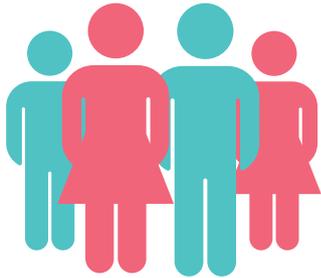


2018 LES CHIFFRES CLÉS

2603

PARTICIPANTS



154

ACTIONS
RÉALISÉES



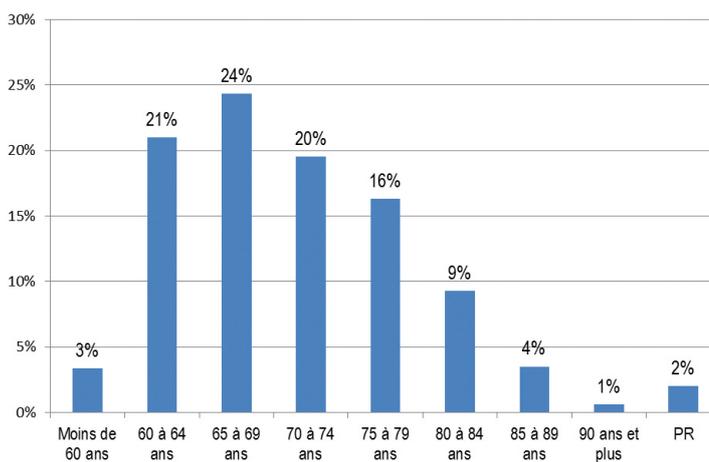
102

COMMUNES
IMPACTÉES



QUI SONT NOS 2603 PARTICIPANTS ?

PAR TRANCHE D'ÂGE

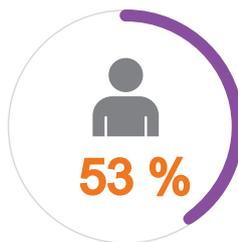
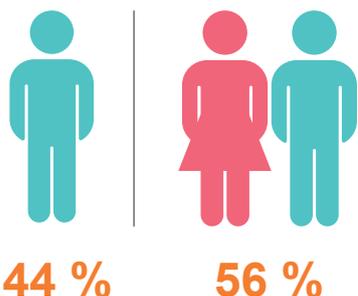


72 %

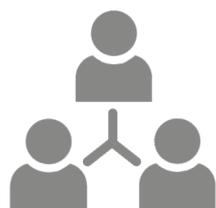
DES PARTICIPANTS
SONT DES FEMMES

POPULATION
MAJORITAIREMENT
COMPOSÉE
D'ANCIENS EMPLOYÉS

AUTANT DE PERSONNES SEULES QU'EN COUPLE

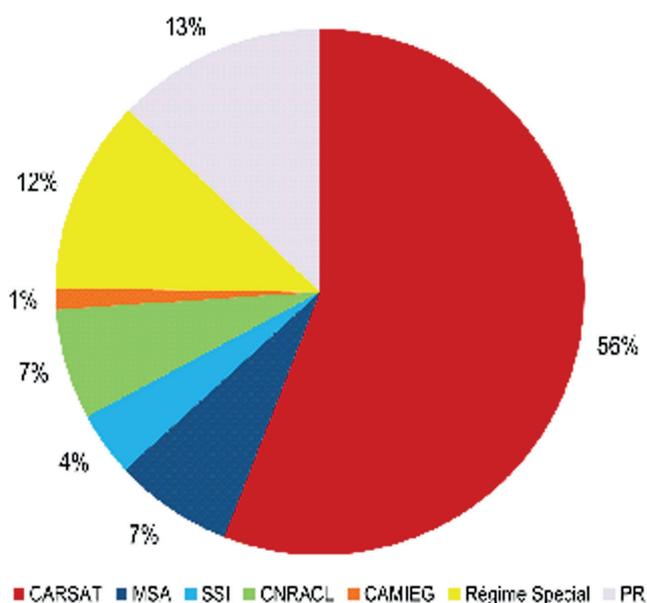


des participants s'inscrivent à nos ateliers pour obtenir des informations et des conseils sur leur santé et leur bien-être.

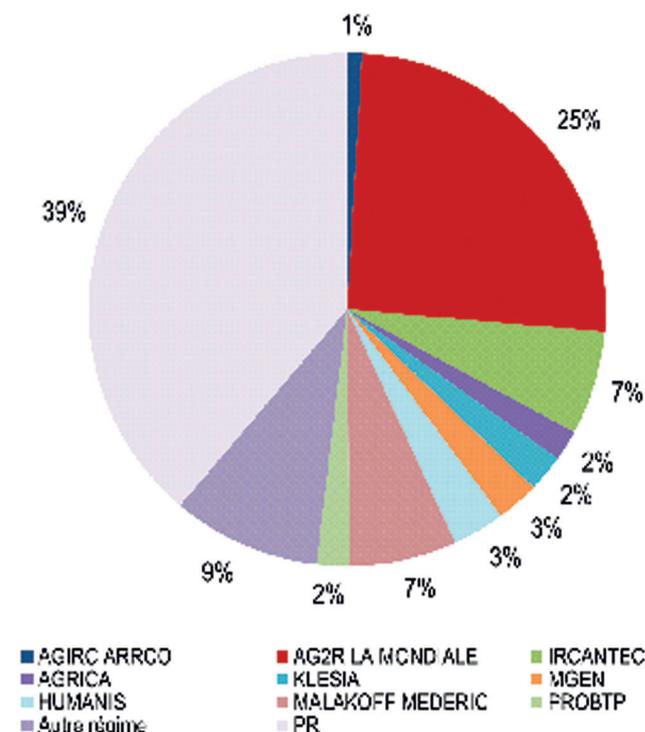


LA REPARTITION DES PARTICIPANTS :

CAISSE DE RETRAITE



CAISSE DE RETRAITE COMPLÉMENTAIRE



LES 5 PRINCIPAUX MOYENS PAR LESQUELS LES PARTICIPANTS ONT EU CONNAISSANCE DE NOS ACTIONS :

22 % grâce à la presse et internet
 16 % en mairie ou par le CCAS
 16 % par leur entourage

14 % par leur caisse de retraite
 11 % lors d'un autre atelier



QUELS IMPACTS SUR LE COMPORTEMENT DE NOS SENIORS ?

**GLOBALEMENT SUR L'ENSEMBLE DES THÉMATIQUES,
NOUS RELEVONS :**

- + 7 %** qui participent à un club ou à une association
- + 4 %** qui se sont mis au sport
- + 3,5 %** constatent une amélioration de leur joie de vivre et de leur moral

A L'ISSUE DE LEUR PARTICIPATION À UN DE NOS ATELIERS :

BIENVENUE À LA RETRAITE



26 % indiquent que l'atelier les a motivé à concrétiser les projets qu'ils envisageaient de réaliser.

BIEN VIEILLIR ET VITALITÉ



+ 10,3 % indiquent porter une attention plus importante à l'équilibre des repas

+ 18,7 % indiquent avoir augmenté leur fréquence mensuelle dans leur pratique d'activités physiques ou sportives

DU PEPS POUR MA MÉMOIRE



+ 78,3 % indiquent que l'atelier leur a permis de découvrir ou redécouvrir des capacités (intellectuelles, sociales, confiance en eux)

CONDUITE ET PRÉVENTION ROUTIÈRE



74% indiquent mettre en pratique ce qu'ils ont appris

A L'AISE SUR LE NET



81 % indiquent mieux maîtriser l'outil informatique

PRÉVENTION DES CHUTES



+ 14,6 % affirment avoir gagné en assurance et être en capacité de se relever sans difficultés en cas de chute

+ 17 % affirment se sentir plus stable

MIEUX VIVRE SON LOGEMENT



66% ont pour projet d'aménager ou de réaliser des travaux dans leur habitation

50,5% ont acheté des accessoires ergonomiques (pince, poignée ergonomique, poignée anti-brûlure...) pour faciliter leur quotidien

PLAISIRS DE LA TABLE



+ 14% indiquent porter une attention plus importante à l'équilibre des repas

+ 15,3% indiquent porter une attention plus importante à la composition des produits achetés

BOUGER POUR RESTER ACTIFS



Amélioration de la force musculaire à **56,6%**

Augmentation de la résistance à l'effort lors d'une activité physique à **59,5%**

BIEN ÊTRE : RELAXATION ET SOPHROLOGIE



+ 86 % indiquent avoir acquis des outils pour mieux gérer leurs émotions

BIEN DANS SA TÊTE À LA RETRAITE



39 % indiquent avoir repris confiance en eux

BIEN SOUS LA COUETTE



59% indiquent avoir eu des réponses à des questions rencontrées dans leur vie relationnelle