

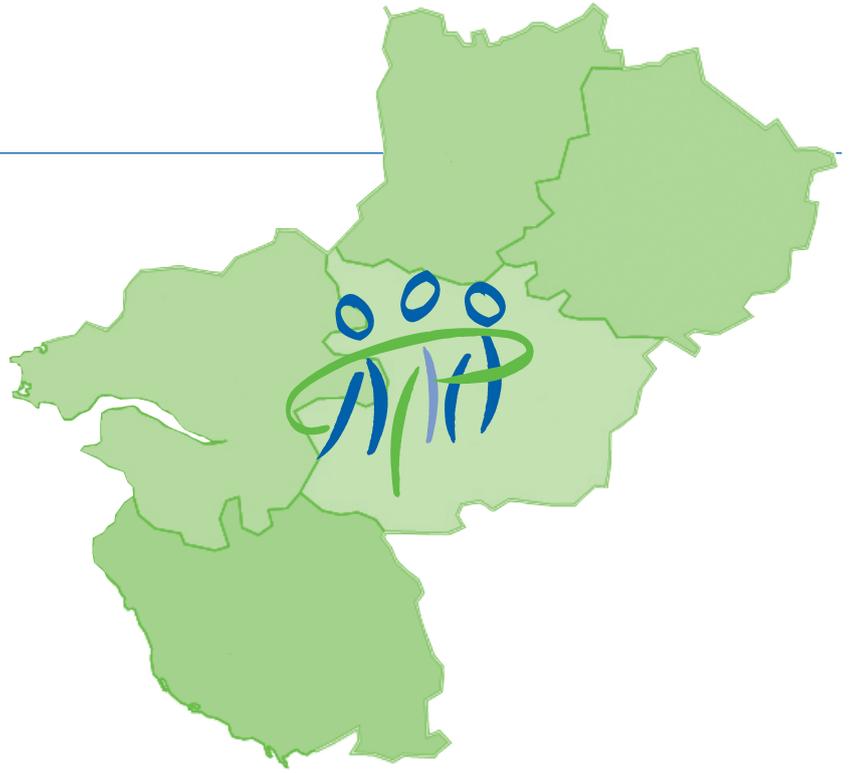
Rapport d'activité 2017



Assemblée générale du 1^{er} juin 2018

Coproduit par :





SOMMAIRE

Les membres fondateurs et adhérents	p. 3
Le Conseil d'administration	
Les représentants des membres	p. 5
Les personnes invitées	p. 7
Les missions et faits marquants en 2017	p. 9
Les partenaires	p. 10
La communication	p. 11
Les actions	
Les Ateliers du Bien Vieillir « <i>Votre santé a de l'avenir</i> »	p. 12
Peps Eurêka « <i>Avec Peps Eurêka, votre mémoire est en pleine forme !</i> »	p. 14
Les Ateliers Nutrition « <i>Bien se nourrir pour rester en forme</i> »	p. 16
Participation à plusieurs actions	p. 18
Les animateurs des ateliers	p. 19
Répartition des actions et des territoires de fragilité	p. 20
Les actions partenariales	p. 23
Les autres actions	p. 24

Membres fondateurs

- ▶ La Mutualité sociale agricole Loire-Atlantique - Vendée,
- ▶ La Mutualité sociale agricole Maine-et-Loire,
- ▶ La Mutualité sociale agricole Mayenne-Orne-Sarthe,
- ▶ L'agence de Sécurité sociale pour les indépendants Pays de la Loire,
- ▶ L'Association régionale des Caisses de MSA des Pays de la Loire,
- ▶ Générations Mouvement,
- ▶ L'Union nationale des indépendants retraités du commerce représentant les départements des Pays de la Loire,
- ▶ La Fédération nationale des associations de retraités de l'artisanat représentant les départements des Pays de la Loire,
- ▶ Mutualia Grand Ouest.

Membres adhérents

- ▶ La Caisse d'assurance retraite et de santé au travail des Pays de la Loire,
- ▶ La Mutualité Française des Pays de la Loire,
- ▶ La Caisse d'Assurance Maladie des Industries Electriques et Gazières,
- ▶ L'Etablissement National des Invalides de la Marine.



Le Conseil d'administration

Les représentants des membres

Caisse de Mutualité Sociale Agricole Loire-Atlantique - Vendée	Bernard LEVACHER Jean-Noël MATHÉ - <i>Président de l'ASEPT</i>
Caisse de Mutualité Sociale Agricole Maine-et-Loire	Anne GAUTIER Françoise FERRÉ - <i>Trésorière de l'ASEPT</i>
Caisse de Mutualité Sociale Agricole Mayenne-Orne-Sarthe	Françoise POTIER Michel ROBERT
Agence de Sécurité sociale pour les Indépendants Pays de la Loire	Pierre GODET - <i>Vice-Président de l'ASEPT</i> Yves THOUILLÉ
Caisse d'Assurance Retraite et de Santé au Travail des Pays de la Loire	Philippe CHALET Michel ABLINE
Association Régionale des Caisses de MSA des Pays de la Loire	Jean-Bertrand VIOT Thierry MORISSET
Généralisations Mouvement	Jules DANIEL
Union Nationale des Indépendants Retraités du Commerce	Jean-Claude AMIRAL
Fédération Nationale des Associations de Retraités de l'Artisanat	Gabriel HUBERT
Mutualia Grand Ouest	Gérard HAULBERT - <i>Secrétaire de l'ASEPT</i>
Mutualité Française des Pays de la Loire	Brigitte ALVAREZ
Caisse d'Assurance Maladie des Industries Electriques et Gazières	Delphine BASTET
Etablissement National des Invalides de la Marine	Marc HENTGEN (novembre 2017)

**Caisse de Mutualité Sociale Agricole
Loire-Atlantique - Vendée**

Hervé DOMAS

**Caisse de Mutualité Sociale Agricole
Maine-et-Loire**

Christian BLOT

**Caisse de Mutualité Sociale Agricole
Mayenne-Orne-Sarthe**

Véronique PILETTE

**Sécurité sociale pour les Indépendants
Pays de la Loire**

François DAVIAUD

**Caisse d'Assurance Retraite
et de Santé au Travail
des Pays de la Loire**

François-Xavier JOLY

**Association Régionale
des Organismes
de MSA des Pays de la Loire**

Laurent MÉREAU
Vérificateur des comptes de l'Asept

Mutualia Grand Ouest

Isabelle GIRAUD

ASEPT Pays de la Loire

Samira LEGSIR
Chargée de gestion de l'Asept
Patricia SAUBANÈRE
Chargée d'études de l'Asept

**Etablissement National
des Invalides de la Marine**

Véronique LOLLICHON

L'association de santé, d'éducation et de prévention sur les territoires a pour objet :

- ▶ la promotion de toute action dans les domaines de la prévention et de l'éducation en santé, et plus spécialement pour les personnes habitant dans les territoires ruraux,
- ▶ la réalisation d'actions de prévention et d'éducation en santé, en assurant notamment l'ingénierie et la communication de ces actions, et le développement de partenariats dans ces domaines,
- ▶ le développement des liens de proximité entre les personnes leur permettant de partager sur la prévention et l'éducation en santé, en s'appuyant sur les valeurs de solidarité et de responsabilité.

Lieu de concertation de tous les acteurs locaux, l'association assure, directement ou en contractualisant avec les opérateurs locaux :

- ▶ le déploiement, l'organisation, l'animation et le suivi des actions de prévention et d'éducation pour la santé,
- ▶ l'organisation de la formation des animateurs de ces actions,
- ▶ l'encadrement et le suivi des animateurs.

FAITS MARQUANTS EN 2017

Concernant le périmètre de l'association :

- ▶ **Intégration de l'Etablissement National des Invalides de la Marine** en tant que membre adhérent.

Concernant la promotion des actions proposées par l'association :

- ▶ **La loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement** a mis en place les Conférences Des Financeurs sur chaque département qui ont pour objectif, autour d'une stratégie commune, de coordonner les financements des actions contribuant à la prévention de la perte d'autonomie. Ces actions sont entièrement intégrées dans le périmètre de l'ASEPT qui en gère les flux financiers.

En 2017, les nouvelles actions gérées par l'association sont :

- Utiliser la tablette numérique ;
- Programme « Autrement Dit » ;
- Habitat adapté ;
- Théâtre-Forum « Encore bien acteur ! ».

Partenaires opérationnels

► Les Caisses de Mutualité Sociale Agricole de la région

L'association a contractualisé avec les Caisses de MSA de la région pour la mise en œuvre des actions proposées. Les Caisses de MSA sont les opérateurs des actions de prévention dans leur département et l'Asept assure la coordination en termes de méthodologie, d'évaluation et de recherche de partenariat financier.

► La Mutualité Française des Pays de la Loire et le Comité régional Sports pour tous

Dans le cadre d'une convention pour la mise en place du parcours de prévention « Seniors, soyez acteurs de votre santé ».

Partenaires financeurs des actions

► La Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail (CARSAT) des Pays de la Loire ;

► La Sécurité sociale pour les Indépendants Pays de la Loire ;

► Les Caisses de Mutualité Sociale Agricole des Pays de la Loire ;

Ces trois partenaires participent au financement des actions proposées par l'Asept.

► La Caisse d'Assurance Maladie des Industries Electriques et Gazières ;

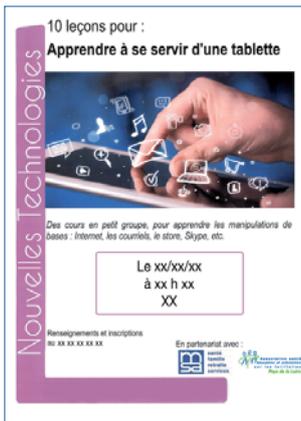
► L'Agence Régionale de Santé (ARS) des Pays de la Loire par la signature d'une Convention d'Objectifs et de Moyens (CPOM) pour les années 2014 à 2016 avec une prolongation pour l'année 2017 ;

► Les Conférences des Financeurs de la région ;

► Mutualia Grand Ouest ;

► La Mutualité Française des Pays de la Loire.

Supports



Site Internet www.aseptpdl.fr



Les Ateliers du Bien Vieillir

« Votre santé a de l'avenir »

Avec la progression de l'espérance de vie, il est essentiel de responsabiliser les seniors sur leur capital santé pour leur permettre d'aborder l'avancée en âge de façon plus sereine.

Les Ateliers du Bien Vieillir reposent sur une démarche interactive alternant exposés scientifiques, animations, activités physiques, relaxation, et ayant pour objectif de favoriser l'adoption de comportements favorables à la santé pour un vieillissement réussi.

Cette action débute par une conférence ou une réunion d'information, suivie d'un cycle d'ateliers permettant aux participants de mieux gérer leur santé et de s'informer sur les clés du bien vieillir.

Chaque cycle est composé de sept ateliers ayant pour thèmes :

- la qualité de vie - « Bien dans son corps, bien dans sa tête » ;

- la nutrition - « Pas de retraite pour la fourchette » ;
- les organes sensoriels - « Les 5 sens en éveil, garder l'équilibre » ;
- l'appareil musculo-squelettique - « Faites de vieux os » ;
- le sommeil - « Dormir quand on n'a plus 20 ans » ;
- les médicaments - « Le médicament, un produit pas comme les autres » ;
- un module dentaire - « De bonnes dents pour très longtemps ».

L'évaluation au niveau national de cette action démontre un impact positif sur les comportements de santé des participants. Ainsi, elle concourt à la réalisation des objectifs liés à l'accompagnement de l'avancée en âge, la prévention de la dépendance, l'implication des personnes dans leur capital santé, la volonté de vieillir autrement, de choisir et non de subir.



**Cette action est proposée
à toute personne âgée de 55 ans et plus.**



EN 2017

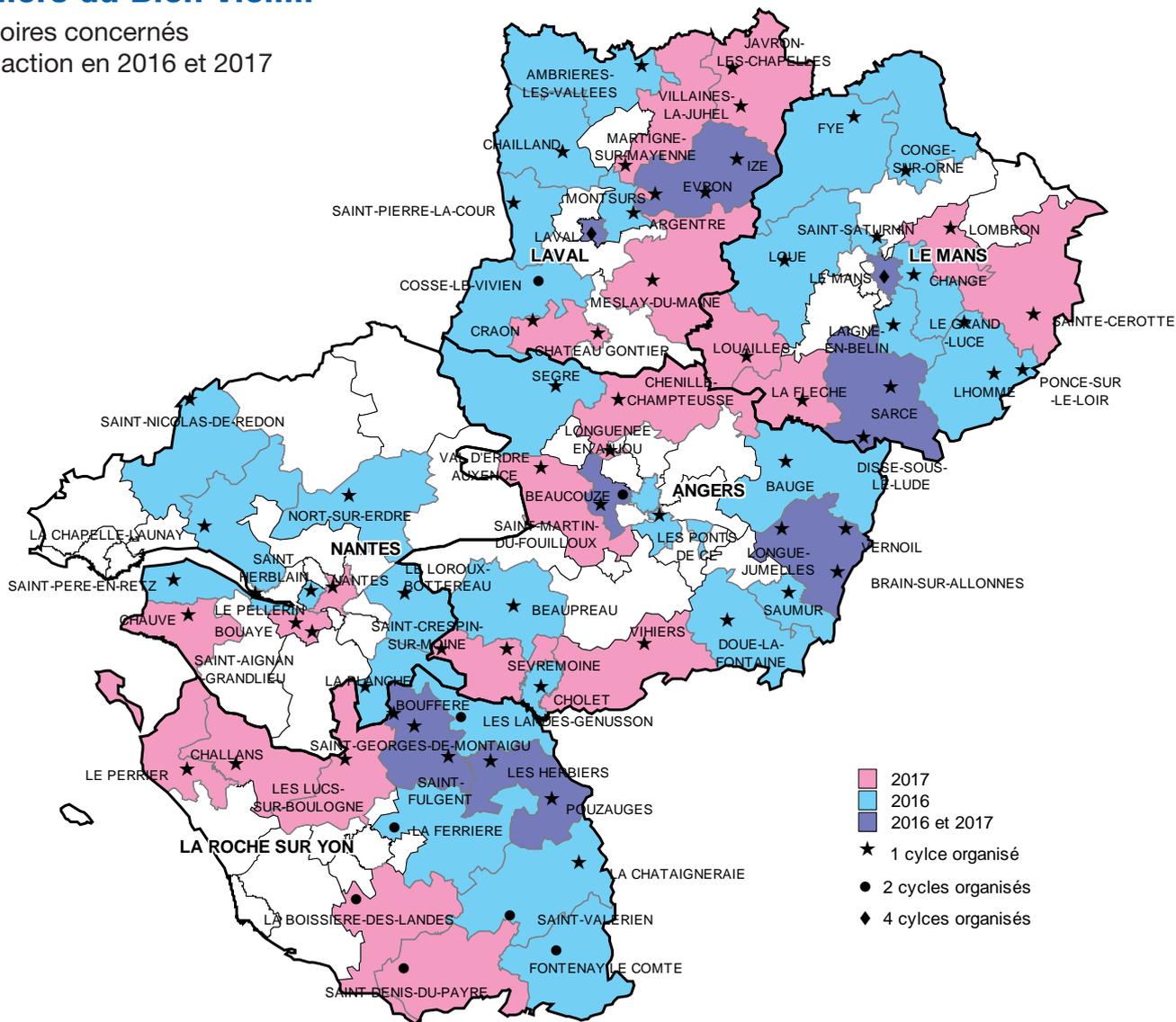
40 cycles ont été réalisés sur la région.

468 personnes ont été concernées par ce programme.

- 34,4 % dépendaient du régime agricole ;
- 50,1 % du régime général ;
- 5,7 % de la sécurité sociale pour les indépendants ;
- 1,1 % de l'ENIM ;
- 8,7 % d'autres régimes.

Ateliers du Bien Vieillir

Territoires concernés
par l'action en 2016 et 2017



« Avec Peps Eurêka, votre mémoire est en pleine forme ! »

Le nouveau Programme d'Éducation et de Promotion Santé, Peps Eurêka, prend en compte toutes les composantes du « Bien Vieillir ». Ainsi, ce programme global et multidimensionnel, ne cible pas uniquement la mémoire, mais le « bien être » et en général le « mieux vivre ».

Cette méthode permet de :

- comprendre comment fonctionne la mémoire ;
- prendre conscience des facteurs biologiques susceptibles d'optimiser l'efficacité de la mémoire ou, au contraire de l'entraver ;
- reprendre confiance en soi, en ses ressources cognitives et mentales ;
- s'enrichir et se divertir.

Cette action débute par une réunion d'information, suivie d'un cycle de dix ateliers comportant une partie théorique et des exercices variés et ludiques qui permettent de stimuler et d'entretenir les fonctions de mémorisation du cerveau.

De plus, un focus est effectué sur quatre thématiques du « mieux vivre » en lien avec la mémoire :

- l'affectivité ;
- la nutrition ;
- le sommeil ;
- l'activité physique.



***Cette action est proposée
à toute personne âgée de 55 ans et plus.***



EN 2017

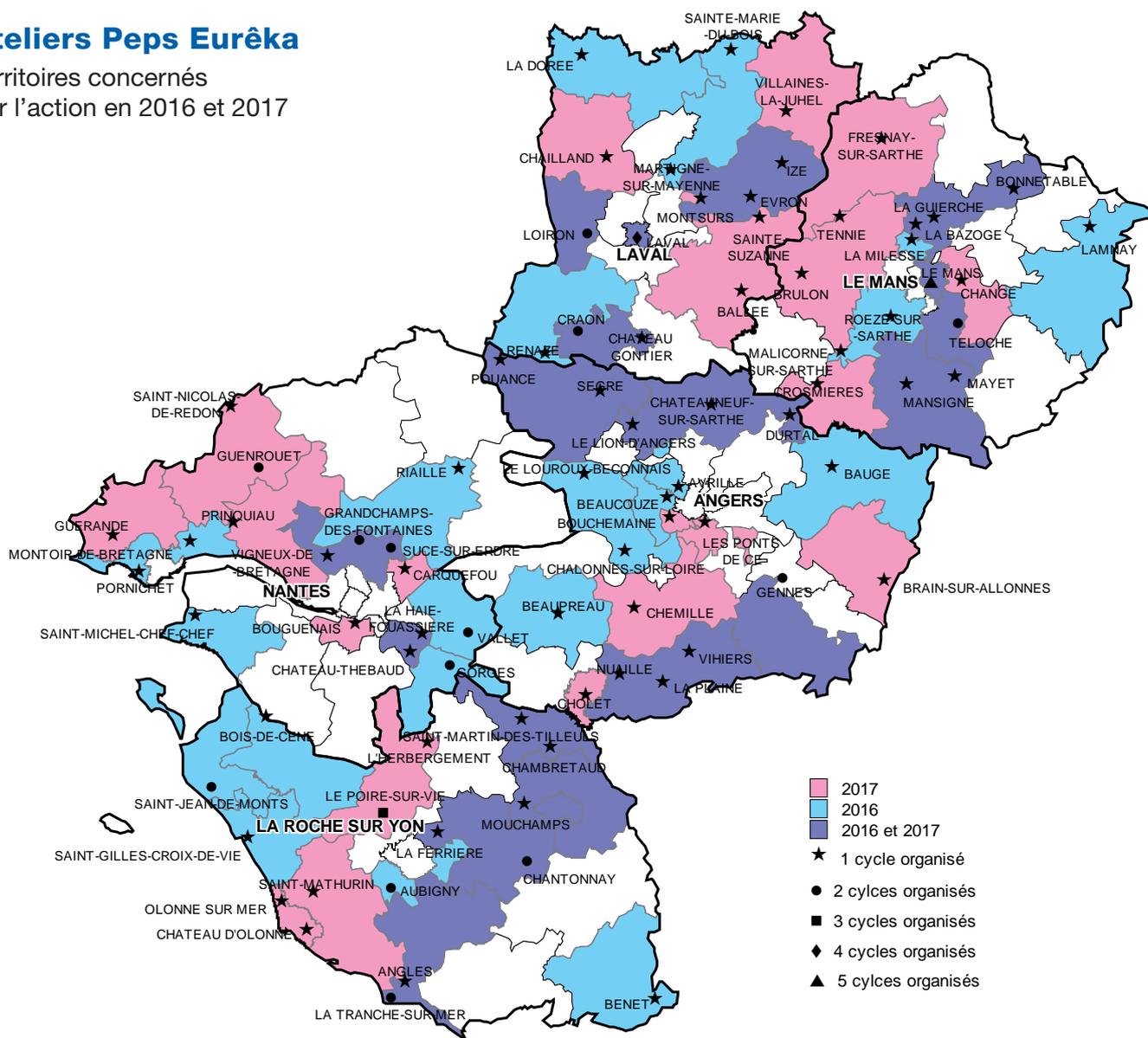
50 cycles Peps Eurêka ont été réalisés sur la région.

508 personnes ont été concernées par ce programme.

- 30,1 % dépendaient du régime agricole ;
- 50,4 % du régime général ;
- 4,8 % de la sécurité sociale pour les indépendants ;
- 1,4 % de l'ENIM ;
- 13,3 % d'autres régimes.

Ateliers Peps Eurêka

Territoires concernés
par l'action en 2016 et 2017



Les Ateliers Nutrition

« Bien se nourrir pour rester en forme »

Face aux informations véhiculées sur le lien entre une bonne alimentation et la santé, le comportement alimentaire est devenu une thématique de santé publique.

Mais bien se nourrir, c'est-à-dire adopter une alimentation variée et équilibrée est parfois compliqué.

Les Ateliers Nutrition ont pour objectif de transmettre les clés d'une alimentation équilibrée tout en gardant du plaisir, du goût et de la convivialité. C'est aussi prendre conscience de ses comportements alimentaires et acquérir de nouveaux réflexes pour un bien-être durable.

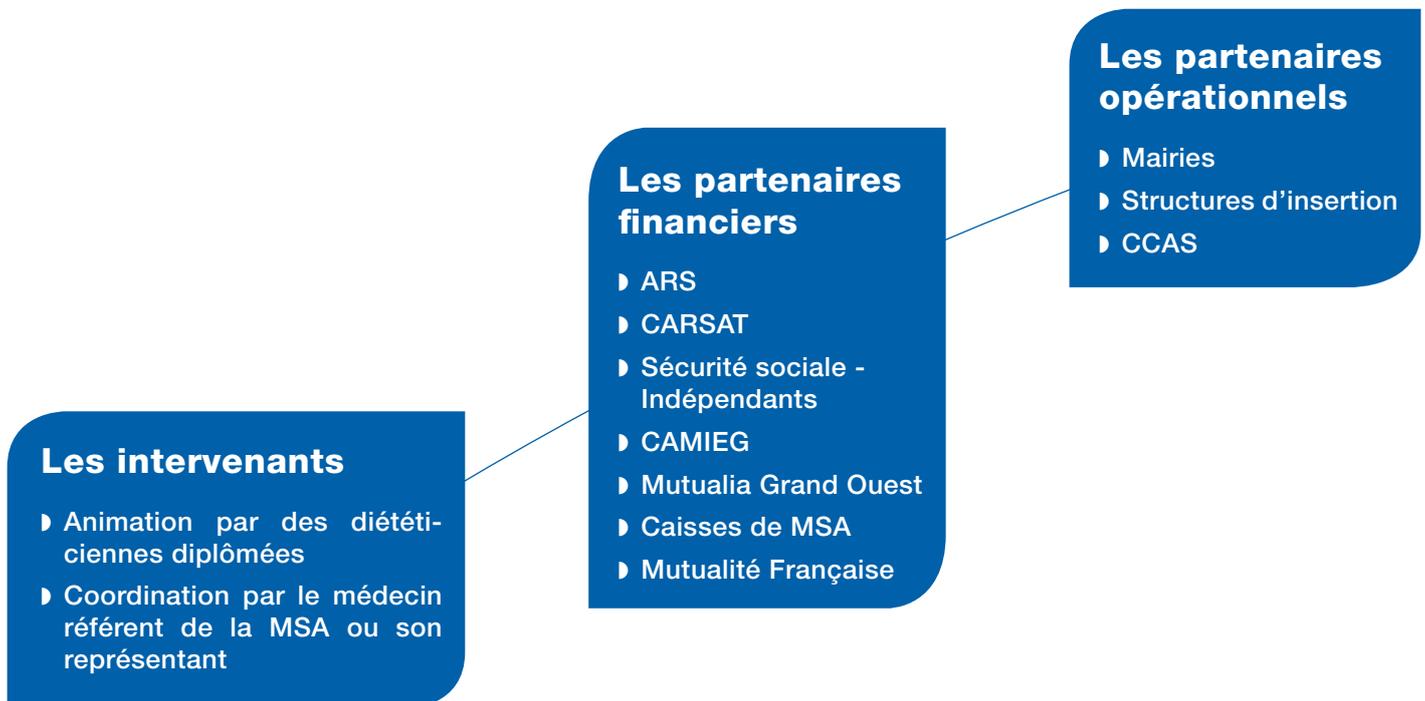
Cette action débute par une conférence ou une réunion d'information, suivie d'un cycle d'ateliers animés par une diététicienne diplômée.

Différentes thématiques sont abordées au cours de ces ateliers, telles que :

- le calcium ;
- les protéines animales et végétales ;
- la vitalité dans l'assiette ;
- comment faire ses courses ;
- les matières grasses ;
- le plan alimentaire ;
- la convivialité ;
- la bonne conservation des aliments ;
- être en forme et le rester.

Chaque cycle est clos par un atelier cuisine permettant la confection d'un repas en commun.

Au cours de ces ateliers, de nouvelles connaissances sont acquises et d'autres consolidées.



***Cette action est proposée
à toute personne intéressée par cette thématique.***



EN 2017

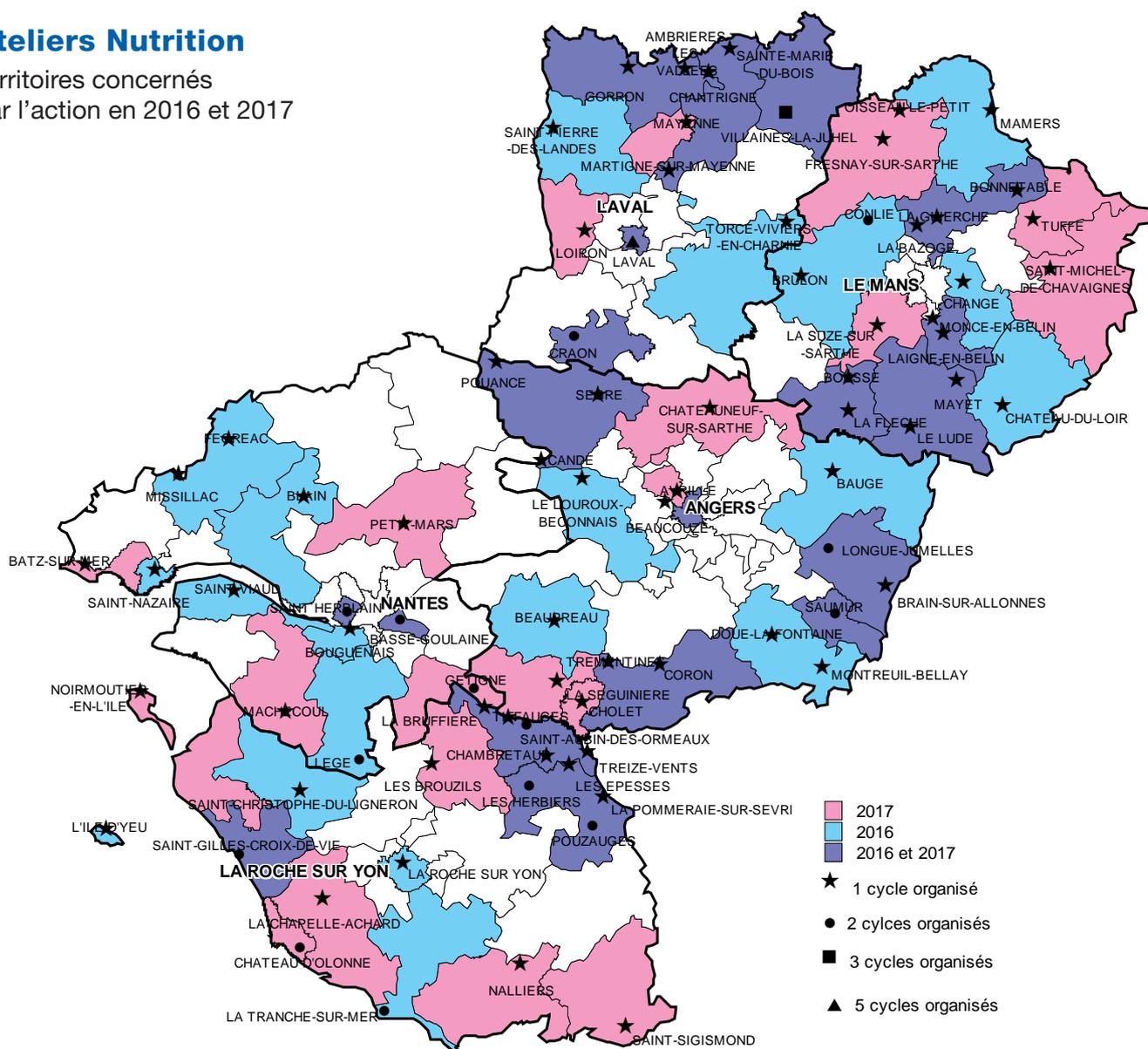
53 cycles ont été réalisés sur la région.

658 personnes ont été concernées par ce programme.

- 35,1 % dépendaient du régime agricole ;
- 50,1 % du régime général ;
- 3,9 % de la sécurité sociale pour les indépendants ;
- 0,4 % de l'ENIM ;
- 10,5 % d'autres régimes.

Ateliers Nutrition

Territoires concernés
par l'action en 2016 et 2017

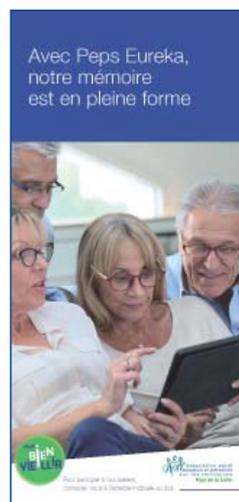


EN 2017

Certaines personnes sont entrées dans un parcours de santé en continuant à participer à l'offre de prévention proposée par l'ASEPT.

Ainsi, 52 personnes ont suivi 2 cycles différents et 2 personnes ont suivi 3 cycles différents.

Le plus souvent le parcours de santé est commencé avec un cycle d'Ateliers du Bien Vieillir.



Les animateurs des ateliers

Les Ateliers du Bien Vieillir et Peps Eurêka sont animés par des bénévoles formés au préalable.

Les bénévoles ayant animés des cycles en 2017 se répartissent de la manière suivante au niveau de la région :

	ABV	Peps Eurêka
Loire-Atlantique	5	6
Maine-et-Loire	8	8
Mayenne	6	5
Sarthe	6	8
Vendée	5	7

Par ailleurs, les Ateliers Nutrition sont animés par des diététiciennes diplômées qui se répartissent de la manière suivante pour 2017 :

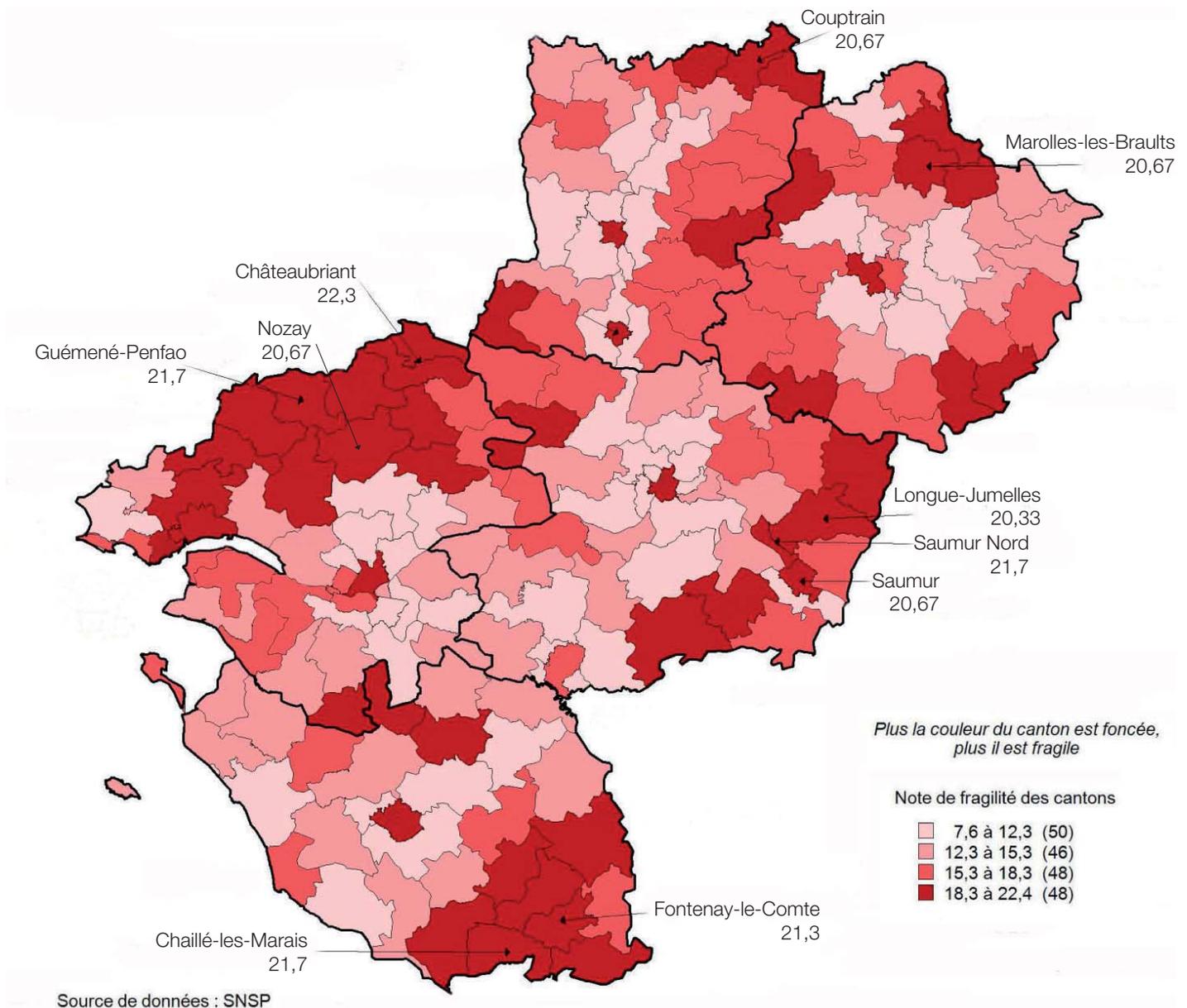
- 6 pour la Loire-Atlantique ;
- 4 pour le Maine-et-Loire ;
- 3 pour la Mayenne ;
- 5 pour la Sarthe ;
- 7 pour la Vendée.



... et des territoires de fragilité

Degré de fragilité des cantons des Pays de la Loire

au 31 mars 2012



« Seniors, soyez acteurs de votre santé »

L'ASEPT, la Mutualité Française des Pays de la Loire et le Comité régional Sport pour Tous se sont associés par la signature d'une convention afin de proposer aux seniors des actions complémentaires dans le cadre d'un parcours de prévention nommé « Seniors, soyez acteurs de votre santé ».

Ce parcours comprend l'association d'un cycle d'ateliers PIED (Programme Intégré d'Equilibre Dynamique) à l'un des cycles d'ateliers Peps Eurêka, ABV ou Nutrition.

Ainsi, à l'issue des cycles d'ateliers permettant d'aborder les thématiques, telles que la mémoire, la nutrition, le sommeil, les sens, les os, les médicaments et le dentaire, il est proposé aux participants de poursuivre leur parcours de prévention par un cycle PIED permettant d'intégrer les thématiques de la prévention des chutes et de la promotion de l'activité physique.

Suite à une expérimentation mise en œuvre depuis 2013 sur les cantons de Pornic, Clisson, Vallet et Saint-Nazaire,

ce parcours a pris une dimension régionale à partir de 2016.

Pour assurer une continuité du parcours proposé, les cycles ABV, Peps Eurêka et Nutrition se déroulent sur le 4^{ème} trimestre d'une année afin de permettre l'enchaînement au cycle PIED sur le début de l'année suivante.

En 2017, l'action « Seniors, soyez acteurs de votre santé » s'est déroulée sur les territoires suivants :

- ▶ La Chapelle Launay : un cycle ABV de 14 personnes suivi d'un cycle PIED de 14 personnes ;
- ▶ Baugé : des cycles ABV de 8 personnes, Peps Eurêka de 12 personnes, Nutrition de 10 personnes suivi d'un cycle PIED de 12 personnes ;
- ▶ Laval : un cycle ABV de 12 personnes suivi de deux cycles PIED ayant réunis 33 personnes.

Dans le cadre des financements accordés par les Conférence Des Financeurs des différents départements et par l'Agence Régionale de Santé, le périmètre d'intervention s'est agrandi et de nouvelles thématique sont venues enrichir le programme d'actions proposé par l'ASEPT.

Réseau de sentinelles

Un groupe de travail s'est mis en place afin de réfléchir aux modalités de mise en œuvre des réseaux de sentinelles sur les territoires (méthodologie, indicateurs d'évaluation, support...).

Il a été décidé de s'appuyer sur les compétences d'une structure spécialisée en santé publique et notamment sur la santé mentale pour soutenir ce travail de méthodologie.

EN 2017

- Première réunion de réflexion le 24 mars 2017.

Numérique

Cycle de 10 séances de 2 heures permettant d'accompagner les seniors à l'usage du numérique avec comme objectifs d'améliorer leur autonomie dans l'accès aux droits et de réduire leur sentiment de solitude.

Thèmes abordés :

- prise en main de la tablette (les gestes, les outils, les paramètres),
- familiarisation avec Word,
- connection au Wifi, recherches sur Internet,
- créer un mail, écrire et envoyer un e-mail,
- le store : rechercher, sélectionner, télécharger une application,
- skype,
- faire des achats en ligne, utiliser des services courants (banque, Paypal),
- l'accès aux droits sur Internet : mesdroitssociaux.gouv.fr,
- paramétrage de la tablette acquise durant la formation.

EN 2017

- 7 cycles au bénéfice de 58 personnes :
 - 2 à Saint-Sébastien ;
 - 2 à Nort-sur-Erdre ;
 - 1 au Petit-Auverné ;
 - 1 à Saint-Fulgent ;
 - 1 à Luçon.

Autrement Dit

Programme de promotion de la santé mentale et de prévention du mal-être chez les personnes âgées.

La première phase de ce programme est constitué de sessions de formation à destination des bénévoles et des professionnels agissant auprès des personnes âgées afin de les sensibiliser à cette problématique et de leur permettre de favoriser la dynamique lancée par les ateliers.

Le déploiement de ce programme doit permettre aux personnes âgées de pouvoir exprimer leurs difficultés, prendre conscience de leurs ressources et mieux connaître le réseau existant autour d'eux.

EN 2017

- 1 session de formation les 4 et 5 décembre 2017 avec une journée bilan en juin 2018.
Cette session a concerné 15 personnes, bénévoles ou salariés de :
 - CLIC ;
 - résidences pour personnes âgées ;
 - centre socio-culturel ;
 - SSIAD.

Théâtres Forums

Mis en œuvre de Théâtres Forums permettant d'aborder les thématiques autour de la préservation de l'autonomie des personnes âgées.

Ces représentations ont été élaborées sur mesure et les comédiens professionnels ont conçu des saynètes au regard des témoignages de professionnels intervenant auprès des personnes âgées. Elles traitent des relations aidants/aidés et de la prévention de la perte d'autonomie dans sa dimension physique et sociale.

L'objectif est que les personnes présentes puissent s'identifier aux saynètes, voire de s'y projeter si elles ne sont pas encore concernées, afin de pouvoir trouver des solutions immédiates ou d'anticiper une situation à venir.

EN 2017

- 10 Théâtres Forums ont été réalisés. Ils ont réunis 217 personnes et se sont déroulés à :
 - Laval ;
 - Craon ;
 - Ernée ;
 - Javron ;
 - La Ferté-Bernard ;
 - Fresnay-sur-Sarthe ;
 - Le Lude ;
 - Le Mans ;
 - La Fleche ;
 - Vibraye.

Habitat adapté

L'action vise à sensibiliser les seniors à la notion d'adaptation du domicile en fonction de la diminution de l'autonomie, en y associant un volet maintien des capacités physiques.

Ces sessions de sensibilisation permettent aux participants :

- de travailler des exercices simples à domicile pour favoriser le maintien des capacités physiques,
- d'utiliser un support numérique pour la sensibilisation à l'adaptation de leur habitat,
- d'identifier les ressources humaines et les aides financières existantes.

EN 2017

- 7 sessions réalisées :
 - Les Landes-Genusson ;
 - La Chaize-le-Vicomte ;
 - Le Château-d'Olonne ;
 - Bournezeau ;
 - Sainte-Hermine ;
 - Nieul-le-Dolent.

Association de Santé d'Education et de Prévention sur les Territoires (ASEPT) des Pays de la Loire

2 impasse de l'Espéranto

44800 SAINT-HERBLAIN

tél. 02 40 41 38 53

Siret 529 971 152 00010

