

# AVITAM

## AGIR, VITALITÉ, MATURITÉ

### Agir pour bien vieillir

Coordination : Alizé SALOMON, Élise RABOURDIN

Équipe interne : Jean-Dominique SERENI, Yannick TURMEL, Michel COUDRILLIER, Dr Sophie MAINGUY BESNIER, Laure-Amélie GOBLET, Sandra GUIADEUR, Sophie NEYRAND, Marion AZÉMA

Équipe externe : Dr Béatrice LELOUTRE, Constance RITZ, Muriel BLACHERE, Virginie GIRAUD, Sarah ROCCHIA, Laetitia CONTREAU et Pascale DEPALMA.

Contact : [coordinationavitam@codes83.org](mailto:coordinationavitam@codes83.org) - 04.94.89.47.98



## L'ACTION EN BREF

### Contexte

Au 1er janvier 2025, selon l'Insee, 34,7% de la population varoise était âgée de 60 ans ou plus.

Le Département du Var a lancé en 2025 le processus d'élaboration d'un nouveau schéma départemental de l'autonomie pour la période 2026-2030. Les résultats sont attendus au printemps 2025.

La loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement entrée en vigueur le 1er janvier 2016 repose sur trois piliers : l'anticipation de la perte d'autonomie, l'adaptation de la société et l'accompagnement des personnes en perte d'autonomie.

Pour « Bien vieillir » il s'agit non seulement d'adopter l'ensemble des comportements limitant l'apparition de pathologies mais aussi tous les comportements et toutes les ressources favorables pour la santé physique, mentale, sociale et environnementale.

### Problématique

Comment prévenir la perte d'autonomie et favoriser le bien vieillir en mobilisant toutes ses ressources et en mettant en œuvre tous les comportements nécessaires pour s'adapter au mieux à son environnement ?

### Public cible

Personnes de plus de 60 ans résidant dans le Var  
Professionnels : Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), Centre Local d'Information (CLIC), Mairie ou encore association

### Notre action

Mené depuis 8 ans, ce projet a pour ambition de proposer et de promouvoir un concept du « Bien vieillir » multidimensionnel, imbriquant autour de la notion du bien être des éléments individuels, sociaux et environnementaux.

Ainsi, le mode d'intervention offre la possibilité de développer et/ou consolider un socle de connaissances ou encore d'adopter et de renforcer des comportements protecteurs pour la santé. La création de lien social est au cœur de notre action qui permet également à chacun d'adapter les bonnes pratiques à sa propre trajectoire de vie.

## CHIFFRES CLÉS 2024-2025

*23 structures partenaires  
35 professionnels impliqués*

-  
*766 séniors touchés  
3192 participations*

-  
*12 ateliers interactifs  
42 modules  
350 séances*

*8 demi-journées forums  
1 journée de sensibilisation*

## DES AVIS

*« Les séances encouragent l'expression de soi et la créativité. Le groupe est soudé. »*

*« Le livret est pratique, un bon aperçu des différentes problématiques et des clés proposées »*

*« Séances diverses, variées, complètes et très intéressantes »*

**Hôpital G.CLÉMENCEAU – Bâtiment Coste Boyère (1er étage)  
421, avenue 1er Bataillon d'Infanterie de Marine du Pacifique 83130 LA GARDE  
Tél : 04 94 89 47 98 – [contact@codes83.org](mailto:contact@codes83.org) – [www.codes83.org](http://www.codes83.org)**

Le CODES 83 a fait pour ses prestations de formation une déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93 83 03907 83 auprès du préfet de région de PACA.



## OBJECTIF GÉNÉRAL

D'avril 2025 à mars 2026, promouvoir un vieillissement en bonne santé des personnes autonomes de plus de 60 ans résidant dans le Var pour développer les parcours de prévention.



## OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

**Organiser 11 ateliers interactifs sur 5 thématiques au choix :**

*Alimentation - Activité physique adaptée - Sommeil  
Prévention des chutes - Vie affective relationnelle et sexuelle\**

**Développer 45 modules = 346 séances sur 12 thématiques au choix :**

Bien dans son corps :  
*Alimentation - Activité physique adaptée - Sommeil - Prévention des chutes*  
Bien dans sa tête :  
*Psychologie positive - Méditation de pleine conscience - Sophrologie - Écriture - Arts visuels - Chant  
Mémoire\* - Vie affective relationnelle et sexuelle\**

*\*nouveau 2025-2026*

**Participer à 8 demi-journées événementielles type « Forums santé »**

**Mettre en place 1 journée de sensibilisation sentinelle sur la prévention du risque suicidaire**

**Envoyer un courrier aux médecins traitants des participants**



## NOS PARTENAIRES DEPUIS 2017

- CLIC : Coudon, Dracénie
- CCAS : La Garde, Le Revest-les-Eaux, La Valette-du-Var, Le Pradet, Draguignan, Toulon, Cavalaire-sur-Mer, La Crau, Roquebrune-sur-Argens, Saint-Raphaël, Saint-Tropez, Saint-Maximin-la-Sainte-Baume, Le Lavandou, Hyères-les-Palmiers, Brignoles, Bormes-les-Mimosas
- Villes : Toulon, La Seyne-sur-Mer
- Maison Départementale des Aidants : Luc-en-Provence
- Associations : "Faire du Neuf avec Vous" La Seyne-sur-Mer, "Sport Adapté Santé 83" et "Entre filles" Six-Fours-les-Plages, "Rencontre et Amitiés" Aups, "Construisons notre bonheur" Solliès-Pont, "Rencontres et amitiés" Le Rayol-Canadel-sur-Mer, "Initiative Solidaire Azuréenne" Hyères-les-Palmiers, "Promo Soins" Draguignan
- Maison de santé pluriprofessionnelle : La Cadière-d'Azur



**Pour toute demande qui concerne notre centre de ressources**  
Prise de rendez-vous, emprunt d'outils pédagogiques et/ou d'ouvrages, commande, etc.

Dans le cadre de :

la commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées, avec le soutien de la CNSA, du Département et de l'ARS PACA.