



POUR Bien
VieILLIR

Bilan d'activité 2024





SOMMAIRE

- 4** Présentation et offres de prévention
- 6** Chiffres clés
- 8** Faits marquants
- 10** Partenariats
- 11** Présentation des ateliers dans les départements
- 20** Ateliers en ligne
- 21** Témoignages
- 22** Pour trouver un atelier près de chez soi

➔ PRÉSENTATION

| QUI SOMMES-NOUS ?

Dans le cadre d'une volonté nationale de mener une politique commune de prévention de la perte d'autonomie, les Caisses de Retraite de Midi-Pyrénées ont constitué le 16 octobre 2016 l'association interrégimes : Midi-Pyrénées prévention (M2P). M2P est gérée actuellement par la Carsat Midi-Pyrénées, la MSA Midi-Pyrénées Nord et la MSA Midi-Pyrénées Sud et l'Agirc-Arrco.

| QUELS SONT NOS OBJECTIFS ?

- Permettre à tous les retraités, quel que soit leur régime de protection sociale, de préparer leur avancée en âge, de maintenir leur qualité de vie et de préserver leur autonomie en participant à des actions de prévention santé telles des ateliers en présentiel et en ligne, des conférences, des forums des spectacles et actions culturelles.
- Mailler l'ensemble des huit départements de Midi-Pyrénées en ciblant les territoires prioritaires d'intervention.
- Développer des actions innovantes et favoriser des parcours de prévention.
- Développer des partenariats avec les structures locales proposant des activités pérennes afin d'inciter les retraités à poursuivre leur démarche en y participant.

| COMMENT SOMMES-NOUS ORGANISÉS ?

- Un conseil d'administration en lien avec un comité des directeurs des membres de droits définit la politique de prévention de la perte d'autonomie mise en œuvre par M2P.
- Une équipe opérationnelle est chargée de la mise en œuvre du programme de prévention.
- Des référents territoriaux répartis sur l'ensemble des huit départements développent l'offre de prévention au plus près des seniors.
- Un réseau de professionnels formés et certifiés par M2P animent un ou plusieurs types d'ateliers de prévention.
- Des partenaires (financeurs, experts, scientifiques, opérationnels...) appuient et renforcent l'offre de prévention déployée par M2P.

➔ Offre M2P

Retrouvez toutes les offres M2P en scannant ce QR code :



➔ BIENVENUE À L'AGIRC-ARCCO



L'association Midi-Pyrénées Prévention (M2P) grandit. Jusqu'à-là incarnée par la Carsat Midi-Pyrénées, la MSA Midi-Pyrénées Nord et la MSA Midi-Pyrénées Sud, elle accueille en son sein l'Agirc-Arrco lors de son assemblée générale extraordinaire qui s'est tenue le vendredi 29 mars 2024, au siège de la Carsat.

En accueillant l'Agirc-Arrco, M2P a pour objectif de faire rayonner encore davantage son offre de service et poursuit son engagement en faveur de la prévention de la perte d'autonomie, du bien-vieillir et de la qualité de vie des retraités. Ainsi, dès cette année, l'arrivée de l'Agirc-Arrco permettra de déployer sur Midi-Pyrénées 50 ateliers en présentiel de plus, qui s'ajouteront aux 300 ateliers déployés par M2P.

➔ ORGANIGRAMME

| MEMBRES DE DROITS DE L'ORGANISATION M2P



➔ CHIFFRES CLÉS



| LES PARTICIPANTS

8 265 participants

84 % de public féminin

58 % des participants
ont moins de 70 ans

80 % de taux d'assiduité
aux ateliers

| LES INTERVENANTS

105 animateurs mobilisés

7 animateurs ont animés des
parcours combinés nutrition-
activités physiques

17 animateurs formés sur **4**
thématiques

| LES CONFÉRENCES EN LIGNE

4 conférences

2 081 participants

1 360 vues en replay sur Youtube

| LES ATELIERS

362 ateliers

18 types d'ateliers différents

271 ateliers en présentiel et **80** ateliers
en ligne

4 ateliers BAR financé par la Carsat avec
33 participants.

6 ateliers dans le cadre d'un nouveau
parcours AGIRC-ARRCO/Carsat

1 atelier financé par la CPTS de la
Providence

| L'AVIS DES PARTICIPANTS

96 % des participants plébiscitent
l'organisation des ateliers

86 % des participants déclarent
l'excellente qualité de l'animation
des ateliers

68 % des participants déclarent avoir
initié des changements d'habitude

56 % des participants déclarent une
motivation forte à mettre en application
les conseils de prévention dispensés lors
des ateliers

82 % des participants affirment
recommander les ateliers M2P à leurs
amis/proches

LE BUDGET

856 000 €

dont 177 000 €

cofinancés

par les CFPPA



LA COMMUNICATION

785 000 emailing

auprès des séniors de Midi-Pyrénées

(1 417 000 mailings Carsat + 64 232 MSA MPS + 19 400 MSA MPN)

4 lettres mensuelles de promotion
des ateliers en présentiel aux partenaires M2P

www.pourbienvieillir.fr

● Intégration de l'Agirc-Arcco

29 mars 2024 : L'Agirc-Arcco rejoint l'association M2P.

● APA'stival de Revel

Organisation par M2P, l'université Paul Sabatier et la ville de Revel du forum APA'stival. Cette matinée a permis de faire découvrir plusieurs activités dont le karaté et le Quidi Mouv' à une quarantaine de seniors.



● 2 nouvelles Formations

- 11 animateurs formés au programme Quidi Mouv', le nouvel atelier de 2024.
- M2P a travaillé avec Cap seniors Aquitaine pour adapter le programme sommeil à leurs besoins et former leurs animateurs en décembre.



● ÉVOLUTION DE L'OFFRE DE PRÉVENTION

Nouveauté QUIDI MOUV' : Déploiement du nouvel atelier basé sur la méthode quidi-ball pour renforcer le corps et l'esprit simultanément tout en s'amusant !

Expérimentation : M2P expérimente des ateliers combinés alliant l'activité physique et la nutrition.

● 1^{re} convention avec 1 CPTS

- Signature d'une convention avec la CPTS la providence pour expérimenter l'inclusion des ateliers de prévention M2P dans le parcours « personnes âgées » de la CPTS.
- 1 atelier mémoire sera dédié uniquement aux personnes ayant eu une fragilité détecté par la CPTS.



● ACTU ÉQUIPE M2P



Enora Scherling a quitté M2P durant l'été 2024.

Intégration de Sarah FADOUL dans l'équipe administrative de M2P en contrat d'apprentissage pour l'obtention de son Master manager des projets nationaux et internationaux à l'école 3A.

2024

➔ LES TEMPS FORTS



PARTENARIATS



- Participation à la mise à jour du programme sommeil pour l'adapter à la région Aquitaine.
- Préparation d'un forum ciblant les seniors masculins avec les étudiants de la licence SVAPA (Santé, vieillissement, et activités physiques adaptées).



- Animation par les pharmaciens du REIPO* des séances sur le bon usage des médicaments (programme européen OPTIMAGE).

**REIPO : Réseau d'enseignement et d'innovation pour la pharmacie d'officine*



- M2P devient un partenaire-clé du gérontopole dans la promotion d'ICOPE auprès de son public sénior.



- Rencontre avec les référents de chaque département pour présenter les innovations de notre offre de prévention.



- Déploiement de parcours de prévention coordonnés (conférences + bilans de prévention + ateliers) dans chaque département.



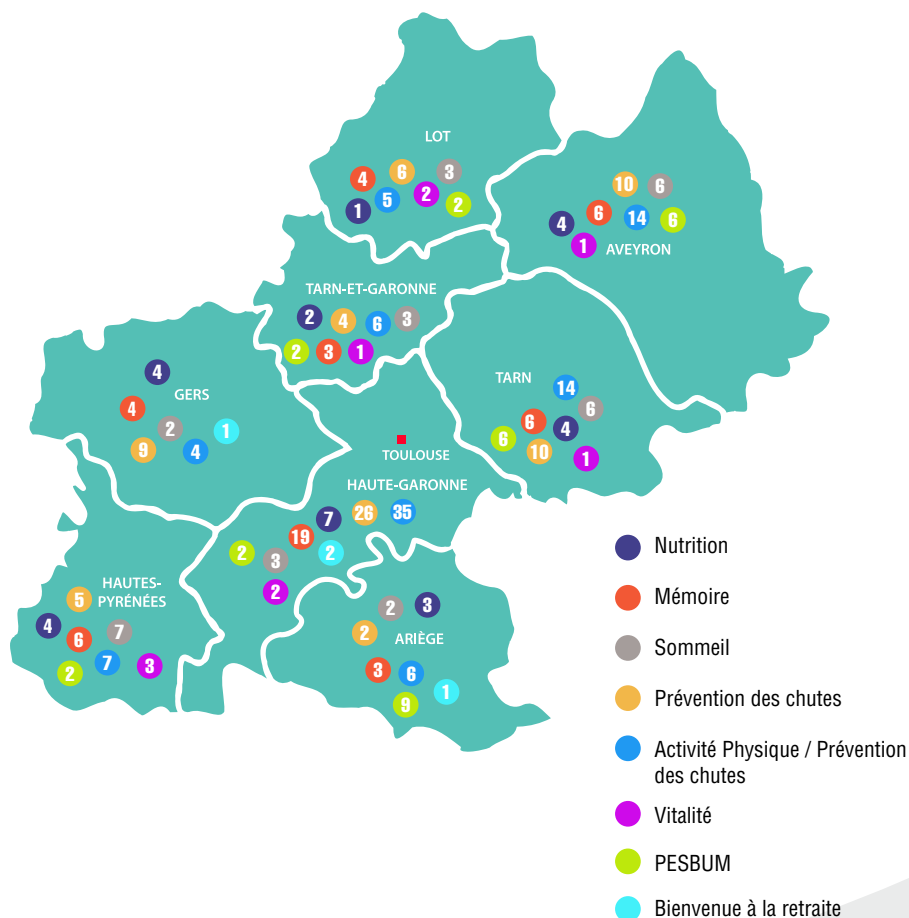
- Participation au financement de M2P.
- Promotion de l'offre de prévention auprès des ressortissants CAMIEG.



- Rapprochement avec de nombreuses CPTS de Midi-Pyrénées afin de renforcer la promotion d'ICOPE, d'intégrer les "parcours personnes âgées" et de proposer des actions collectives de prévention aux seniors repérés par les CPTS.
- Assurer des ateliers de prévention sur commande et financement des CPTS

2024 NOMBRE D'ATELIERS

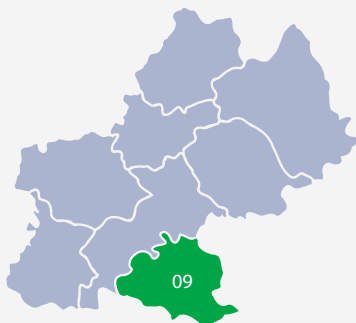
DÉPLOYÉS PAR THÉMATIQUE



➔ ARIÈGE

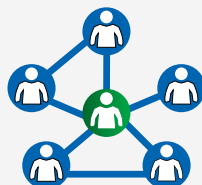
NOMBRE
D'ATELIERS

15



NOMBRE DE
PARTICIPANTS

175



COFINANCEMENTS
CFPPA

22 493 €

NOMBRE D'ATELIERS
COFINANCÉS CFPPA

9

THÉMATIQUES DES ATELIERS



1 BIENVENUE À LA
RETRAITE



1 ÉQUILIBRE



3 NUTRI'ACTIV



2 OSER BOUGER
AUTREMENT



3 PEPS EUREKA



2 QI GONG



1 QUIDI MOUV



2 SOPHROLOGIE

➔ AVEYRON

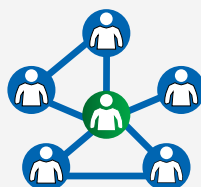
NOMBRE
D'ATELIERS

35



NOMBRE DE
PARTICIPANTS

394

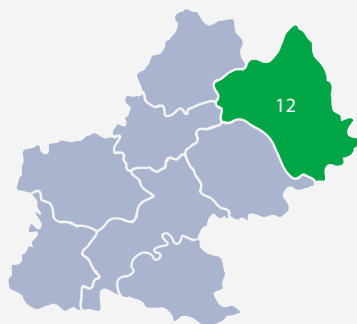


COFINANCEMENTS
CFPPA

10 000 €

NOMBRE D'ATELIERS
COFINANCÉS CFPPA

6



THÉMATIQUES DES ATELIERS



2 CAP BIEN ÊTRE



2 NUTRI'ACTIV



6 PEPS EUREKA



2 NUTRITION



3 J'ÉQUILIBRE
MA FORME



4 SOPHROLOGIE



3 ÉQUILIBRE



2 QUIDI MOUV



2 QI GONG



2 VITALITÉ



4 SOMMEIL



2 OSER BOUGER
AUTREMENT

➔ HAUTE-GARONNE

NOMBRE
D'ATELIERS

94



NOMBRE DE
PARTICIPANTS

1 030



COFINANCEMENTS
CFPPA

58 839 €

NOMBRE D'ATELIERS
COFINANCÉS CFPPA

25

THÉMATIQUES DES ATELIERS



**2 BIENVENUE À LA
RETRAITE**



11 SOPHROLOGIE



12 ÉQUILIBRE



2 VITALITÉ



19 PEPS EUREKA



6 CAP BIEN ÊTRE



10 QUIDI MOUV



**6 OSER BOUGER
AUTREMENT**



7 QI GONG



5 RÉFLEXOLOGIE



3 SOMMEIL



**1 BIENVENUE À LA
RETRAITE**



**4 J'ÉQUILIBRE
MA FORME**



7 NUTRI'ACTIV

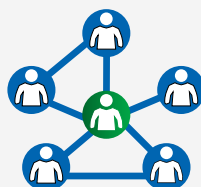
NOMBRE
D'ATELIERS

24



NOMBRE DE
PARTICIPANTS

273

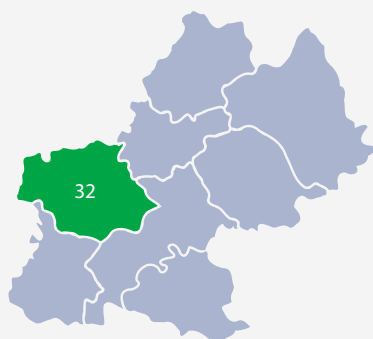


COFINANCEMENTS
CFPPA

17 974 €

NOMBRE D'ATELIERS
COFINANCÉS CFPPA

8



THÉMATIQUES DES ATELIERS



1 BIENVENUE À LA
RETRAITE



4 ÉQUILIBRE



1 J'ÉQUILIBRE
MA FORME



4 NUTRI'ACTIV



3 SOPHROLOGIE



1 OSER BOUGER
AUTREMENT



4 PEPS EUREKA



2 SOMMEIL



4 QUIDI MOUV

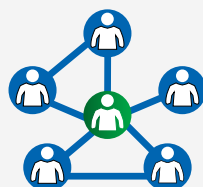
NOMBRE
D'ATELIERS

18



NOMBRE DE
PARTICIPANTS

198



COFINANCEMENTS
CFPPA

14 295 €

NOMBRE D'ATELIERS
COFINANCÉS CFPPA

6

THÉMATIQUES DES ATELIERS



1 ÉQUILIBRE



**1 J'ÉQUILIBRE
MA FORME**



4 PEPS EUREKA



3 SOMMEIL



3 SOPHROLOGIE



1 QI GONG



2 VITALITÉ



1 NUTRI'ACTIV



**1 OSER BOUGER
AUTREMENT**



1 QUIDI MOUV

➔ HAUTES-PYRÉNÉES

NOMBRE
D'ATELIERS

32



NOMBRE DE
PARTICIPANTS

378



COFINANCEMENTS
CFPPA

10 081 €

NOMBRE D'ATELIERS
COFINANCÉS CFPPA

8

THÉMATIQUES DES ATELIERS



1 J'ÉQUILIBRE
MA FORME



4 NUTRI'ACTIV



2 RÉFLEXOLOGIE



2 QUIDI MOUV



4 SOPHROLOGIE



7 SOMMEIL



3 VITALITÉ



6 PEPS EUREKA



1 ÉQUILIBRE



1 CAP BIEN ÊTRE

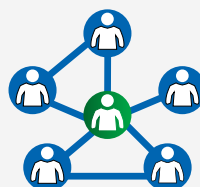
NOMBRE
D'ATELIERS

41



NOMBRE DE
PARTICIPANTS

444

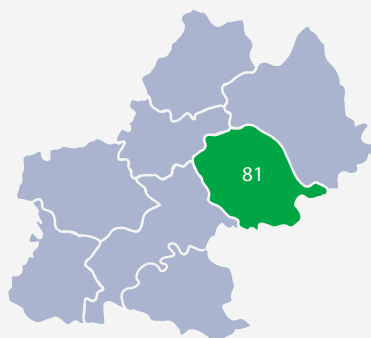


COFINANCEMENTS
CFPPA

23 553 €

NOMBRE D'ATELIERS
COFINANCÉS CFPPA

10



THÉMATIQUES DES ATELIERS



2 NUTRITION



2 OSER BOUGER
AUTREMENT



1 VITALITÉ



6 SOPHROLOGIE



1 J'ÉQUILIBRE
MA FORME



6 PEPS EUREKA



2 CAP BIEN ÊTRE



2 RÉFLEXOLOGIE



2 QI GONG



2 NUTRI'ACTIV



6 SOMMEIL



3 ÉQUILIBRE



6 QUIDI MOUV

➔ TARN ET GARONNE

NOMBRE
D'ATELIERS

23

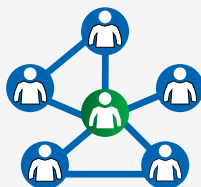


COFINANCEMENTS
CFPPA

15 346€

NOMBRE DE
PARTICIPANTS

255



NOMBRE D'ATELIERS
COFINANCÉS CFPPA

7



THÉMATIQUES DES ATELIERS



1 VITALITÉ



2 SOPHROLOGIE



2 ÉQUILIBRE



2 J'ÉQUILIBRE
MA FORME



3 PEPS EUREKA



2 CAP BIEN ÊTRE



2 NUTRI'ACTIV



2 OSER BOUGER
AUTREMENT



4 QUIDI MOUV



3 SOMMEIL

➤ LES ATELIERS EN LIGNE

80
ATELIERS
AVEC 764
PARTICIPANTS

THÉMATIQUES ATELIERS

16 ATELIERS JE BOUGE
EN LIGNE AVEC **160** PERSONNES

16 ATELIERS MÉMOIRE
EN LIGNE AVEC **165** PERSONNES

16 ATELIERS NUTRITION
EN LIGNE AVEC **123** PERSONNES

16 ATELIERS SOMMEIL
EN LIGNE AVEC **152** PERSONNES

16 ATELIERS SOPHROLOGIE
EN LIGNE AVEC **164** PERSONNES





M2P a souhaité diversifier son offre de prévention en proposant aux retraités de cultiver leur curiosité avec le déploiement de conférences en ligne facilement accessibles depuis un ordinateur, une tablette ou un smartphone.

Animées par des animateurs de M2P, des partenaires, des psychologues ou des experts dans les thématiques proposées, ces conférences ont pour objectif de permettre aux retraités :

- d'enrichir leurs connaissances sur des sujets variés ;
- de découvrir des conseils et astuces pour être acteur de leur santé au quotidien ;
- de partager un moment privilégié d'échanges à travers des quiz, des questions, etc. ;
- de garder confiance et d'appréhender sereinement leur avancée en âge.

Le **24 septembre 2024**, Élodie Xuereb a présenté la conférence « Comprendre le sommeil pour mieux dormir ! ».

Le **22 avril 2024**, Danièle Clerc-Rettig, éducatrice médico-sportive et formatrice du programme national Nutrition Santé, a animé la conférence « Bouger pour garder la forme ! ».

Le **24 juin 2024**, Sylvie Chaplin, psychologue et animatrice au sein de M2P, a animé une conférence « Gérer son stress et ses émotions : comprendre, prévenir, soulager ! ».

Le **18 novembre 2024**, Carla Reggiani, diététicienne et nutritionniste chez C Diet, a animé la dernière conférence annuelle : « La dénutrition, la comprendre pour l'éviter ».

Le bilan de ces 4 conférences est très positif avec un taux de satisfaction de plus de 90%. A noter que nombreux sont les participants à qui ces conférences ont donné envie de s'inscrire à des ateliers et changer leurs habitudes grâce à ce qu'ils ont appris.

Une manière innovante pour promouvoir M2P et son offre de prévention auprès des jeunes retraités de Midi-Pyrénées !



4 CONFÉRENCES EN LIGNE

2 081 PARTICIPANTS

➔ DU THÉÂTRE POUR INNOVER !



M2P a innové dans son offre de prévention en proposant aux retraités des événements culturels qui diffusent un message de prévention à travers des spectacles musicaux. M2P s'est associé à Ugo&Play pour la mise en place de ces représentations.

Un premier spectacle «Eh bien dansons maintenant !» une comédie musicale touchante qui a eu lieu au grand théâtre d'Albi le 12 novembre 2024.

Bien vivre, est-ce une question d'âge et d'époque ?

“Eh bien ! Dansons maintenant...” répond à cette question au travers d'une comédie musicale juste et dynamique qui parcourt les préoccupations des Français à tout âge et en tout temps. Vivre, est-ce une question de temps ? Une question d'époque ?





Coopération MDP - M&P - P&M - P&M - P&M

Avant, j'étais Vieux



UN
SPECTACLE
MUSICAL

Texte et mise en scène
Julien Bastière
Paroles & Musiques
Clio

CORNEBARRIEU

20 novembre 2024 à 17h

Salle Aria

GRATUIT SUR RÉSERVATION

09 70 26 74 75



Une seconde pièce de théâtre musicale «Avant j'étais vieux» a eu lieu le 20 novembre dans la salle Aria de Cornebarrieu. Vieillir n'est pas une punition ! Vous le découvrirez à travers l'histoire de Pierre, un sexagénaire irascible, embourbé dans ses habitudes de jeune retraité. Un atelier de "méditation pleine conscience" va faire basculer sa vie sous les traits d'une jeune femme à l'allure débraillée, sa conscience s'invite dans son quotidien pour lui redonner goût à la vie.

Drôle et bienveillant, ce film mêlant théâtre et musique porte un regard tendre sur la difficulté d'accepter les années, loin des discours convenus et moralisateurs. Finalement, la vie de sexa n'aura jamais été aussi sexy !

Ces deux scènes ont permis d'offrir du divertissement grâce à un thème amusant et enrichissant autour de la prévention et la santé.

Le bilan de ces spectacles est très positif, 83% des 1 200 participants sont très satisfaits !

2 PIÈCES DE THÉÂTRE 1 200 PARTICIPANTS

POUR Bien Vieillir, IL SUFFIT D'UN CLIC.



pourbienvieillir.fr



pourbienvieillir.fr
c'est

- Des idées et des conseils d'experts
- Des trucs et astuces, des témoignages vidéo, quiz et guides pratiques
- **Une carte interactive** pour trouver des activités de prévention près de chez vous



Ref. 872023 - 10/2023 - Conception : S. B. - Studio GRAPHIQUE - Crédit photo : Gettyimages

Un site internet
pour être acteur
de sa retraite

pourbienvieillir.fr

➔ POUR NOUS CONTACTER

ÉQUIPE OPÉRATIONNELLE

▪ **Sandrine DESTAILLATS**
Coordinatrice régionale
opérationnelle régionale
05 62 14 85 21
sandrine.destaillats@carsat-mp.fr

▪ **Marc LAPEYRE**
Chargé de mission
Départements 12-46-81-82
06 43 74 21 89
lapeyre.marc@mpn.msa.fr

▪ **Lisa PANASSIE**
Chargée de mission
Départements 09-31-32-65
06 26 31 02 21
panassie.lisa@mps.msa.fr

▪ **Carine CAYROU**
et **Sophie BOSC-RIVADULLA**
Secrétaires
secretariat@asso-m2p.fr

MIDI-PYRÉNÉES SUD

▪ **Gaële DE ROBERT**
Référente territoriale 31
(Toulouse et Nord)
07 72 28 78 36
gaele.derobert@asso-m2p.fr

▪ **Nadège SOUBIRAN**
Référente territoriale 31 centre
et sud
06 18 46 36 98
soubiran.nadege@expertises-so-
ciales-mps.fr

Elodie PAVIA
Référente territoriale 09
06 34 78 13 61
pavia.elodie@expertises-so-
ciales-mps.fr

▪ **Alix PONCELET-POIROT**
Référente territoriale 32
06 27 88 49 01
poncelet.alix@expertises-so-
ciales-mps.fr

▪ **Laura MIELGO**
Référente territoriale 65
06 27 88 49 82
mielgo.laura@expertises-so-
ciales-mps.fr

MIDI-PYRÉNÉES NORD

▪ **Pauline CASSAN**
ou **Laurie CAZALENS**
Référente territoriale 12
06 71 39 23 46
cazalens.laurie@preva-mpn.com
cassan.pauline@preva-mpn.com

▪ **Emilie ESQUIEU**
Référente territoriale 46 & 82
06 78 31 68 91
esquieu.emilie@preva-mpn.com

▪ **Marine CORBIERE-CAILLLOL**
Référente 81
05 63 54 15 44
marine.corbiere-cailllol@as-
so-m2p.fr

POUR TROUVER UNE ACTIVITÉ
PRÈS DE CHEZ VOUS,
FLASHEZ LE QR CODE



NOTES

A series of horizontal blue lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. A light gray decorative shape is located at the bottom left corner, partially obscuring the lines.

NOTES



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



**POUR Bien
Vieillir**

Carsat Retraite
e Santé
Midi-Pyrénées



agirc-arrco

