

# Aidez vos administrés à bien vivre leur retraite

**CAP'**  
ACTIONS SENIORS

- Un atelier clés en mains gratuit pour vos administrés âgés les plus fragiles



# CAP' sur le bien vieillir !

**ACTIONS SENIORS**

**Bien vieillir constitue un enjeu sociétal majeur.**

**Pour y répondre, la Carsat Sud-Est se mobilise avec ses partenaires pour repérer les territoires prioritaires d'intervention, identifier les personnes les plus exposées au risque de perte d'autonomie et accompagner ces publics à travers notamment un atelier thématique :**

## CAP' ACTIONS SENIORS

- Cet atelier est destiné aux retraités isolés et les plus fragiles socialement des régions Paca et Corse, de 55 à 75 ans, percevant une pension de réversion et/ou exonérés fiscalement (CSG/RDS) ou en situation de rupture.
- Il est organisé gratuitement et mené par deux animatrices expérimentées de la Carsat Sud-Est.
- Il dure 2 heures et demi environ et réunit 30 à 60 personnes maximum.
- Les documents remis à l'issue de la demi-journée sont délivrés au titre de la mission de service public de l'Assurance retraite Sud-Est :
  - Coordonnées des associations de bénévolat ou de loisirs de proximité,
  - Livret prévention « Bien vivre son âge ».
  - Livret aides sociale « Bien vivre chez soi le plus longtemps possible ».
- Les thématiques abordées s'articulent sur 3 axes :
  - Adopter des comportements protecteurs pour son corps et pour sa santé
  - Favoriser une vie sociale et affective harmonieuse
  - Etre informé de l'accompagnement prévention santé et action sociale de la Carsat Sud-Est.

Des actions de prévention couvrant divers aspects comme les activités physiques, le bien-être, le sommeil peuvent être proposées aux participants à l'issue de l'atelier.

## Comment mettre en place un atelier dans votre ville ou commune ?

Il vous suffit de mettre à notre disposition une salle de réunion équipée de chaises et de tables et de nous contacter pour choisir ensemble une date. Nous nous chargerons d'inviter par courrier vos administrés.

## Contacts

Michèle Peretti : 04 91 85 85 45 - Marie-Jeanne Sperduto : 04 91 85 74 75  
Carsat Sud-Est – Direction accompagnement social –  
Département accompagnement et prévention  
35 rue George - 13386 Marseille cedex 20

[marseillecapactions@carsat-sudest.f](mailto:marseillecapactions@carsat-sudest.f)