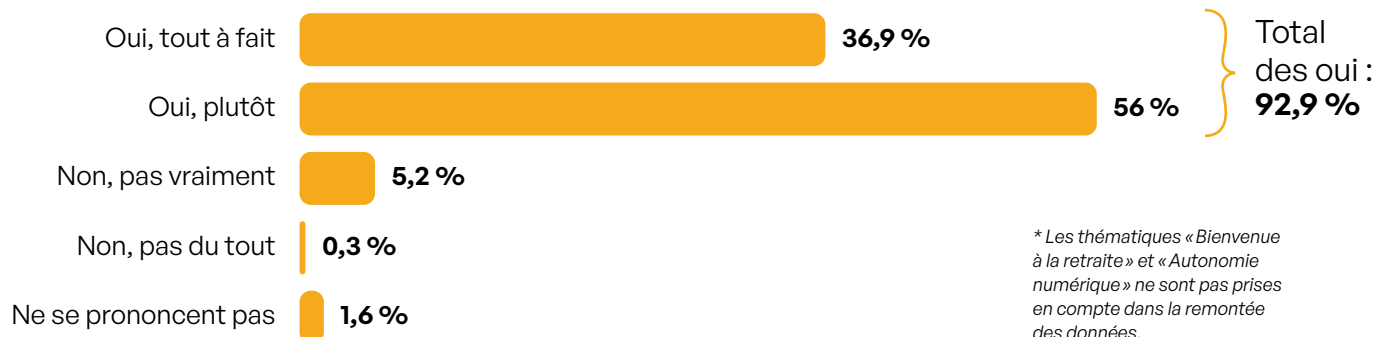
L'évaluation à l'issue des ateliers

Les questions communes
à toutes les thématiques

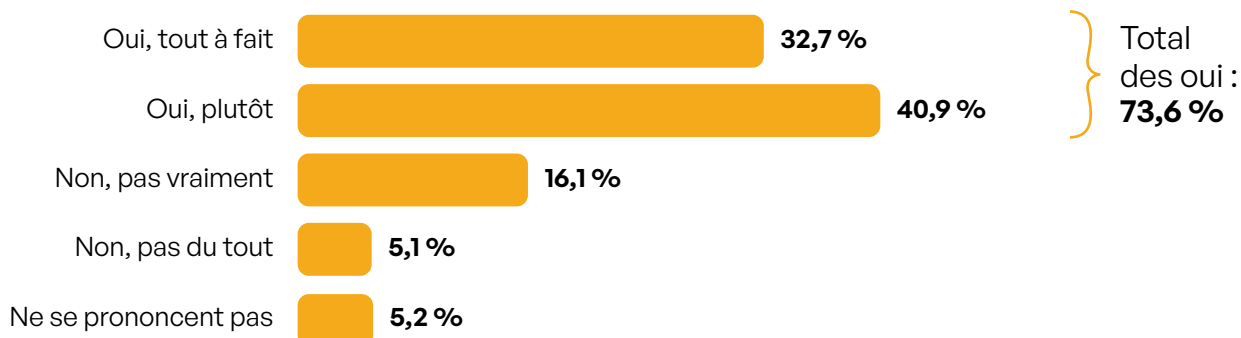
Les participants se sont-ils déjà
renseignés sur le sujet en dehors
de l'atelier ?



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



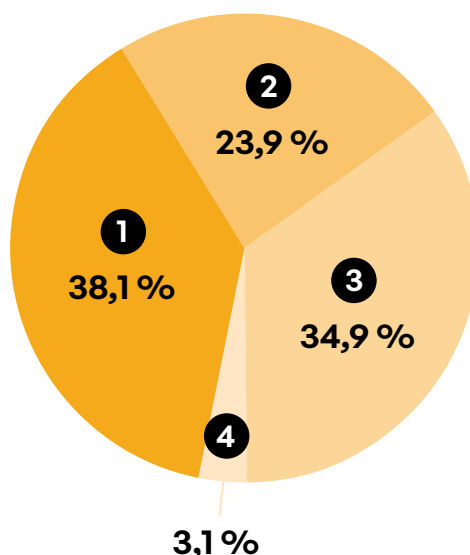
Les participants sont-ils soutenus par leur entourage ?



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

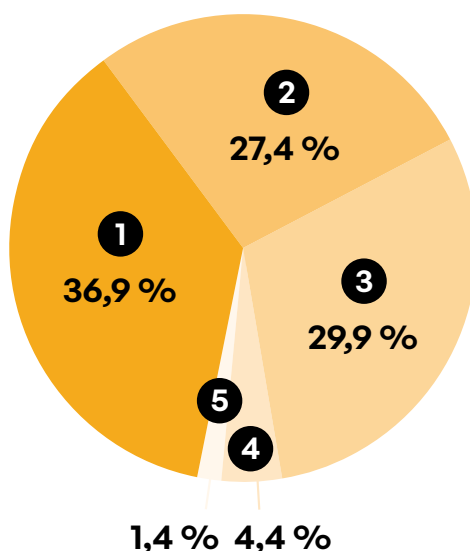
- ❶ Oui, par au moins un professionnel de santé qui les encourage
- ❷ Oui, par au moins un professionnel de santé mais le sujet n'est pas évoqué
- ❸ Ne sont pas accompagnés par un professionnel de santé
- ❹ Ils ne se prononcent pas

** 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) ?

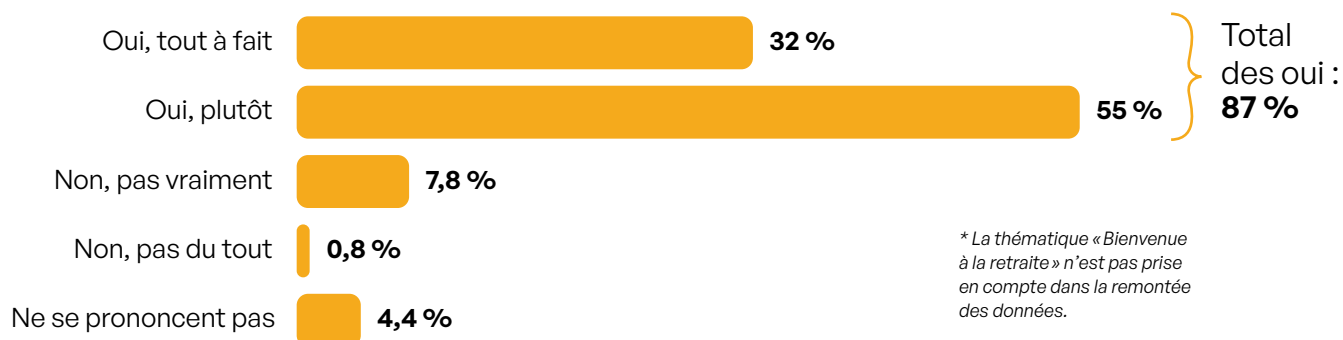
- ❶ Oui, pour les services médicaux
- ❷ Oui, pour les services administratifs
- ❸ Oui, pour les services de première nécessité
- ❹ Non, ces services ne sont pas à proximité de leur domicile
- ❺ Ils ne se prononcent pas



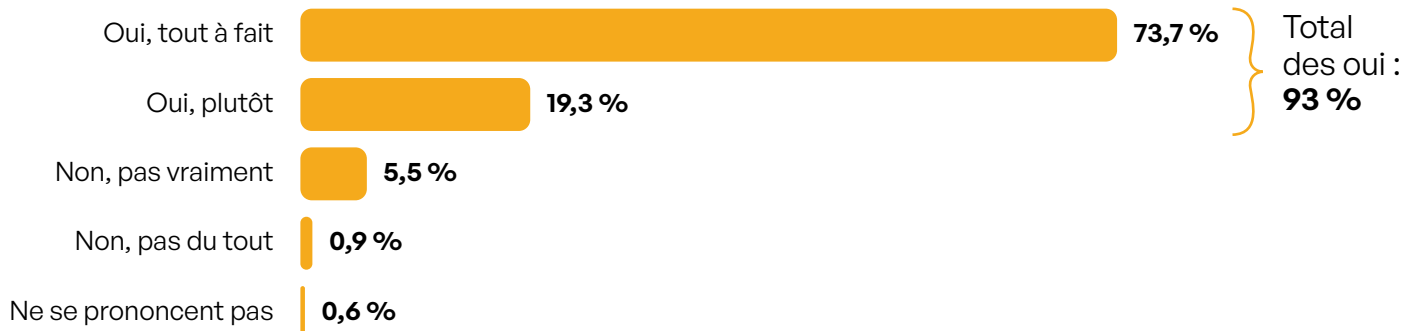
Les participants ont-ils connaissance des conséquences positives ou négatives liées aux habitudes sur la santé et l'autonomie ?*



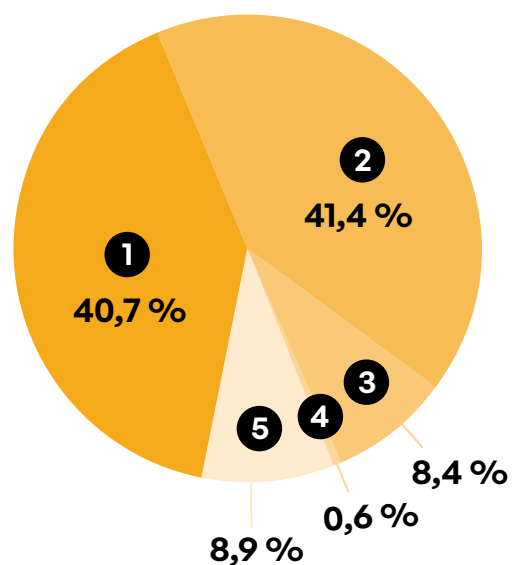
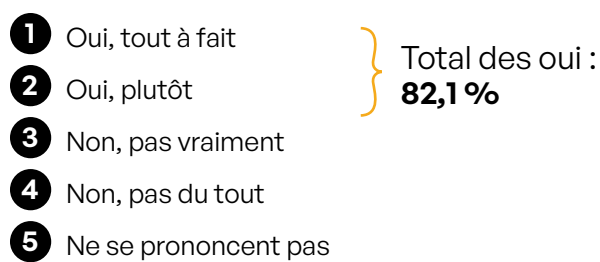
Les participants sont-ils en mesure d'adopter ou de maintenir de nouvelles pratiques positives en fonction de leur budget ?*



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

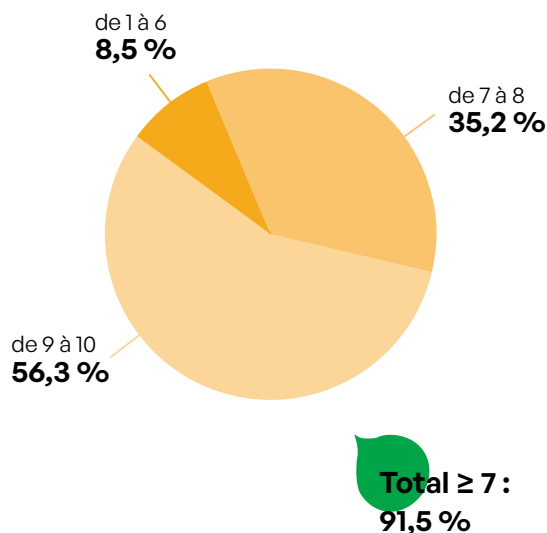


Les participants souhaitent-ils revoir les personnes rencontrées durant l'atelier ?



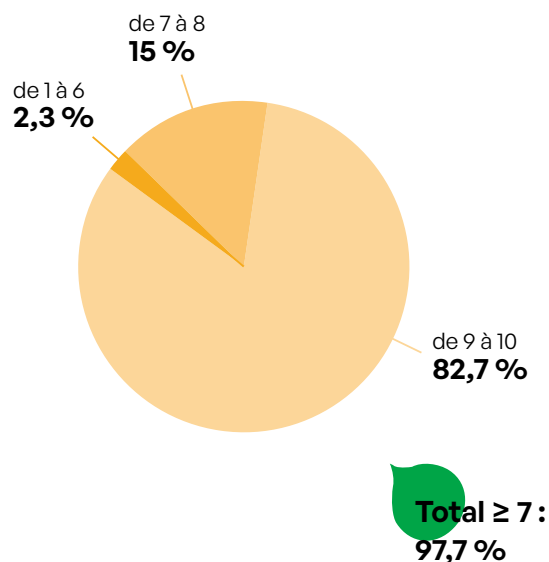
Comment les participants évaluent-ils leur motivation à mettre en application les conseils fournis lors des séances ?

Note de 1 très peu motivé à 10 très motivé



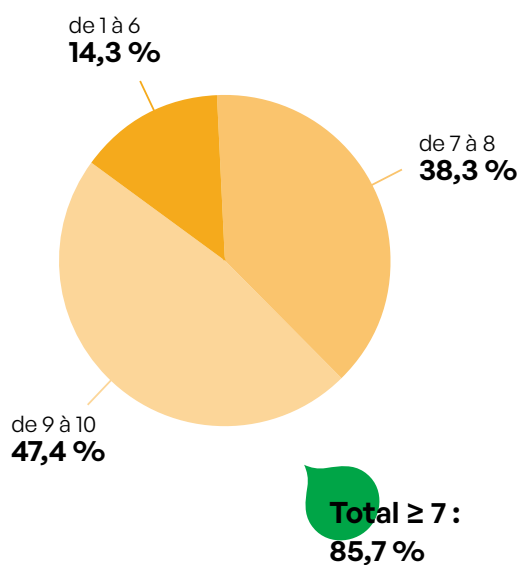
Comment les participants évaluent-ils l'animation des séances ?

Note de 1 faible qualité à 10 d'excellente qualité



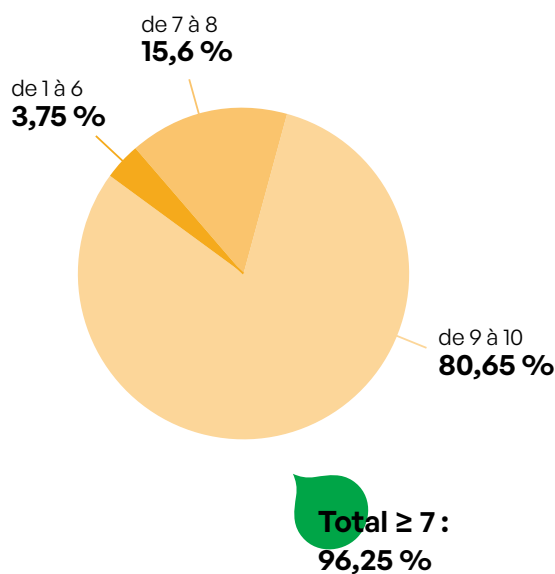
Comment les participants évaluent-ils l'utilité de ce qu'ils ont appris en atelier pour adopter ou maintenir des comportements/pratiques positifs ?

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

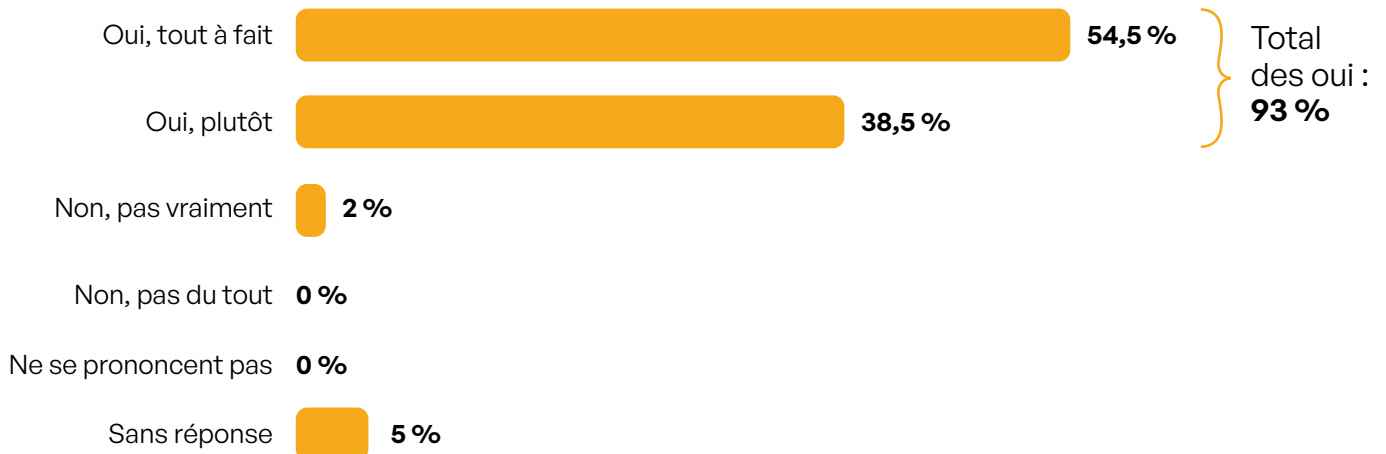




Les questions relatives à l'atelier Sommeil

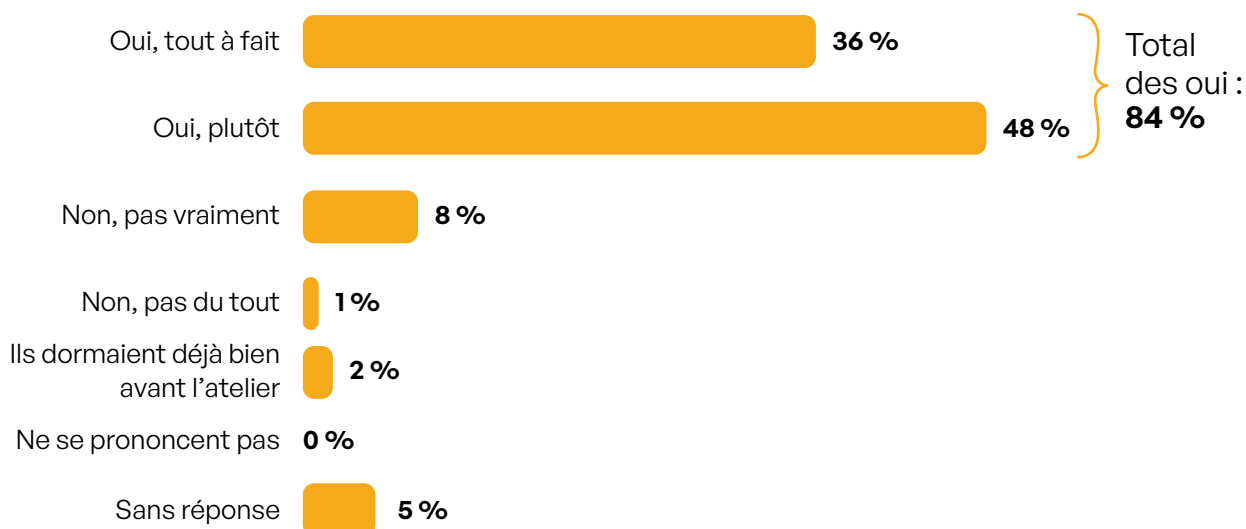


L'atelier a permis aux participants
de mieux comprendre comment s'organisent
les rythmes éveil/sommeil ?

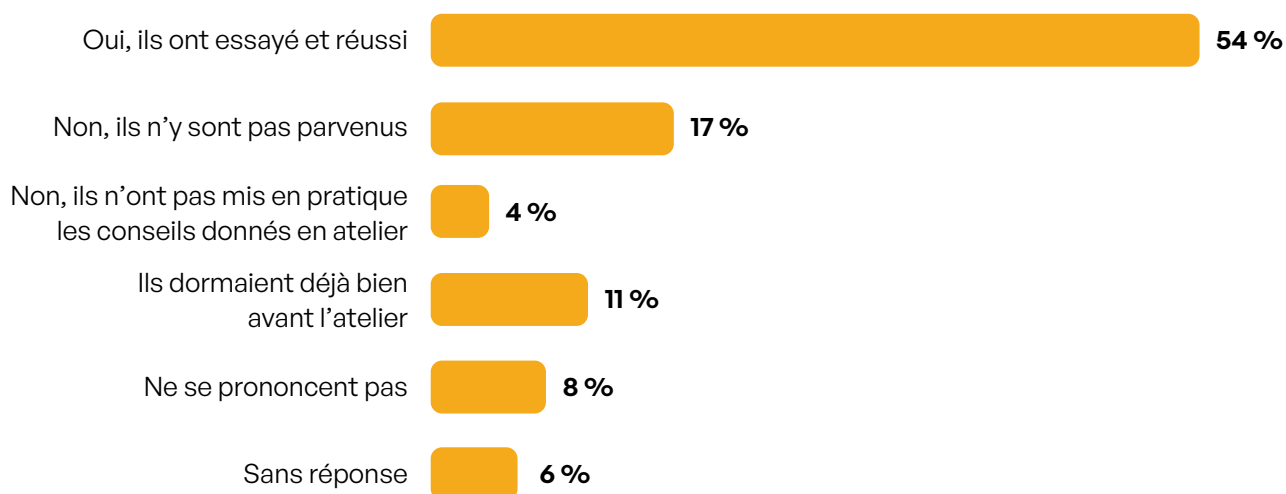




Au terme de l'atelier, les participants sont plus à même d'identifier ce qui peut perturber leur sommeil ?

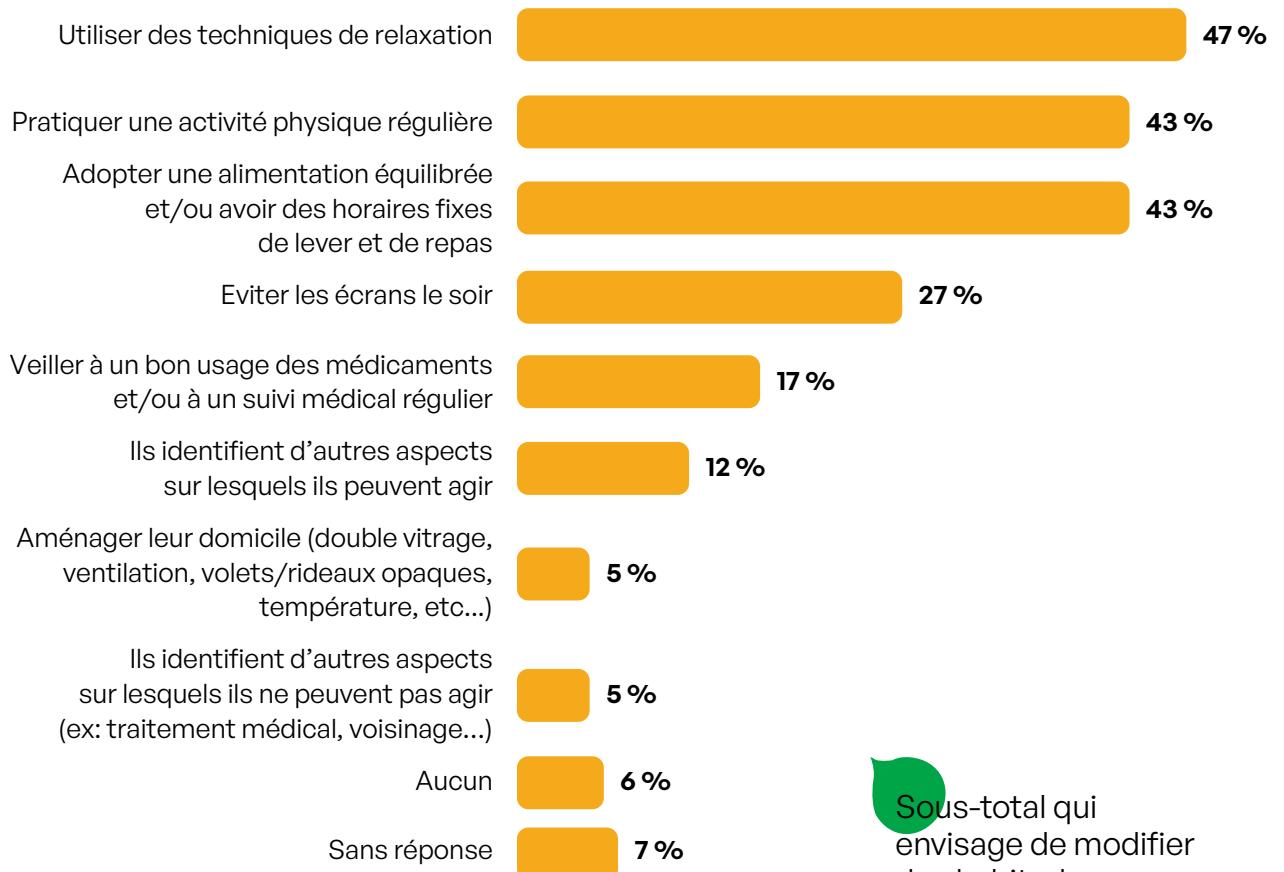


Au terme de l'atelier, les participants ont mis en pratique les conseils donnés en atelier pour améliorer leur sommeil ?





**Au terme de l'atelier,
qu'envisagent les participants de modifier
dans leur vie quotidienne pour mieux dormir ?**

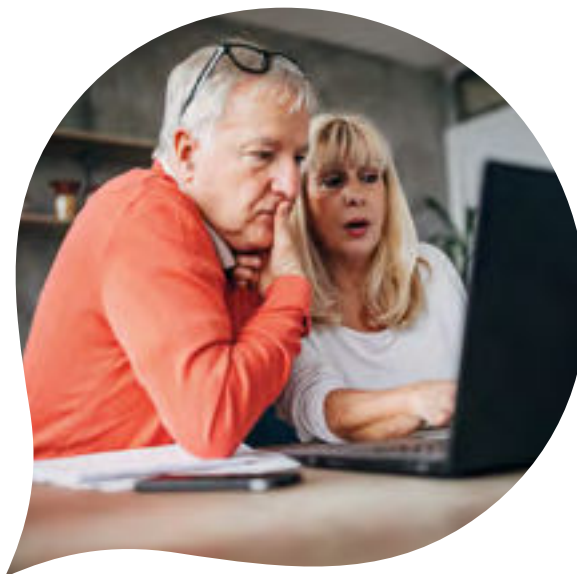


Sous-total qui envisage de modifier des habitudes pour mieux dormir : 83 %

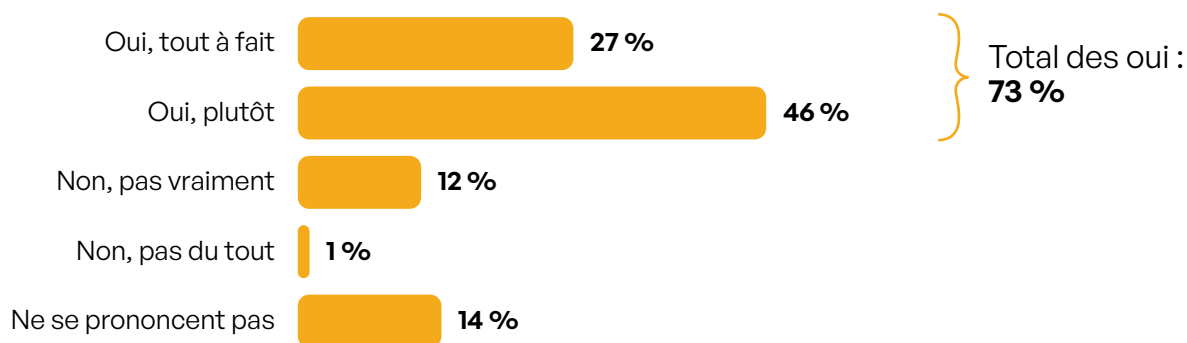
Nombre moyen d'actions citées : **1,9**



Les questions relatives à l'Autonomie numérique

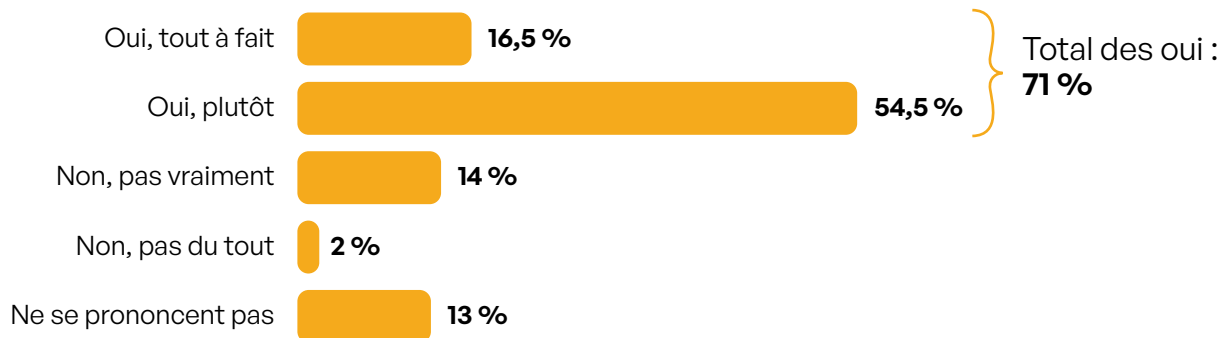


A l'issue de l'atelier, les participants connaissent-ils les conséquences positives ou négatives de leurs pratiques et habitudes sur leur vie quotidienne et leur autonomie ?

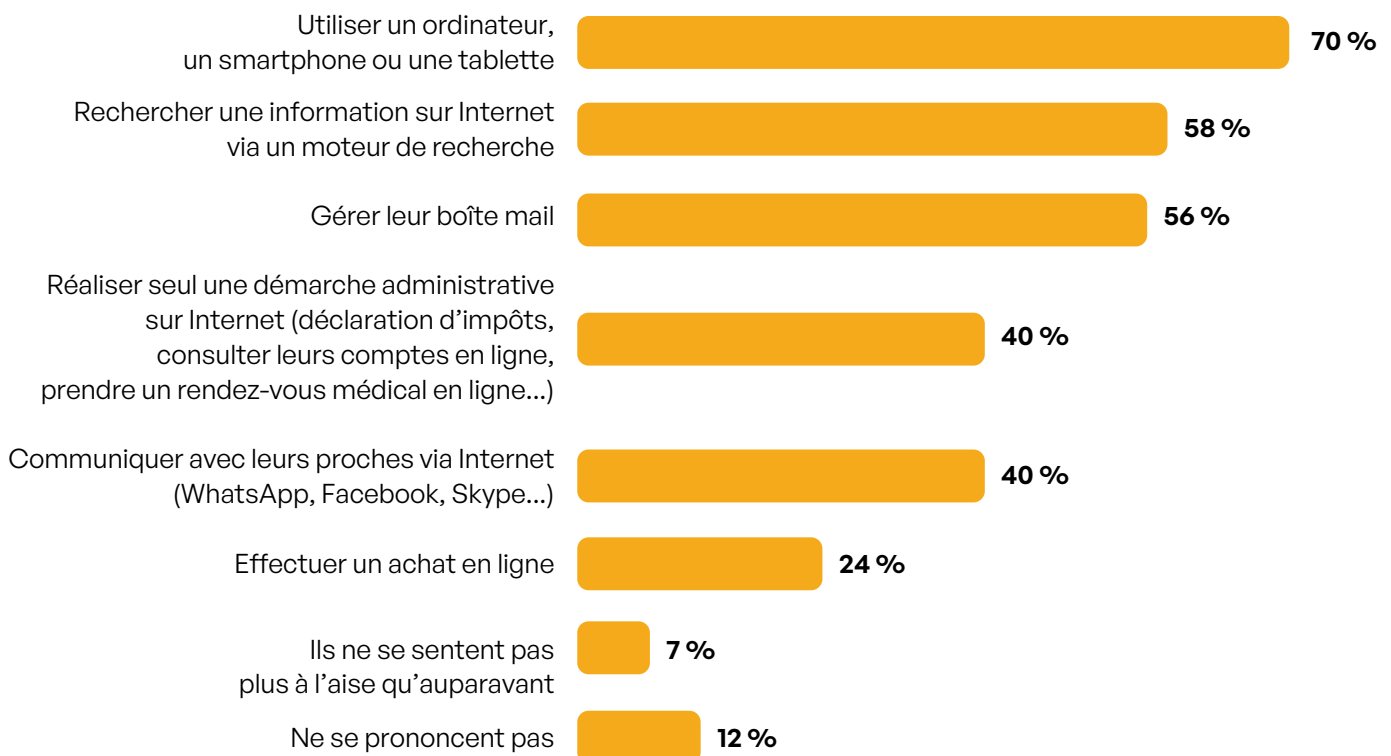




Les participants ont-ils identifié comment adapter leurs habitudes pour améliorer leur vie quotidienne et leur autonomie ?

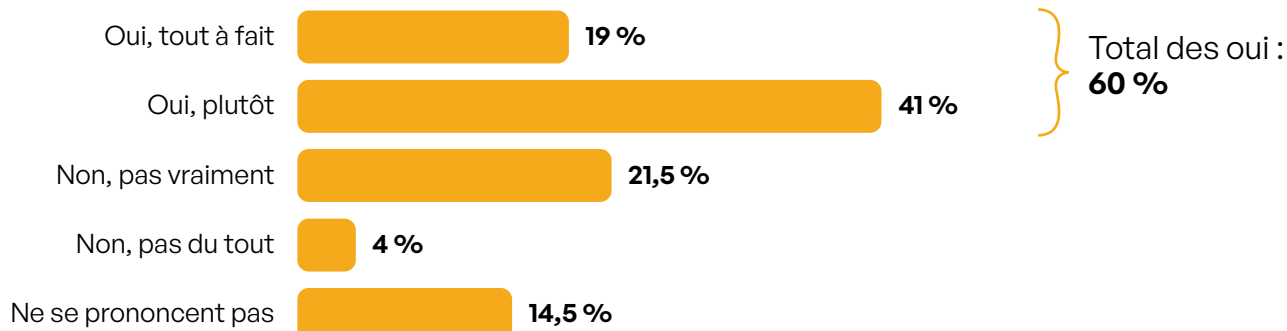


A l'issue de l'atelier, se sentent-ils désormais plus à l'aise pour :

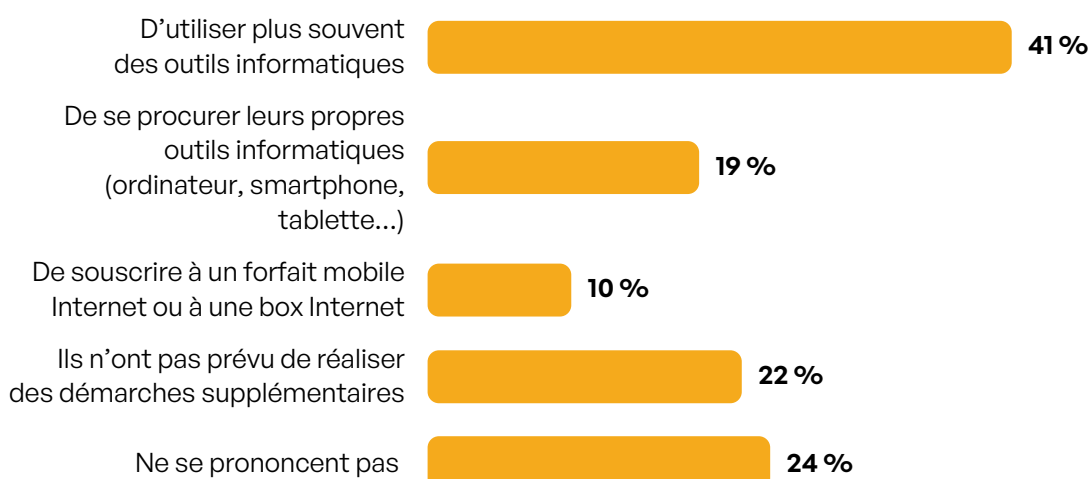




A l'issue de l'atelier, les participants sont capables d'utiliser seul des outils informatiques et de réaliser leurs démarches en ligne ?



A l'issue de l'atelier, les participants ont prévu :



Sous-total ayant prévu au moins une action : 54 %

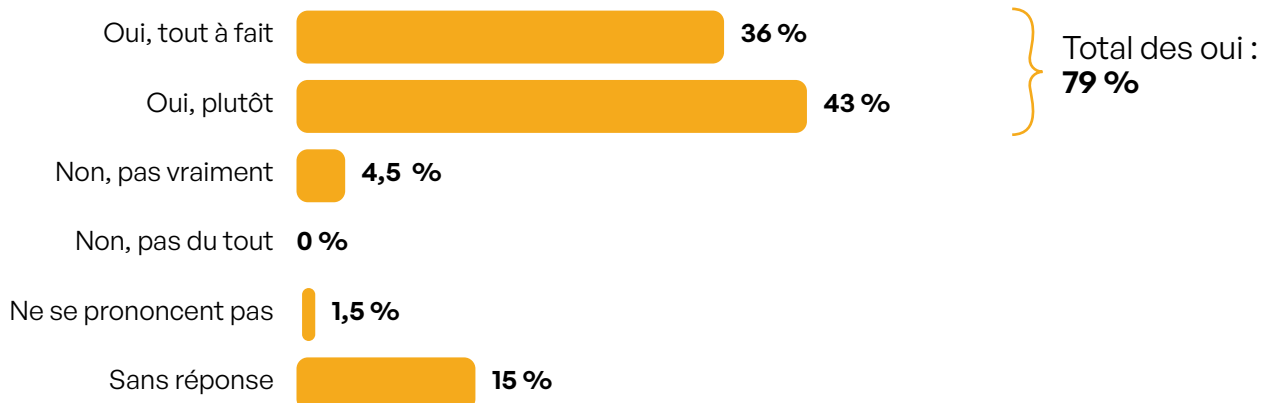


Les questions relatives à l'atelier Bienvenue à la retraite



**A l'issue de cet atelier, les participants
connaissent les conséquences positives
ou négatives de leurs habitudes sur leur équilibre
de vie à la retraite ?**

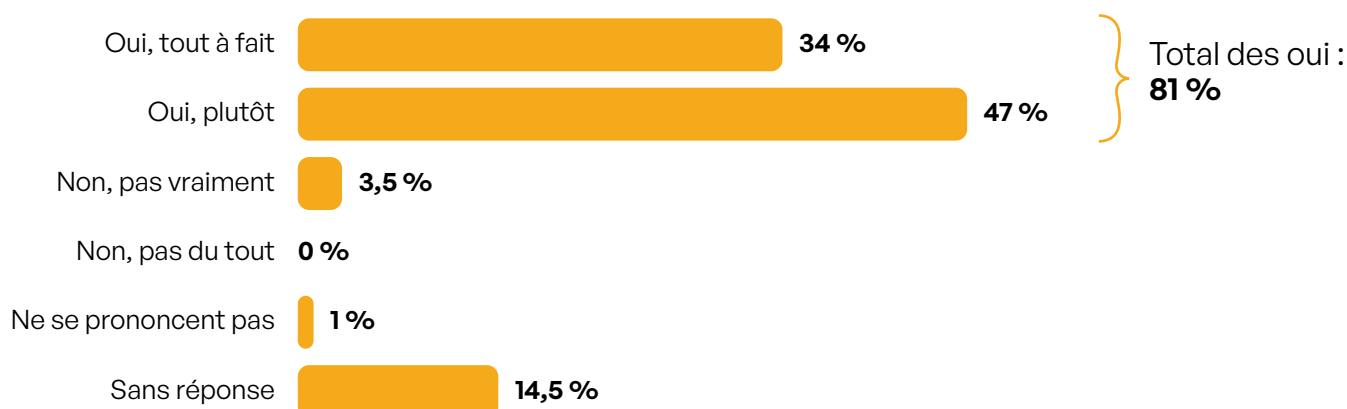
*Exemples : l'absence ou non d'activités physiques,
culturelles, sociales sur le rythme de vie et le bien-être à la retraite*





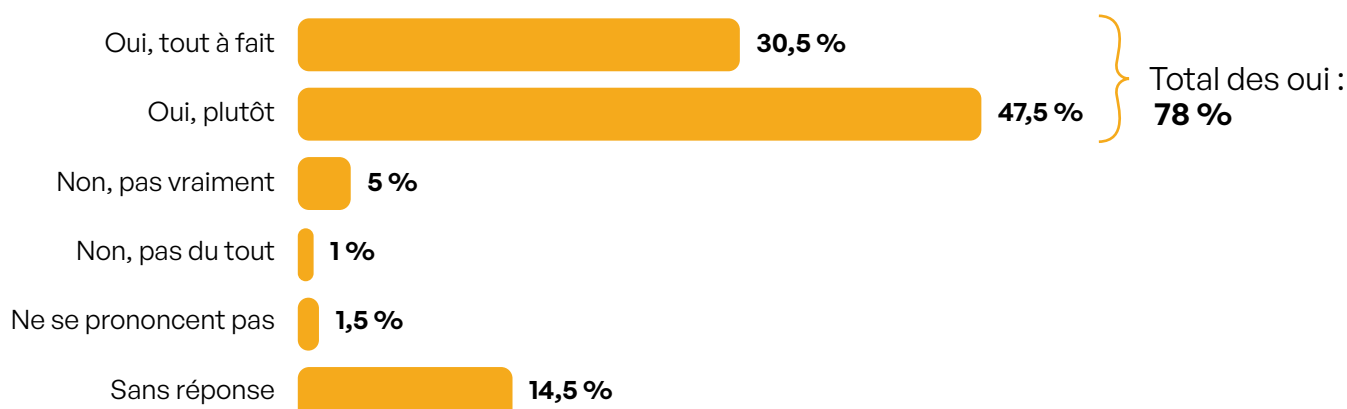
Les participants ont identifié comment adapter leurs habitudes pour leur permettre de bien vivre leur retraite ?

Exemples : bien-être psychologique et physique, alimentation variée, bénévolat



A l'issue de l'atelier, les participants sont-ils en mesure d'adopter et/ou de maintenir de nouvelles pratiques favorables à leur équilibre de vie à la retraite en fonction de leur budget ?

Exemples : mieux connaître les aides auxquelles ils peuvent avoir accès, savoir s'informer sur toutes les activités proposées à la retraite, s'investir dans une association, ou en faveur d'une solidarité familiale ou de quartier.



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 2024 sur une des trois thématiques étudiées sont été interrogés, dont :



**300 participants
pour les ateliers**
Sommeil



**400 participants
pour les ateliers**
Autonomie
numérique



**300 participants
pour les ateliers**
Bienvenue à la retraite

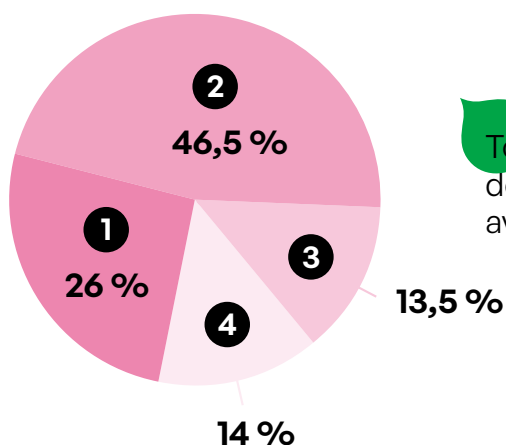


Les questions relatives à l'atelier Sommeil

1.

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

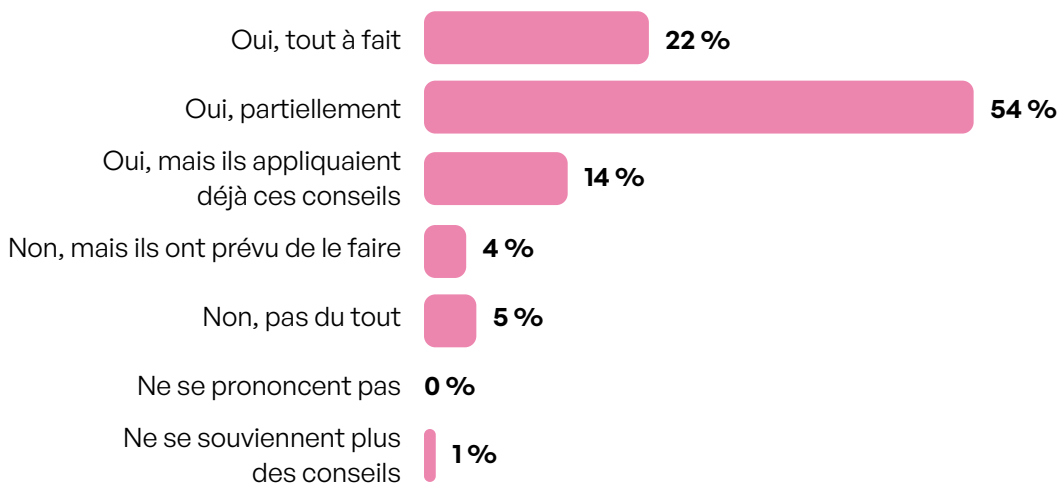
- 1 Oui, tout à fait
- 2 Oui, plutôt
- 3 Oui, mais ils avaient déjà fait le point avant l'atelier
- 4 Non, ils n'ont pas pu
- 5 Ne se prononcent pas **0 %**



Total de oui : **86 %**
dont **72,5 %** en lien avec l'atelier

2.

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



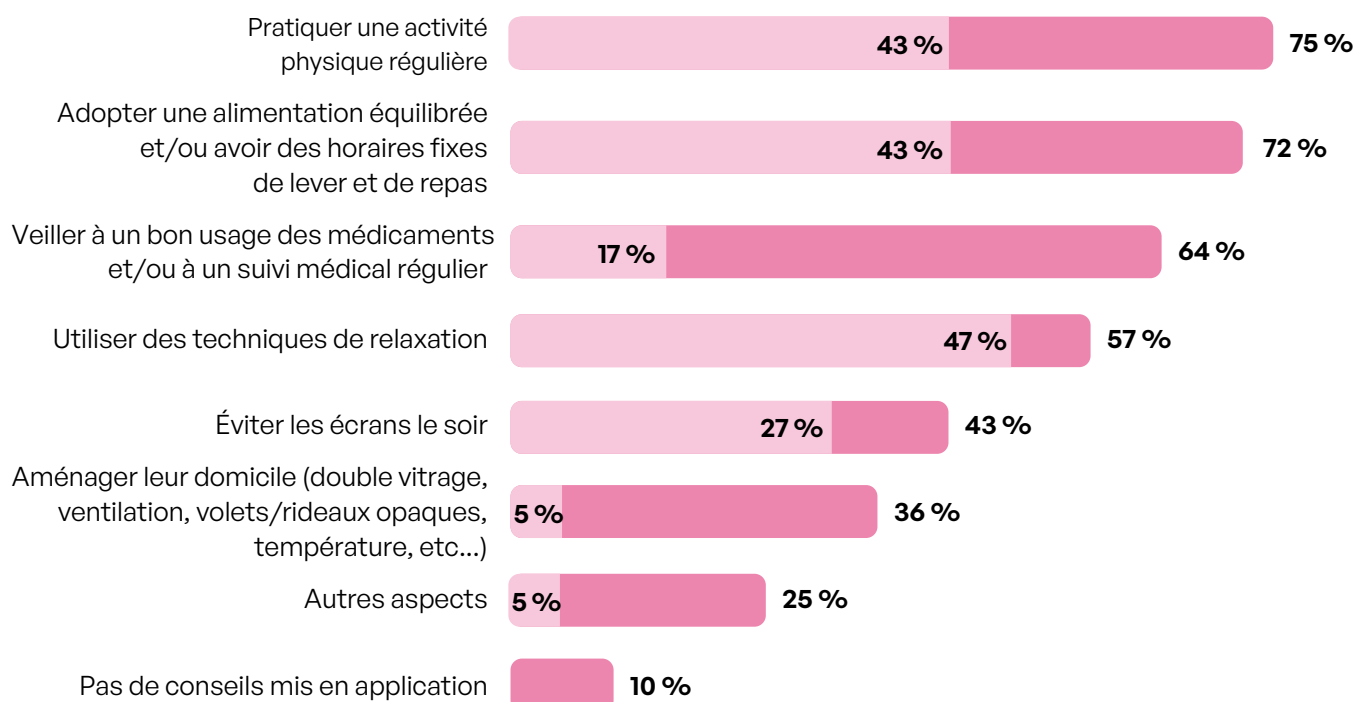
Total des oui : **90 %**
dont **76 %** en lien direct avec l'atelier



3.

Les participants ayant répondu par oui à la question précédente ont appliqué les conseils suivants en matière de sommeil :

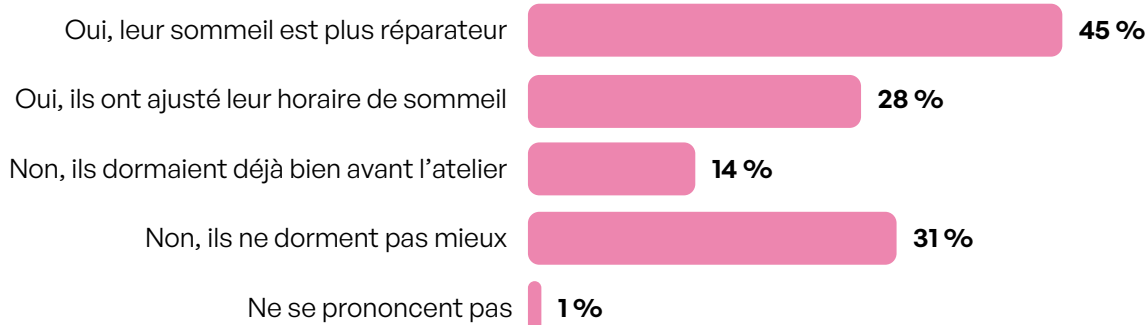
Rappel des actions envisagées en T1



Nombre moyen d'actions citées : 4,1

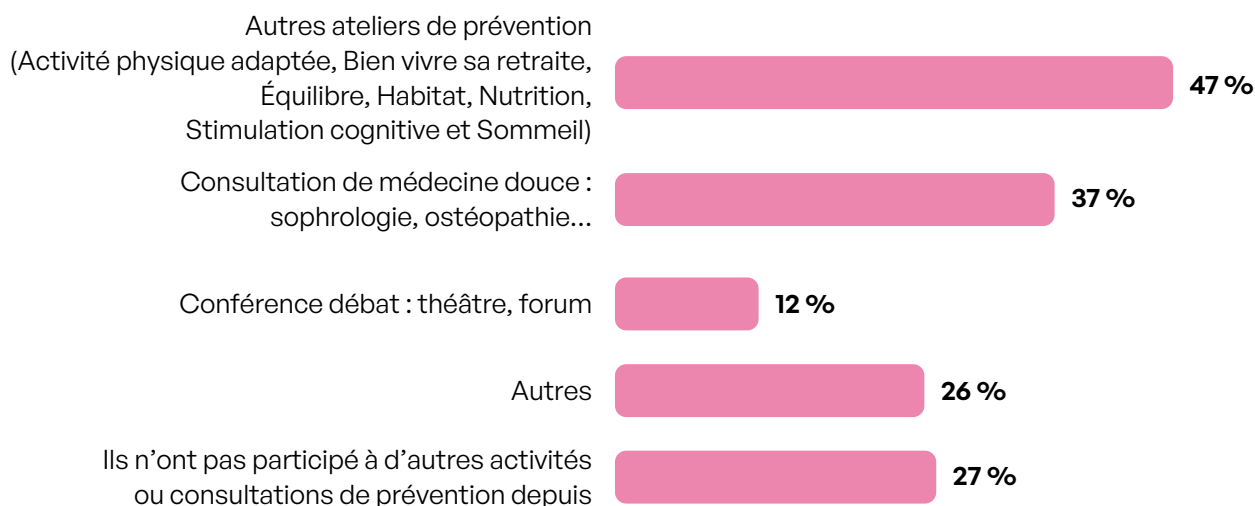
4.

Les participants dorment-ils mieux depuis l'atelier ?



5.

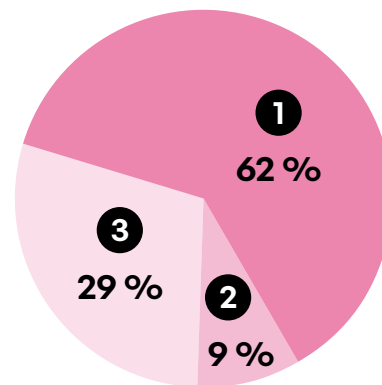
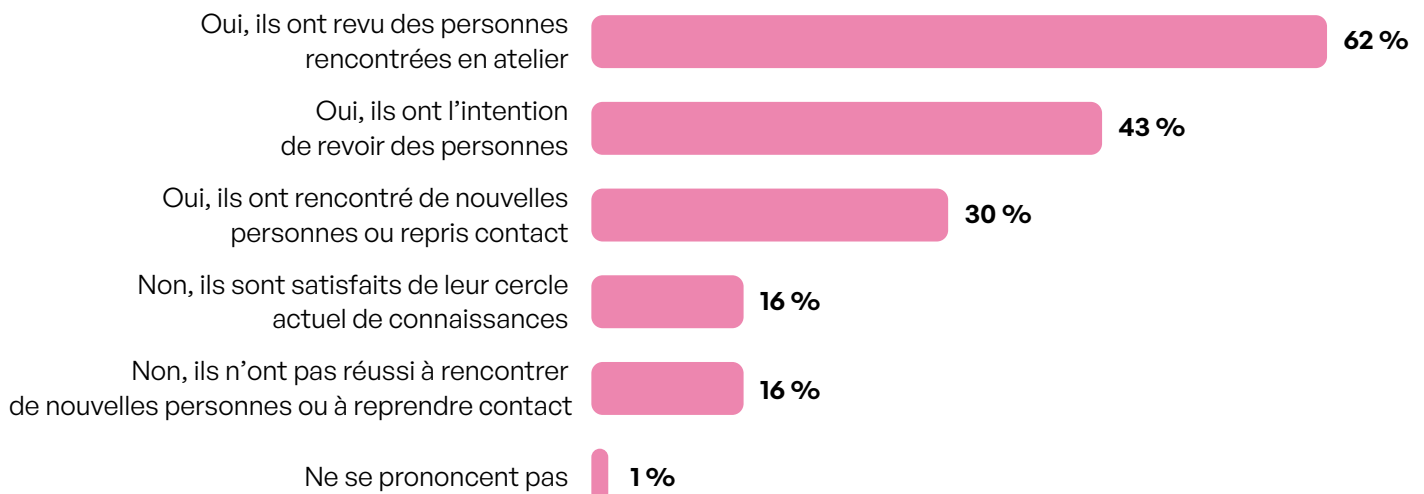
Au terme de l'atelier, les participants ont-ils participé à d'autres activités sur cette même thématique ?



Nombre moyen
d'activités citées : **1,7**

6.

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



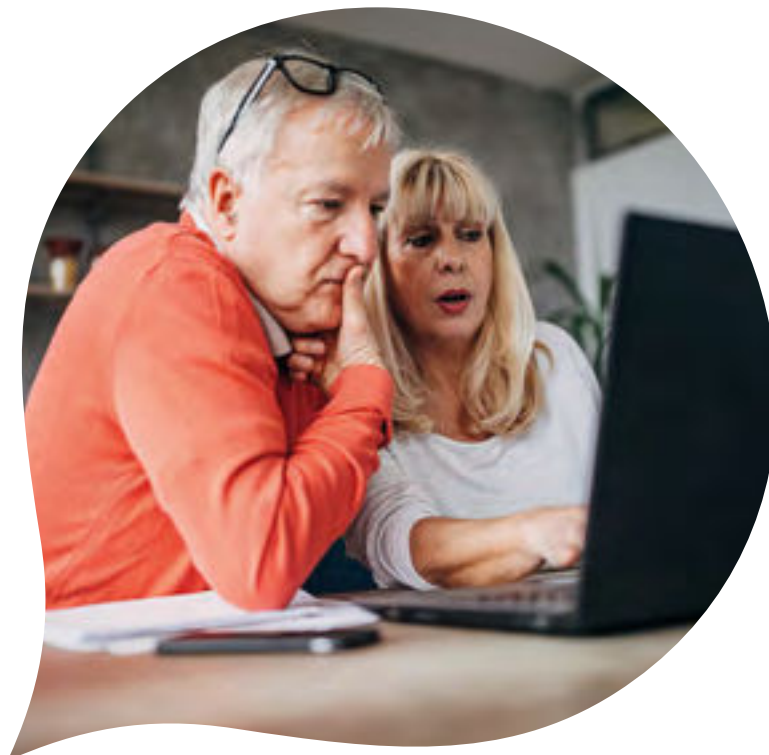
7.

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'événements (de la ville, aide ponctuelle à une association...)
- 3 Non

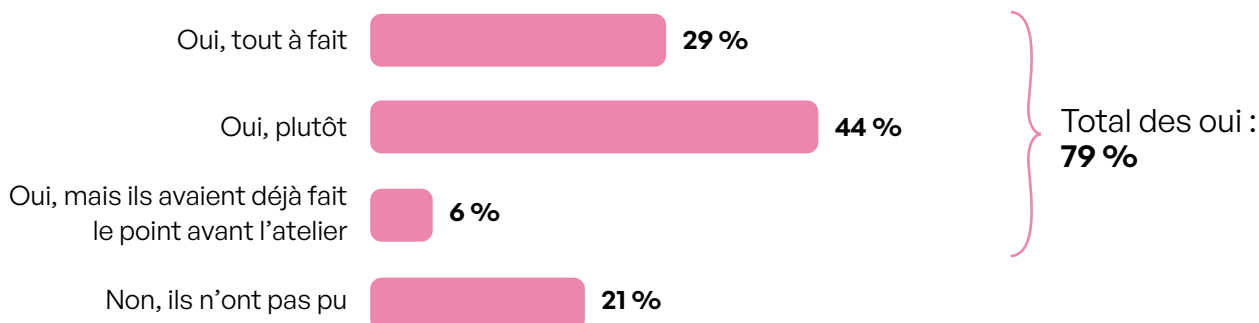


Les questions relatives à l'atelier Autonomie numérique



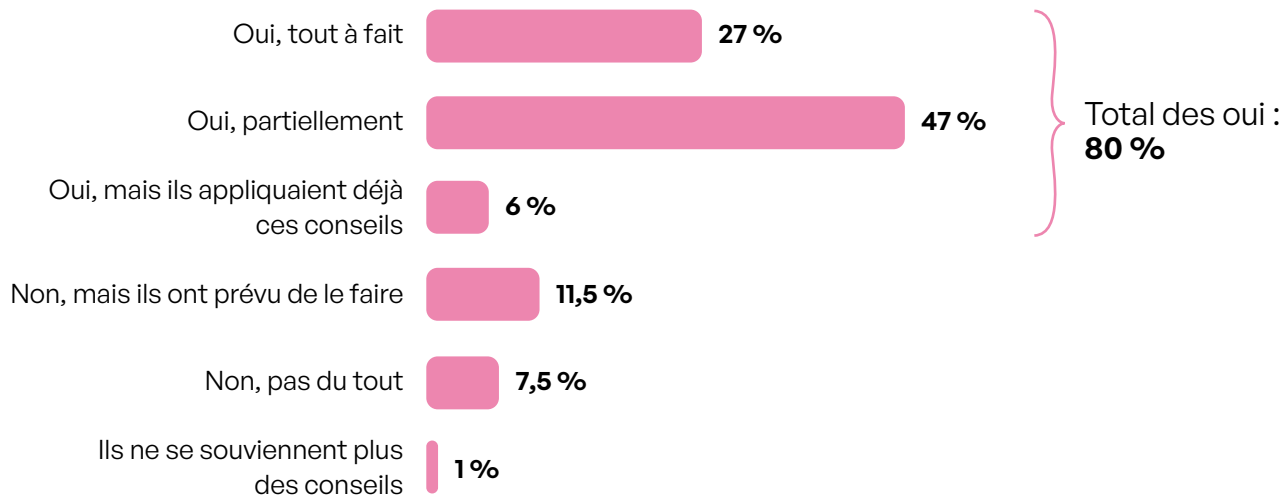
1.

Grâce à l'atelier, les participants ont-ils développé des compétences pour améliorer leur utilisation des outils numériques ?



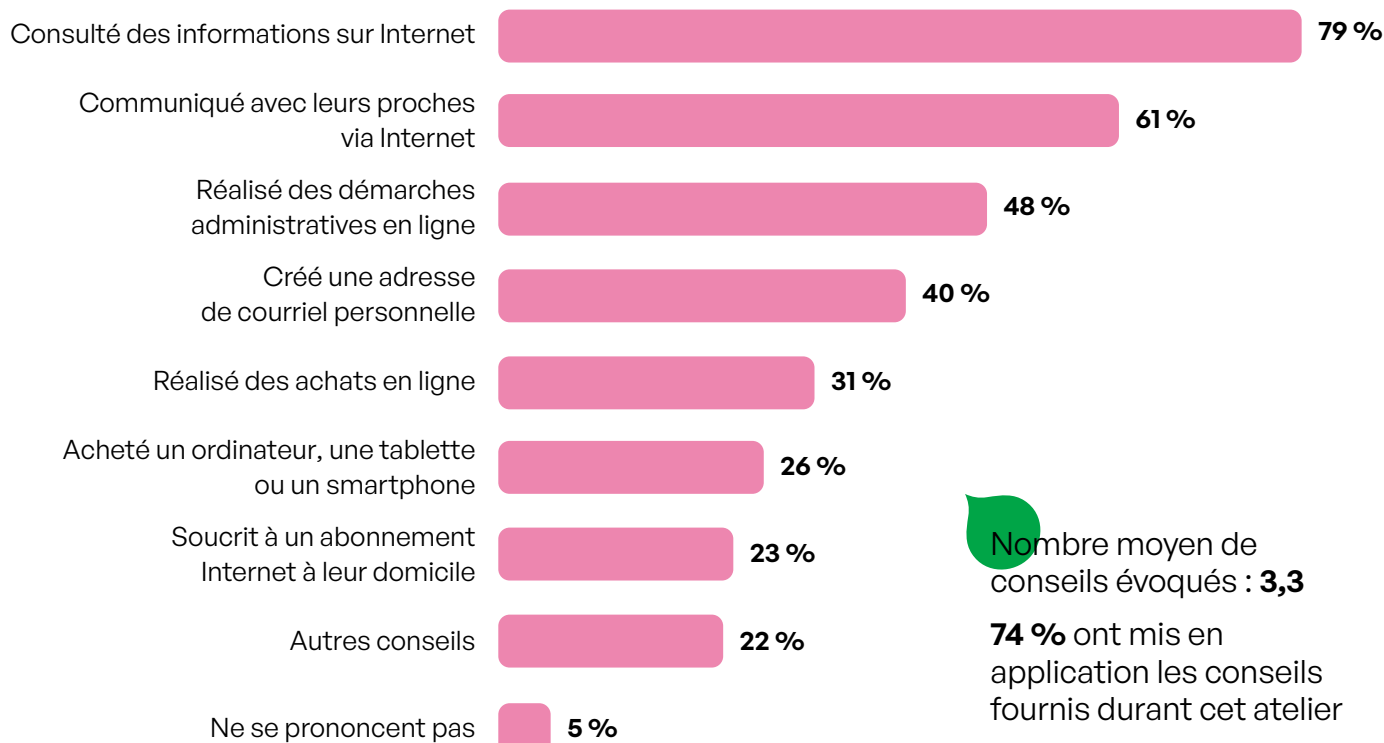
2.

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



3.

Depuis leur participation à l'atelier les participants ont :



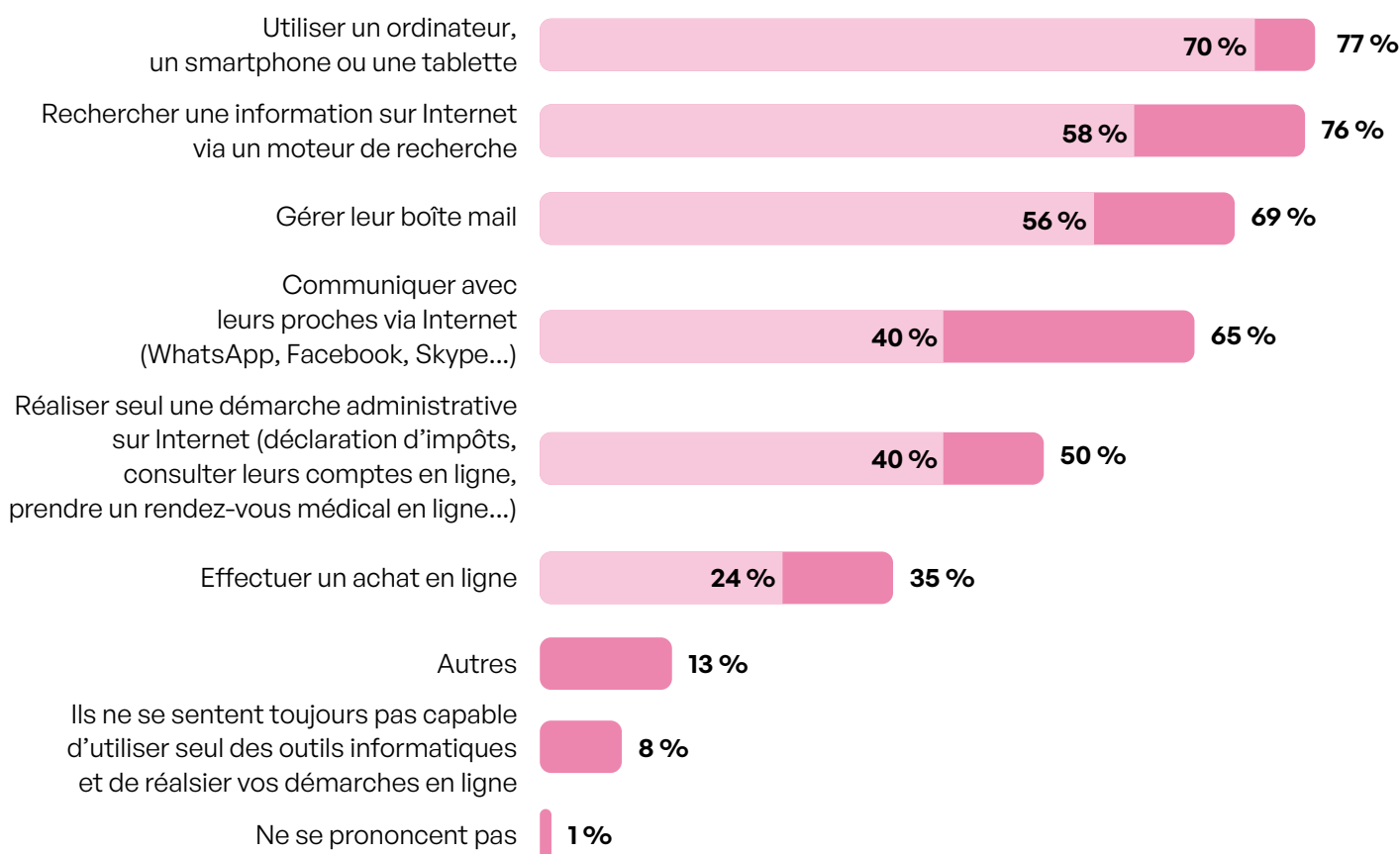
Nombre moyen de conseils évoqués : 3,3

74 % ont mis en application les conseils fournis durant cet atelier

4.

Au terme de l'atelier, les participants se sentent plus à l'aise pour :

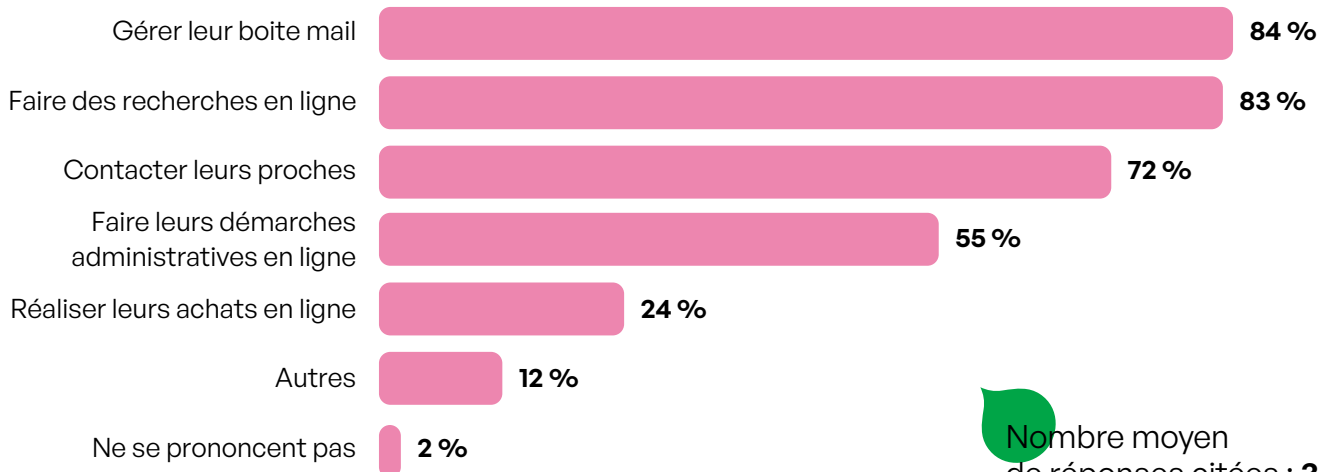
Rappel des actions envisagées en T1



Nombre moyen de réponses citées : **3,9**

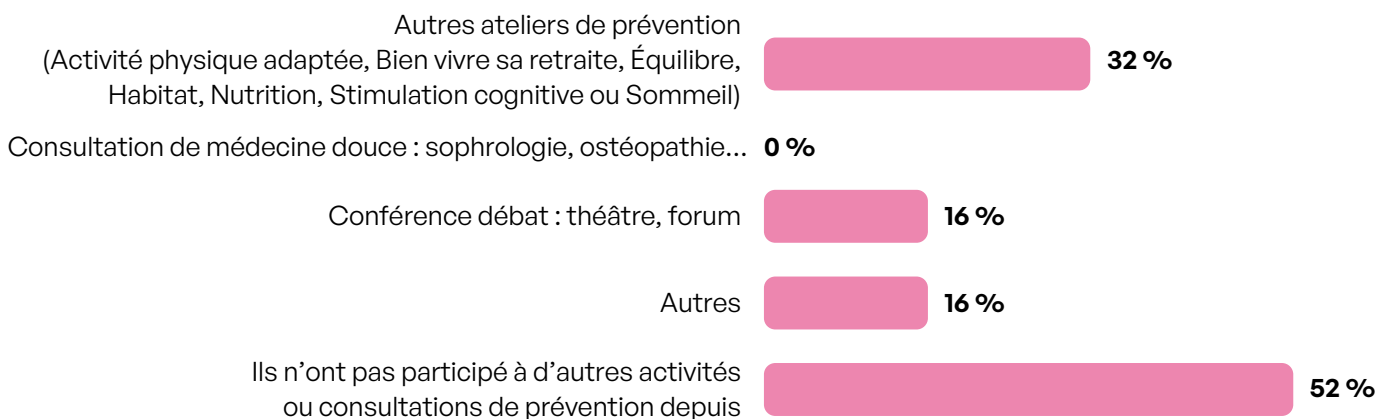
5.

Pour les participants les usages les plus utiles au quotidien sont les suivants :



6.

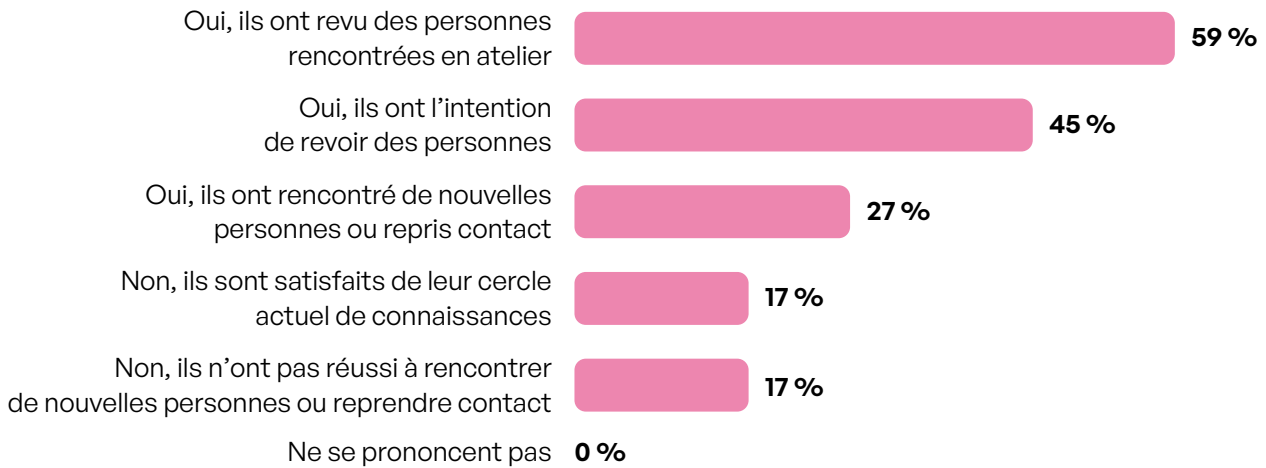
Au terme de l'atelier, les participants ont-ils participé à d'autres activités sur cette même thématique ?



Nombre moyen d'activités citées : 1,3

7.

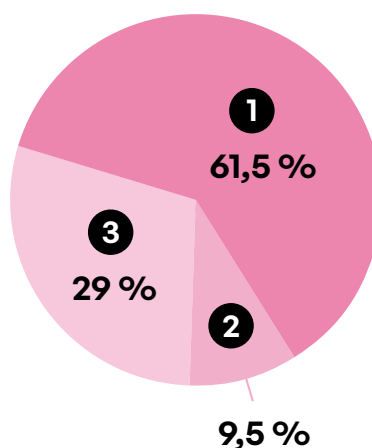
Au terme de l'atelier, les participants ont-ils revu des connaissances ou rencontré de nouvelles personnes ?



8.

Les participants sont-ils membres d'une association ?

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





Les questions relatives à l'atelier Bienvenue à la retraite

1.

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

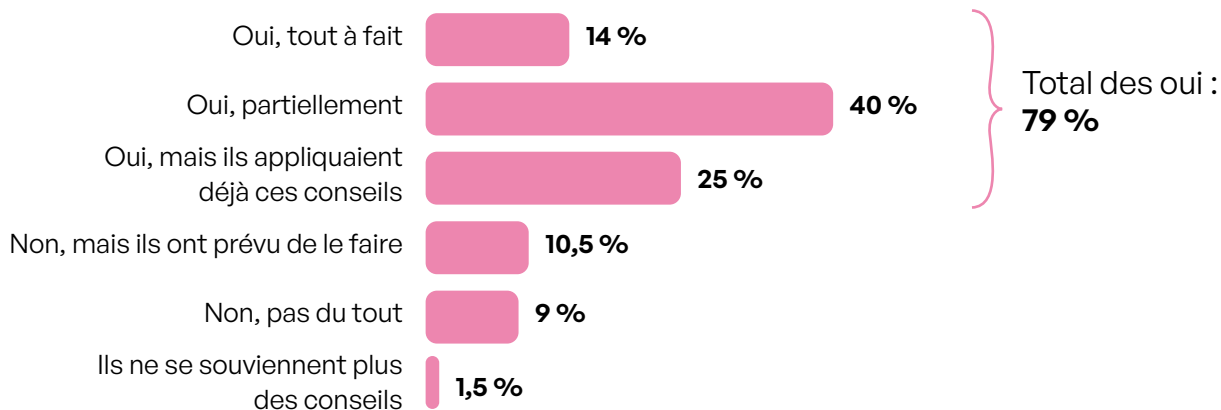


Total des oui :
88,6 %

Rappel T1 :
81 %

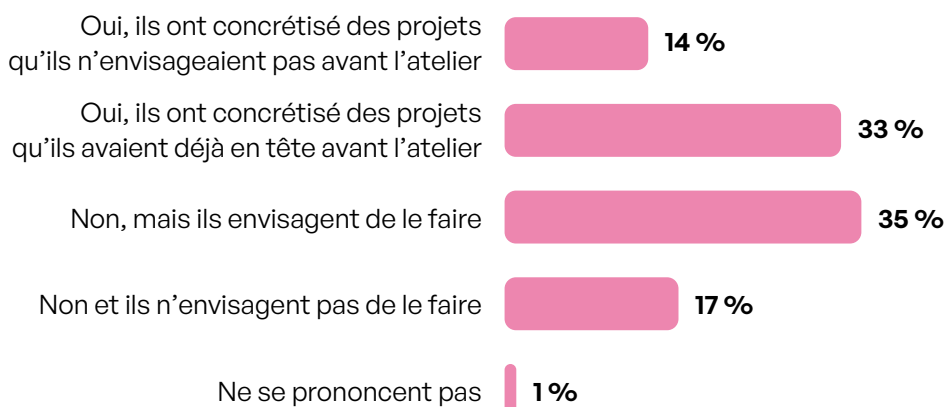
2.

Grâce à l'atelier, les participants ont-ils mis en application les conseils fournis durant l'atelier ?



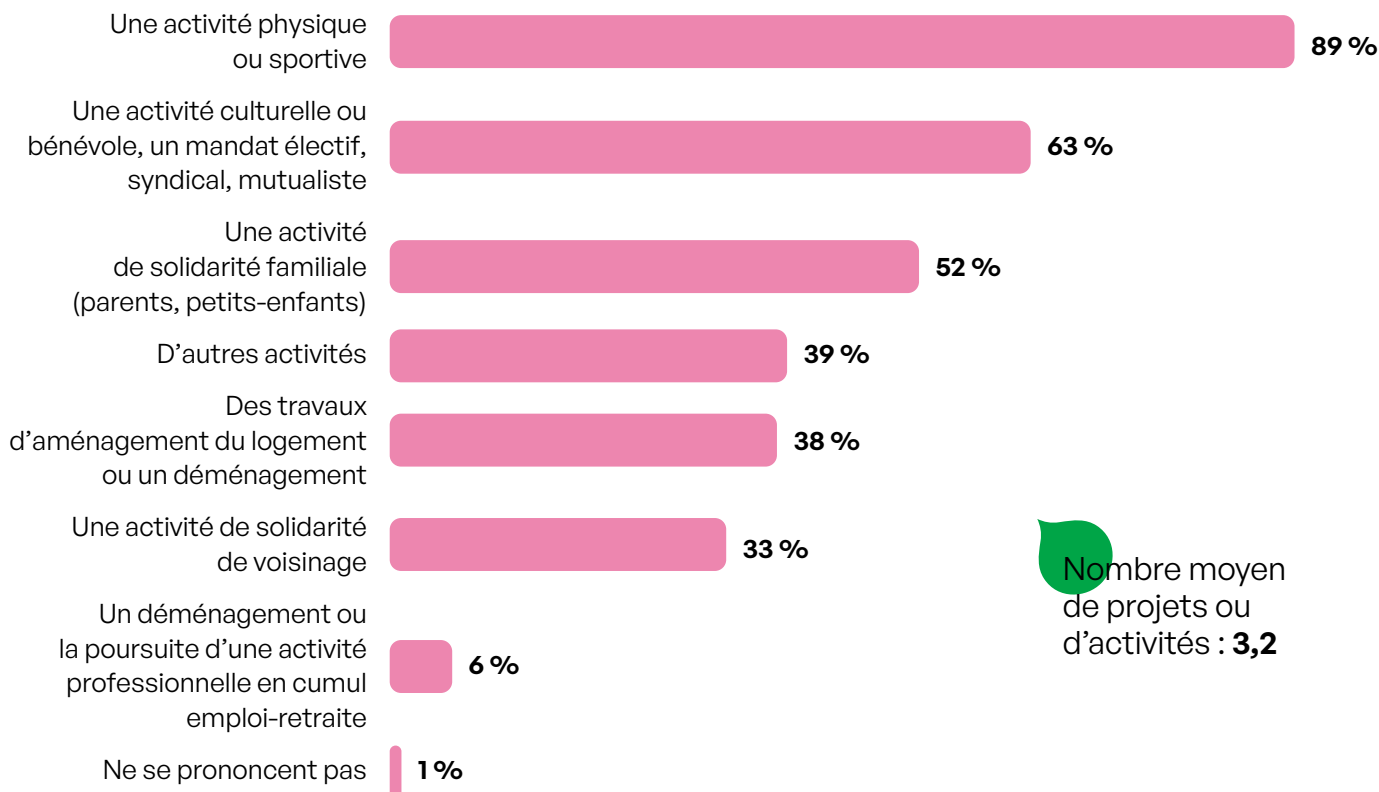
3.

A la suite de l'atelier, les participants ont-ils mis en place de nouveaux projets ou de nouvelles activités ?



4.

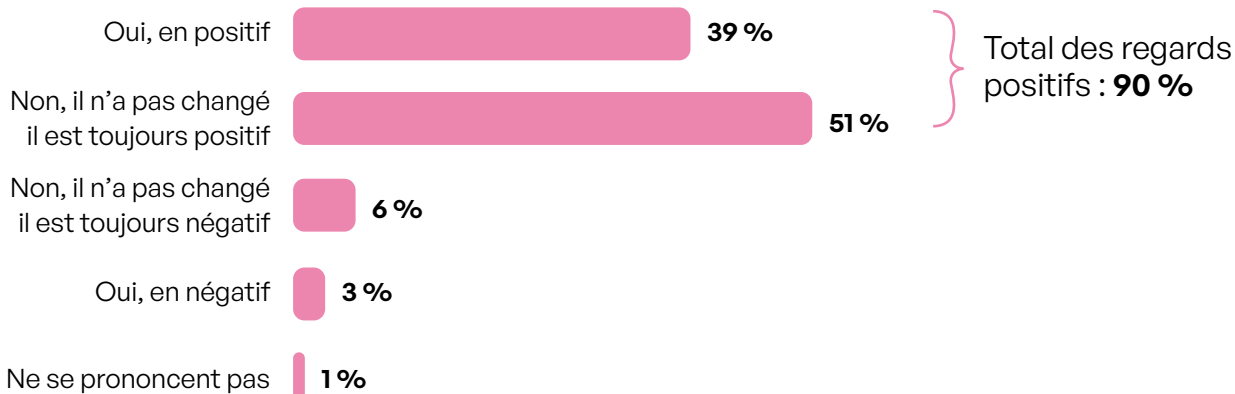
Les participants ayant répondu par oui à la question précédente ont mis en place les projets suivants :



Nombre moyen de projets ou d'activités : **3,2**

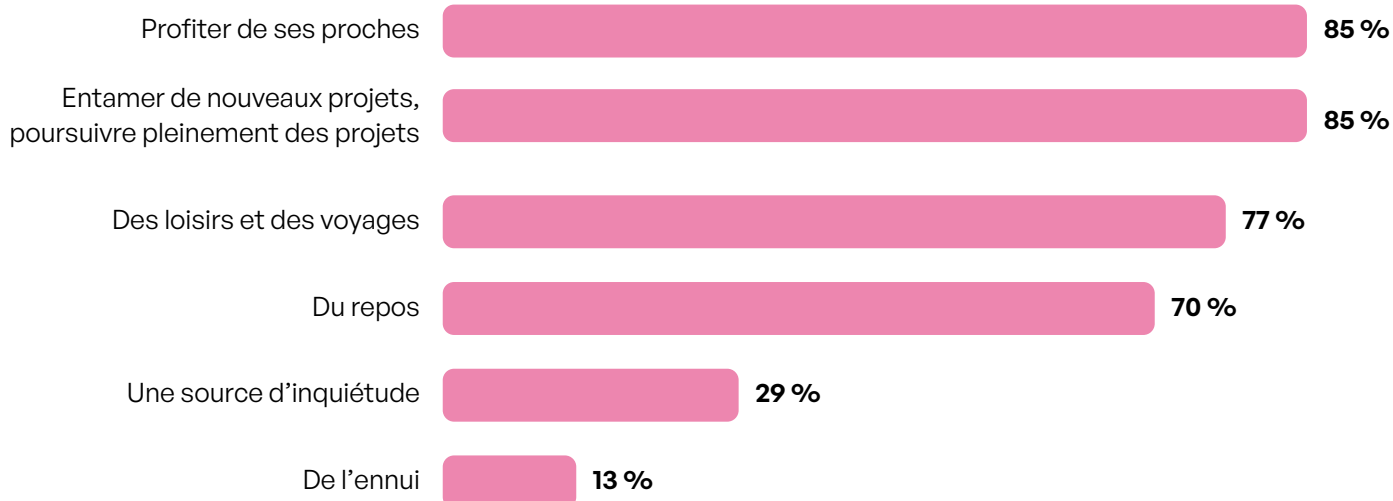
5.

Depuis l'atelier, le regard des participants sur le fait d'être à la retraite a-t-il évolué ?



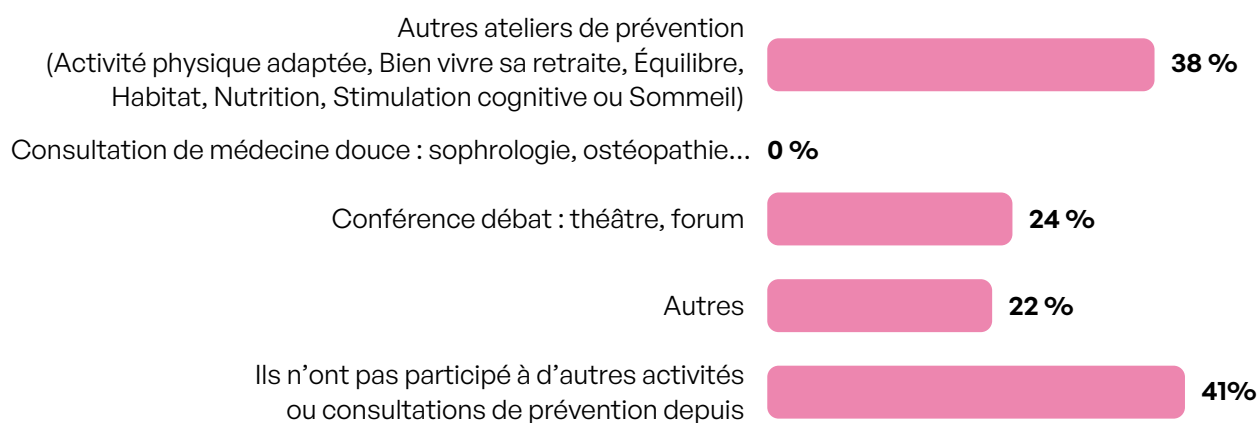
6.

Au terme de l'atelier, pour les participants la retraite c'est le temps de :



7.

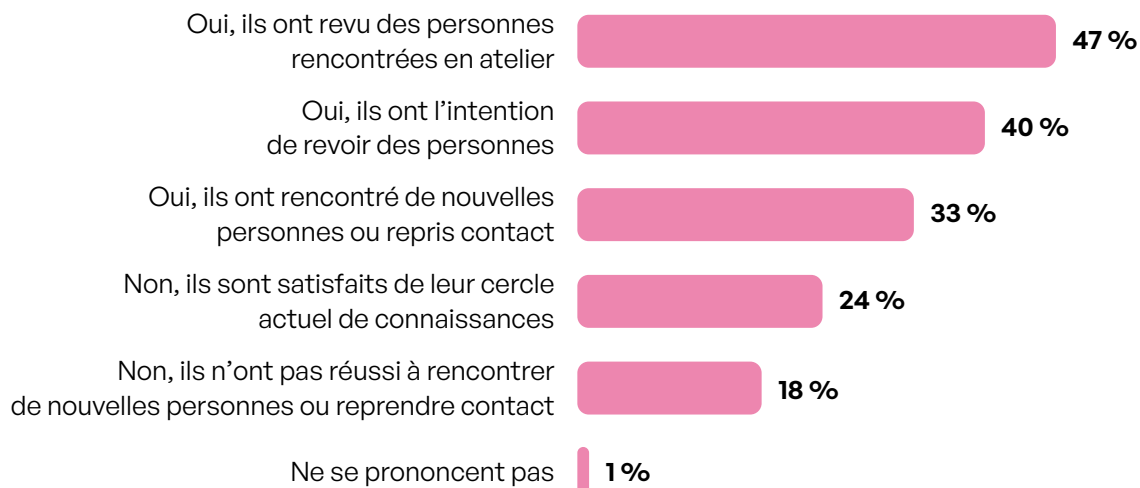
Au terme de l'atelier, les participants ont-ils participé à d'autres activités sur cette même thématique ?



Nombre moyen d'activités citées : **1,4**

8.

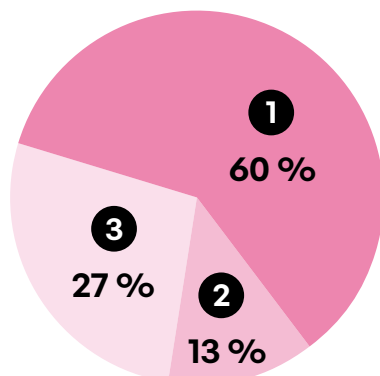
Au terme de l'atelier, les participants ont-ils revu des connaissances ou rencontré de nouvelles personnes ?



9.

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 2025

Refonte du référentiel Nutrition



L'année 2025 verra la finalisation des travaux de refonte sur le référentiel nutrition.

Concrètement, le référentiel modifie le nombre de séances de l'atelier en définissant un nombre minimum de 7 séances et maximum de 12 séances. Une séance finale introduit la réalisation d'exercices pratiques permettant d'ancrer l'ensemble des savoirs acquis tout au long de l'atelier.



De plus, le référentiel voit l'introduction dans chaque séance d'un fil rouge comprenant :

- Notion de « l'alimentation plaisir » ;
- Notion de « mise en mouvement physique » pour se sentir bien/se sentir mieux et avoir moins de douleur au quotidien (rituel d'environ 30 minutes par séance remplaçant les 2 séances d'activité physique de l'ancien référentiel) ;
- Notion d'alimentation « éco-responsable » : lutter contre le gaspillage alimentaire ; privilégier les aliments de saison et notamment le BIO ; acheter via des circuits-courts.

Le « Référentiel Nutrition » sera enrichi d'une Fiche descriptive ainsi que d'un Support d'animation pour chacune des 7 séances de l'atelier. Il s'agit d'outils clés en main réalisés pour accompagner les structures opératrices dans la mise en œuvre du référentiel.



Mise à jour des référentiels interrégimes

En 2025, les référentiels feront l'objet de mise à jour qui porteront notamment sur trois points :

- 1** Introduction du programme ICOPE afin de permettre aux participants des ateliers d'auto-évaluer régulièrement les six capacités fonctionnelles essentielles au bien vieillir et de détecter la survenance de fragilités.
- 2** Mise en avant de la série « Les Zastuces » pour bien vieillir : ces vidéos fournissent des trucs et astuces du quotidien pour permettre aux retraités d'agir simplement et directement sur la préservation de leur capital santé et autonomie. Elles peuvent être utilisées dans le cadre des ateliers de prévention comme supports et outils et sont à promouvoir auprès des participants.
- 3** Mise à jour des questionnaires Web Report figurant dans les référentiels et qui ne reflètent plus les questionnaires intégrés dans l'outil.





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	49
 Autonomie numérique	13
 Bienvenue à la retraite	2
 Bien vivre sa retraite	0
 Équilibre	49
 Habitat	0
 Nutrition	35
 Sommeil	25
 Stimulation cognitive	44
Aidants	0
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	44
Conduites addictives	1
Culture	0
Intergénérationnel	1
Lutte contre l'isolement	0
Mobilité et sécurité routière	31
Santé mentale	0
Autre	33
TOTAL	327

327
actions réalisées

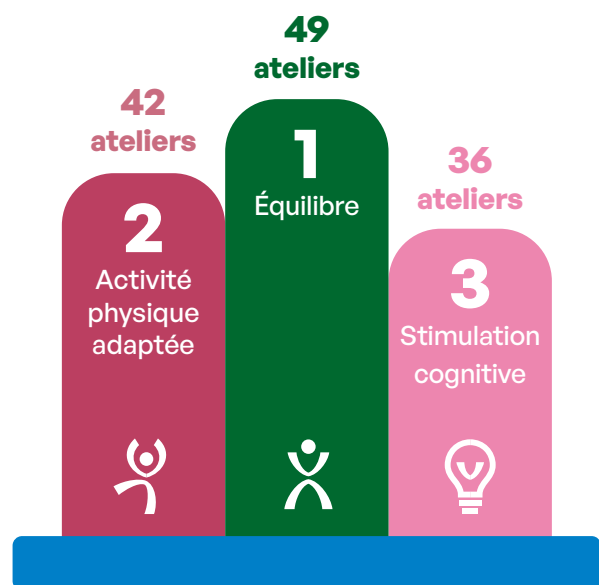
4 279
bénéficiaires

218
ateliers organisés

2 433
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	2
 Bien vivre sa retraite	18
 Équilibre	12
 Habitat	1
 Nutrition	8
 Sommeil	4
 Stimulation cognitive	30
Aidants	3
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	0
Santé mentale	0
Autre	0
TOTAL	97

97

actions réalisées

2 308

bénéficiaires

76

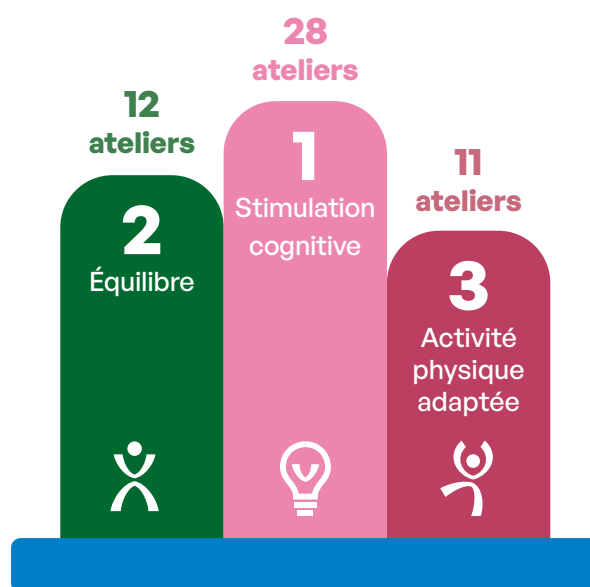
ateliers organisés

868

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	10
 Autonomie numérique	10
 Bienvenue à la retraite	8
 Bien vivre sa retraite	3
 Équilibre	0
 Habitat	0
 Nutrition	11
 Sommeil	0
 Stimulation cognitive	4
Aidants	0
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	10
Conduites addictives	0
Culture	1
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	0
Mobilité et sécurité routière	6
Santé mentale	0
Autre	4
TOTAL	67

67

actions réalisées

715

bénéficiaires

55

ateliers organisés

549

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	87
 Autonomie numérique	48
 Bienvenue à la retraite	0
 Bien vivre sa retraite	46
 Équilibre	46
 Habitat	17
 Nutrition	25
 Sommeil	83
 Stimulation cognitive	88
Aidants	10
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	24
Conduites addictives	0
Culture	0
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	0
Mobilité et sécurité routière	31
Santé mentale	0
Autre	99
TOTAL	604

604
actions réalisées

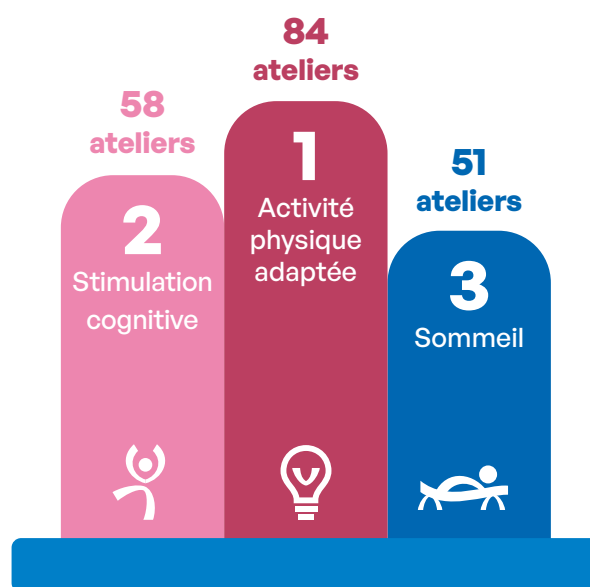
11 791
bénéficiaires

396
ateliers organisés

4 962
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.fr>

Actions organisées	Nombre
 Activité physique adaptée	166
 Autonomie numérique	209
 Bienvenue à la retraite	16
 Bien vivre sa retraite	62
 Équilibre	62
 Habitat	1
 Nutrition	30
 Sommeil	72
 Stimulation cognitive	225
Aidants	0
Bien être/estime de soi/ vie sexuelle et affective	315
Conduites addictives	0
Culture	0
Intergénérationnel	6
Lutte contre l'isolement	0
Mobilité et sécurité routière	38
Santé mentale	0
Autre	163
TOTAL	1 365

1 365
actions réalisées

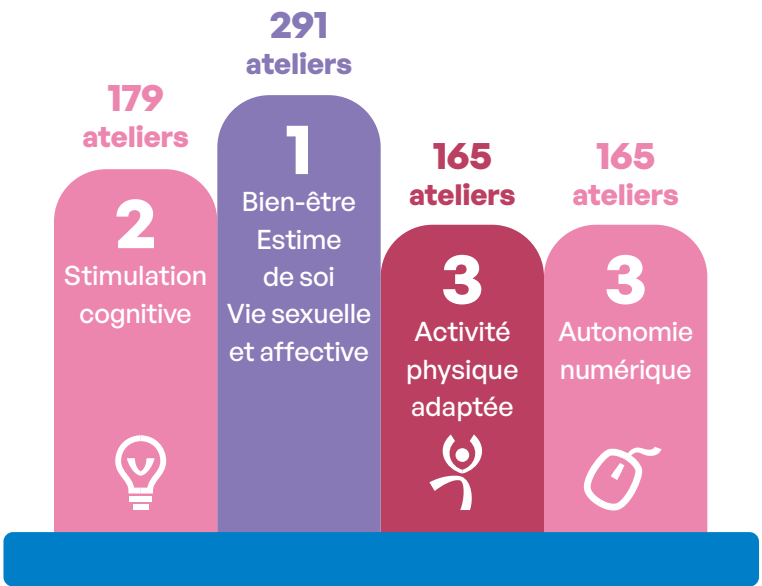
19 215
bénéficiaires

1 151
ateliers organisés

14 553
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	118
 Bienvenue à la retraite	10
 Bien vivre sa retraite	65
 Équilibre	19
 Habitat	2
 Nutrition	49
 Sommeil	0
 Stimulation cognitive	48
Aidants	0
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	24
Conduites addictives	0
Culture	0
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	0
Mobilité et sécurité routière	7
Santé mentale	0
Autre	0
TOTAL	342

342
actions réalisées

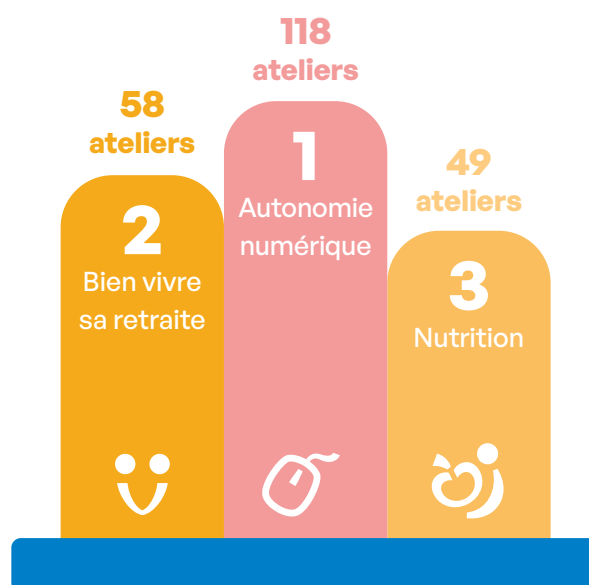
3 775
bénéficiaires

335
ateliers organisés

3 494
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	21
Autonomie numérique	2
Bienvenue à la retraite	23
Bien vivre sa retraite	11
Équilibre	9
Habitat	4
Nutrition	16
Sommeil	14
Stimulation cognitive	15
Aidants	0
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	23
Conduites addictives	0
Culture	0
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	0
Mobilité et sécurité routière	12
Santé mentale	0
Autre	0
TOTAL	150

150
actions réalisées

2 842
bénéficiaires

146
ateliers organisés

1 767
participants
aux ateliers



les 3 ateliers
les plus
fréquemment
organisés

23
ateliers

1
Bienvenue
à la retraite



23
ateliers

2
Bien-être
Estime
de soi
Vie sexuelle
et affective

21
ateliers

3
Activité
physique
adaptée



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	121
 Autonomie numérique	342
 Bienvenue à la retraite	71
 Bien vivre sa retraite	134
 Équilibre	100
 Habitat	20
 Nutrition	62
 Sommeil	51
 Stimulation cognitive	151
Aidants	43
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	105
Conduites addictives	0
Culture	0
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	1
Mobilité et sécurité routière	47
Santé mentale	0
Autre	0
TOTAL	1 248

1 248
actions réalisées

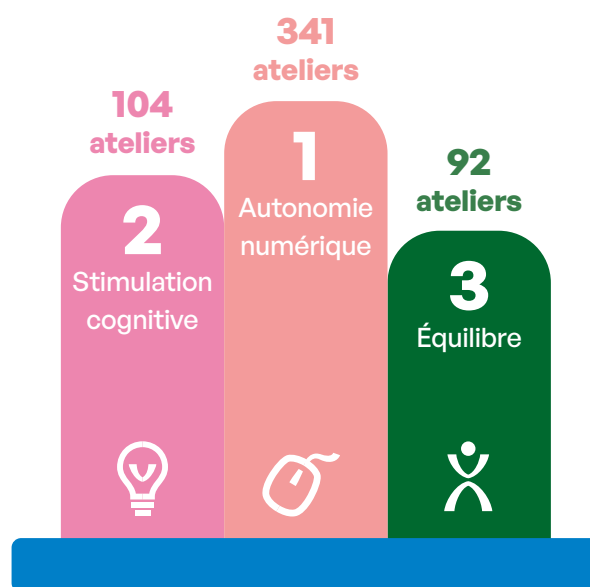
29 868
bénéficiaires

997
ateliers organisés

10 397
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	5
 Autonomie numérique	14
 Bienvenue à la retraite	0
 Bien vivre sa retraite	66
 Équilibre	51
 Habitat	7
 Nutrition	19
 Sommeil	17
 Stimulation cognitive	33
Aidants	4
Bien être/estime de soi/ vie sexuelle et affective	33
Conduites addictives	0
Culture	0
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	2
Mobilité et sécurité routière	15
Santé mentale	0
Autre	0
TOTAL	266

266
actions réalisées

4 636
bénéficiaires

215
ateliers organisés

2 141
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	76
 Autonomie numérique	46
 Bienvenue à la retraite	2
 Bien vivre sa retraite	35
 Équilibre	13
 Habitat	2
 Nutrition	21
 Sommeil	2
 Stimulation cognitive	14
Aidants	1
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	32
Conduites addictives	0
Culture	5
Intergénérationnel	5
Lutte contre l'isolement	59
Mobilité et sécurité routière	3
Santé mentale	0
Autre	1
TOTAL	317

317
actions réalisées

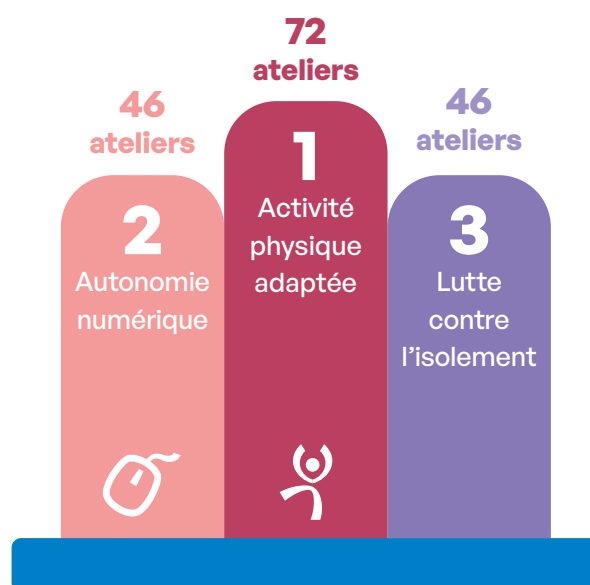
4 275
bénéficiaires

275
ateliers organisés

3 674
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	194
👤 Bienvenue à la retraite	27
😊 Bien vivre sa retraite	470
🧘 Équilibre	193
🏠 Habitat	32
🍽 Nutrition	132
🛌 Sommeil	135
💡 Stimulation cognitive	189
Aidants	0
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	237
Conduites addictives	11
Culture	0
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	0
Mobilité et sécurité routière	0
Santé mentale	0
Autre	29
TOTAL	1 649

1 649

actions réalisées

21 792

bénéficiaires

1 181

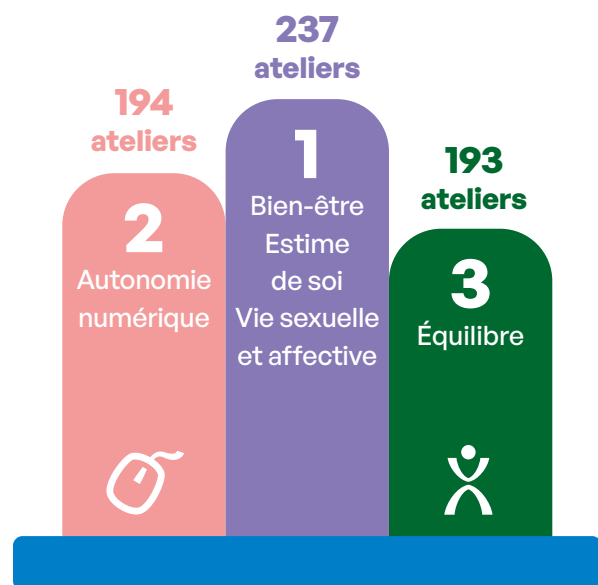
ateliers organisés

12 109

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	17
 Autonomie numérique	0
 Bienvenue à la retraite	14
 Bien vivre sa retraite	43
 Équilibre	50
 Habitat	0
 Nutrition	22
 Sommeil	48
 Stimulation cognitive	44
Aidants	0
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	26
Conduites addictives	0
Culture	0
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	0
Mobilité et sécurité routière	9
Santé mentale	0
Autre	0
TOTAL	273

273
actions réalisées

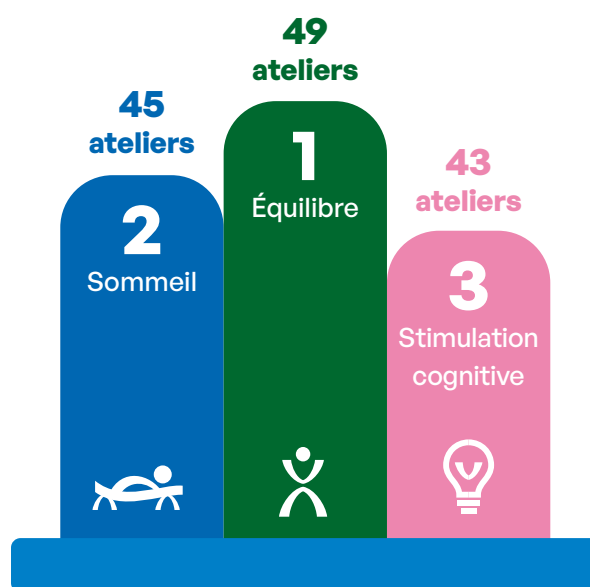
5 145
bénéficiaires

236
ateliers organisés

2 679
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	94
👋 Bienvenue à la retraite	13
😊 Bien vivre sa retraite	0
🧘 Équilibre	47
🏠 Habitat	74
🍽 Nutrition	66
🛌 Sommeil	0
💡 Stimulation cognitive	51
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	17
Santé mentale	0
Autre	0
TOTAL	362

362
actions réalisées

3 326
bénéficiaires

362
ateliers organisés

3 326
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	65
🕒 Autonomie numérique	1
👤 Bienvenue à la retraite	0
😊 Bien vivre sa retraite	142
🧘 Équilibre	127
🏠 Habitat	7
🍽️ Nutrition	55
🛌 Sommeil	60
💡 Stimulation cognitive	96
Aidants	2
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	14
Conduites addictives	0
Culture	1
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	166
Mobilité et sécurité routière	42
Santé mentale	0
Autre	14
TOTAL	792

792
actions réalisées

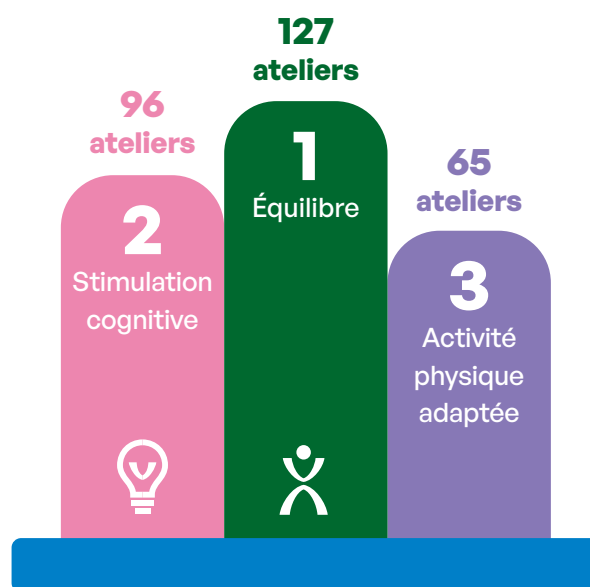
20 517
bénéficiaires

583
ateliers organisés

6 941
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	3
 Bienvenue à la retraite	0
 Bien vivre sa retraite	6
 Équilibre	14
 Habitat	4
 Nutrition	19
 Sommeil	1
 Stimulation cognitive	0
Aidants	1
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	33
Conduites addictives	0
Culture	0
Intergénérationnel	1
Lutte contre l'isolement	7
Mobilité et sécurité routière	13
Santé mentale	22
Autre	9
TOTAL	158

158
actions réalisées

2 559
bénéficiaires

142
ateliers organisés

1 890
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	0
 Autonomie numérique	0
 Bienvenue à la retraite	4
 Bien vivre sa retraite	40
 Équilibre	121
 Habitat	0
 Nutrition	46
 Sommeil	46
 Stimulation cognitive	67
Aidants	0
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	74
Conduites addictives	0
Culture	0
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	0
Mobilité et sécurité routière	0
Santé mentale	0
Autre	0
TOTAL	398

398
actions réalisées

8 265
bénéficiaires

362
ateliers organisés

4 100
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	113
 Autonomie numérique	93
 Bienvenue à la retraite	27
 Bien vivre sa retraite	26
 Équilibre	108
 Habitat	26
 Nutrition	85
 Sommeil	91
 Stimulation cognitive	94
Aidants	16
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	0
Conduites addictives	0
Culture	0
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	1
Mobilité et sécurité routière	0
Santé mentale	0
Autre	0
TOTAL	680

680
actions réalisées

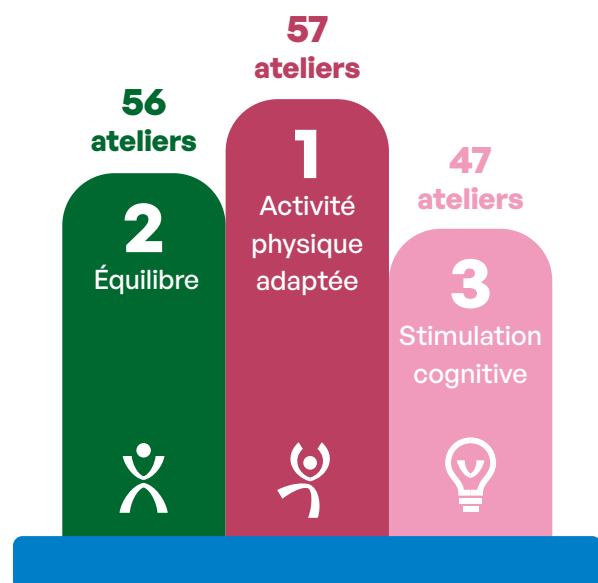
11 081
bénéficiaires

355
ateliers organisés

4 323
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	137
 Autonomie numérique	227
 Bienvenue à la retraite	160
 Bien vivre sa retraite	0
 Équilibre	284
 Habitat	44
 Nutrition	55
 Sommeil	0
 Stimulation cognitive	209
Aidants	0
Bien être/estime de soi/vie sexuelle et affective	108
Conduites addictives	0
Culture	0
Intergénérationnel	0
Lutte contre l'isolement	0
Mobilité et sécurité routière	0
Santé mentale	19
Autre	20
TOTAL	1 263

1 263
actions réalisées

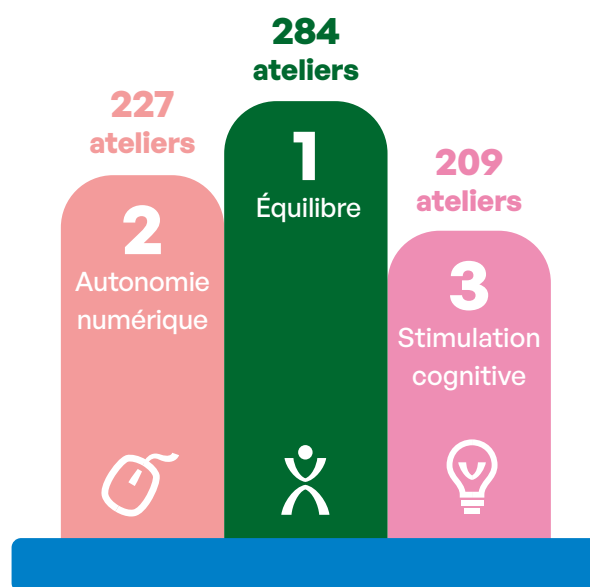
13 853
bénéficiaires

1 215
ateliers organisés

11 506
participants
aux ateliers



les 3 ateliers
les plus
fréquemment
organisés





**POUR Bien
VieilliR**

**« ENSEMBLE
LES CAISSES
DE RETRAITE
S'ENGAGENT »**