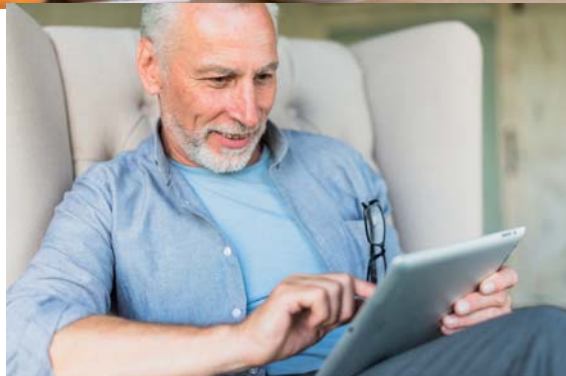


# Rapport d'activité 2018



**Assemblée générale  
du 26 avril 2019**



## 2018, une année de transition

L'année 2018 a été pour l'ASEPT un véritable tournant et ce, à plusieurs niveaux.

Notre activité a tout d'abord connu une forte augmentation avec, notamment, le renouvellement de la convention pluriannuelle avec l'ARS des Pays de la Loire qui permet de déployer un volume d'actions plus important, l'inscription de nos actions dans les Conférences des financeurs de la perte d'autonomie des cinq départements de la région et la mise en place d'actions nouvelles.

Parmi ces dernières, les cycles d'ateliers de prévention des chutes menés en partenariat avec la Mutualité Française nous permettent de décliner une nouvelle thématique et viennent compléter notre offre. Dans un autre registre, nous continuons à expérimenter de nouvelles approches avec des actions plus ponctuelles et localisées telles que «Une vie devant nous !» par exemple.

Les Ateliers de sensibilisation au numérique et à l'usage de la tablette actuellement déployés sur deux départements, constituent également une nouvelle activité innovante dans le contenu et les modalités de mise en oeuvre.

Un poste de chargé de développement en CDD a été créé et l'ASEPT est ainsi venue développer ses compétences en endossant le rôle d'opérateur, mission jusqu'ici remplie par ses partenaires.

En parallèle, l'annonce du départ de la chargée d'études mise à disposition de l'ASEPT par la MSA Loire Atlantique-Vendée depuis sa création a également donné lieu à un recru-



tement pour permettre son remplacement courant 2019, après une période de tuilage. Ce nouveau statut d'employeur favorise la diversification des missions et l'autonomisation de l'ASEPT mais engendre aussi de nouvelles activités de gestion.

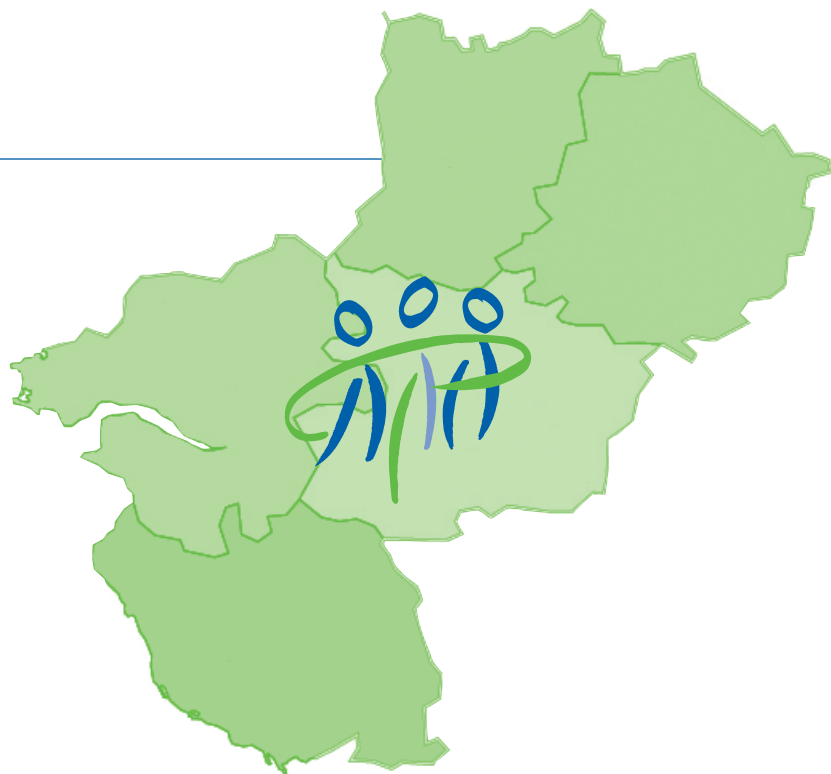
Au dernier trimestre, l'équipe de l'ASEPT était donc composée de trois personnes, soit un effectif multiplié par trois !

En cette fin d'année, nous avons également vu se concrétiser le partenariat avec la Caisse Nationale de Retraite des Agents des Collectivités Locales (CNRACL). Nous sommes ravis de cette nouvelle collaboration qui prendra effet dès l'exercice 2019 et porte désormais à cinq le nombre de régimes qui nous soutiennent.

Je souhaite placer l'année 2019 dans la continuité des précédentes, à savoir dans l'accroissement progressif de nos actions et la poursuite du développement de nouveaux projets. Je pense notamment à l'activité physique qui est une thématique sur laquelle nous réfléchissons depuis un certain temps, à la gestion de nos bénévoles qui mérite d'être davantage soutenue au niveau régional et, bien sûr, à la poursuite de nos efforts pour déployer une offre de prévention régionale diversifiée répondant aux enjeux en matière de santé publique ainsi qu'aux attentes des seniors, quelle que soit leur affiliation.

Jean-Noël MATHÉ





## SOMMAIRE

<b>Les membres fondateurs et adhérents</b>	p. 4
<b>Le Conseil d'administration</b>	p. 5
<b>Les missions et l'équipe de l'ASEPT</b>	p. 6
<b>Les partenaires de l'ASEPT</b>	p. 7
<b>La communication</b>	p. 9
<b>Les actions dites « socle »</b>	p. 10
Les Ateliers du Bien Vieillir « <i>Votre santé a de l'avenir</i> »	
Peps Eurêka « <i>Avec Peps Eurêka, votre mémoire est en pleine forme !</i> »	
Les Ateliers Nutrition « <i>Bien se nourrir pour rester en forme</i> »	
<b>Répartition des actions et des territoires de fragilité</b>	p. 18
<b>Les autres actions de prévention seniors</b>	p. 20
<b>Les actions en direction d'autres publics</b>	p. 24

# Les membres

## fondateurs et adhérents

### 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,
- ▶ L'Etablissement National des Invalides de la Marine.



# Le Conseil d'administration

## Les représentants et les invités

Les représentants  
avec voix délibérative

Les invités avec voix  
consultative

<b>Bernard LEVACHER</b> <i>Président : Jean-Noël MATHÉ</i>	<b>Caisse de Mutualité Sociale Agricole Loire-Atlantique - Vendée</b>	<b>Hervé DOMAS</b>
<b>Anne GAUTIER</b> <i>Trésorière : Françoise FERRÉ</i>	<b>Caisse de Mutualité Sociale Agricole Maine-et-Loire</b>	<b>Christian BLOT</b> <i>puis, à partir de novembre 2018</i> <b>Isabelle GUÉGADEN-MOREAU</b>
<b>Françoise POTIER</b> <b>Michel ROBERT</b>	<b>Caisse de Mutualité Sociale Agricole Mayenne-Orne-Sarthe</b>	<b>Véronique PILETTE</b>
<i>Vice-Président : Pierre GODET</i> <b>Yves THOUILLÉ</b>	<b>Agence de Sécurité Sociale pour les indépendants des Pays de la Loire</b>	<b>François DAVIAUD</b>
<b>Philippe CHALET</b> <b>Marie-Florence FROUIN</b>	<b>Caisse d'Assurance Retraite et de Santé au Travail des Pays de la Loire</b>	<b>François-Xavier JOLY</b>
<b>Jean-Bertrand VIOT</b> <b>Thierry MORISSET</b>	<b>Association Régionale des Caisses de MSA des Pays de la Loire</b>	<b>Laurent MÉREAU</b> <i>(vérificateur des comptes de l'ASEPT)</i>
<b>Marc HENTGEN</b>	<b>Etablissement National des Invalides de la Marine</b>	<b>Véronique LOLLICHON</b>
<i>Secrétaire : Gérard HAULBERT</i>	<b>Mutualia Grand Ouest</b>	<b>Isabelle GIRAUD</b>
<b>Gabriel HUBERT</b>	<b>Fédération Nationale des Associations de Retraités de l'Artisanat</b>	
<b>Jean-Claude AMIRAUT</b>	<b>Union Nationale des Indépendants Retraités du Commerce</b>	
<b>Brigitte ALVAREZ</b>	<b>Mutualité Française des Pays de la Loire</b>	
<b>Jules DANIEL</b>	<b>Généralisations Mouvement</b>	

## Les missions

### de l'ASEPT Pays de la Loire

---

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.

## Les membres de l'équipe

### de l'ASEPT Pays de la Loire

---

Composée d'une seule personne depuis sa création, l'équipe de l'ASEPT a été multipliée par trois au cours de cette année 2018 :

- ▶ une Chargée d'études présente depuis décembre 2010, date de création de l'association
- ▶ une Coordinatrice régionale, arrivée le 8 octobre 2018
- ▶ une Chargée de développement des ateliers numériques en Loire-Atlantique, présente du 4 septembre au 31 décembre 2018

La Directrice-Adjointe de la MSA 44-85 agit en qualité de Chargée de gestion de l'ASEPT depuis septembre 2011



*Samira LEGSIR, Patricia SAUBANÈRE et Aude BERNET*



### Partenaires opérationnels

#### ► Les Caisses de Mutualité Sociale Agricole de la région

L'association contractualise avec les Caisses de MSA de la région pour la mise en œuvre opérationnelle des actions proposées. Les Caisses de MSA sont les opérateurs des actions de prévention dans leur(s) département(s) et l'Asept assure la coordination en termes de méthodologie, d'évaluation et de recherche de partenariats financiers.

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

Dans le cadre de conventions bi-partites, l'ASEPT et la Mutualité Française des Pays de la Loire mènent en partenariat deux types d'action :

- les actions « Prévention des chutes - "PIED" »
- les actions « 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 ;

#### ► L'Établissement National des Invalides de la Marine

#### ► L'Agence Régionale de Santé (ARS) des Pays de la Loire par la signature d'une Convention Pluriannuelle d'Objectifs et de Moyens (CPOM) pour la période 2018-2020 ainsi que par le biais d'appels à projet

#### ► Les cinq Conférences des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la région

#### ► La Fondation Mutualia Grand Ouest

#### ► La Mutualité Française des Pays de la Loire

#### ► La Caisse Nationale de Retraite des Agents des Collectivités Locales




## Supports

plaquettes et affiches




  
 Ma retraite, une opportunité pour mieux me connaître  
**Une vie devant nous !**  
 C'est un programme de 8 séances en groupe. Ces ateliers de la transmission vous donneront des outils pour regarder autrement votre héritage et appréhender positivement votre futur.  
 Encadré par Fabienne Poiner, thérapeute familiale.  
 Renseignements et inscriptions au 02 51 96 02 76  
 (limités à 10 personnes maximum)  
 Entre octobre 2018 et février 2019  
 AU CENTRE SOCIO-CULTUREL DE TALMONT-ST-HILAIRE  
 www.mca44-85.fr

10 leçons pour :  
**Apprendre à se servir d'une tablette**  
  
 Des cours en petit groupe, pour apprendre les manipulations de l'usage : Internet, les courriels, le store, Skype, etc.  
 Le xx/xx/xx à xx h xx XX  
 Renseignements et inscriptions au xx xx xx xx xx  
 En partenariat avec :

**THÉÂTRE FORUM**  
 « ENCORE BIEN ACTEURS ! »  
 Un événement qui allie à la fois le plaisir du jeu théâtral et la réflexion collective  
 Avec la troupe de L'UNIVERS DELA T  
 Le xxx  
 xx/xx/xxxx  
 à xxhxx  
 Ouvert à tous  
 Soit d'un temps consacré

**Autrement dit...**  
 Une formation à destination des professionnels et bénévoles en contact des aînés  
 Des ateliers à destination des personnes de plus de 60 ans avec l'objectif d'un support d'échange  
 Une évaluation  
 Une approche positive et globale : Renforcement des ressources personnelles, sociales et familiales ; Développement de la résilience ; Travail sur les liens entre pairs  
 Une approche pluridisciplinaire : Une approche pluridisciplinaire pour améliorer la qualité de vie des aînés ; Différents intervenants : des experts pour partager dans le programme ; Des bénévoles et des professionnels de différents horizons pour assurer les ateliers.  
 Pour vous informer sur notre programme, contactez-nous au xx xx xx xx xx

Site Internet [www.aseptpdl.fr](http://www.aseptpdl.fr)



## Les cycles d'ateliers

Dans notre programmation d'actions, nous distinguons les actions dites « socle » qui sont les cycles d'ateliers de prévention « historiques » de l'association et qui constituent en quelque sorte le fondement de l'ASEPT.

Identiques quel que soit le territoire, ces actions ont les mêmes contenu, format, durée, tarif, etc. Leurs supports de communication ont une charte graphique commune et les programmes sont issus de référentiels produits par la Caisse Centrale de MSA. C'est cette dernière qui actualise les contenus, organise les formations des animateurs et est garante des messages de santé publique qui y sont délivrés.

Ces actions « socle » sont menées par les caisses de MSA (directement ou *via* un intermédiaire) et sont déclinées globalement de la même manière : un partenariat local est noué sur un territoire, une réunion d'information est organisée à l'issue de laquelle les personnes intéressées peuvent s'inscrire. Ensuite, le cycle d'ateliers se déroule à raison d'une séance par semaine (hors périodes de vacances scolaires). Parfois, une réunion d'information peut donner lieu à plusieurs cycles d'ateliers.

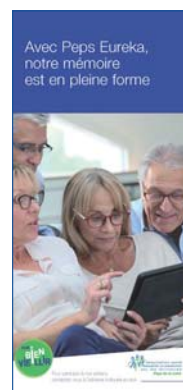
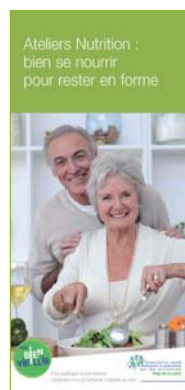
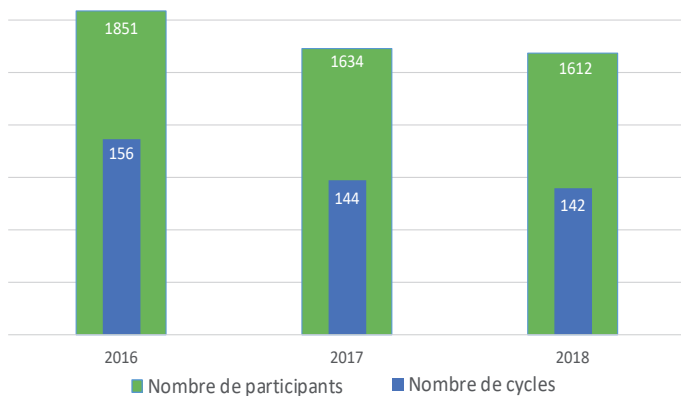
Les séances sont animées par des bénévoles formés ou par des animateurs professionnels quand les bénévoles ne sont pas suffisamment nombreux. Les ateliers Nutrition, eux, sont exclusivement animés par des diététiciennes diplômées.

Au démarrage de chaque atelier, les participants remplissent une fiche d'évaluation appelée « T0 ». A la fin du cycle, elles remplissent un second questionnaire (« T1 ») puis de nouveau 4 à 6 mois après la fin du cycle (« T2 »). Cette évaluation en 3 temps permet de mesurer les impacts de leur participation en observant les changements de comportement qui surviennent après avoir suivi l'action.

### Les financeurs des actions « socle »

- Caisses de MSA
- ARS (Nutrition et ABV/Vitalité)
- Sécurité Sociale des Indépendants
- Fondation Mutualia Grand Ouest
- Mutualité Française
- CARSAT
- ENIM

Nombre de cycles et de participants aux ateliers par année Pays de la Loire

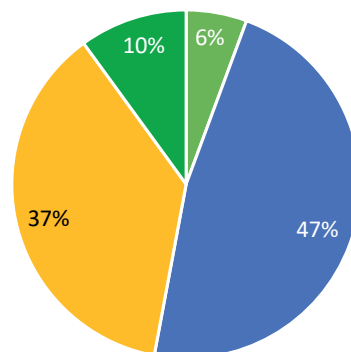


## LES RÉUNIONS D'INFORMATION

**95 réunions d'information** ont été organisées dans la région, rassemblant **2.358 personnes** dont **63% de femmes** :

- 25 % dépendaient du régime agricole
- 61 % du régime général
- 4 % de la sécurité sociale pour les indépendants
- 3 % de l'ENIM
- 7 % d'autres régimes

Répartition par tranches d'âge des participants aux réunions d'information - Pays de la Loire 2018

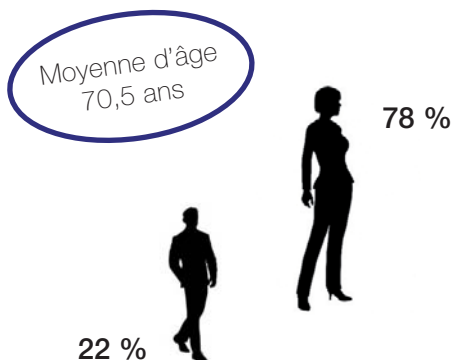


■ - 60 ans ■ 60 à 69 ans ■ 70 à 79 ans ■ 80 ans et +

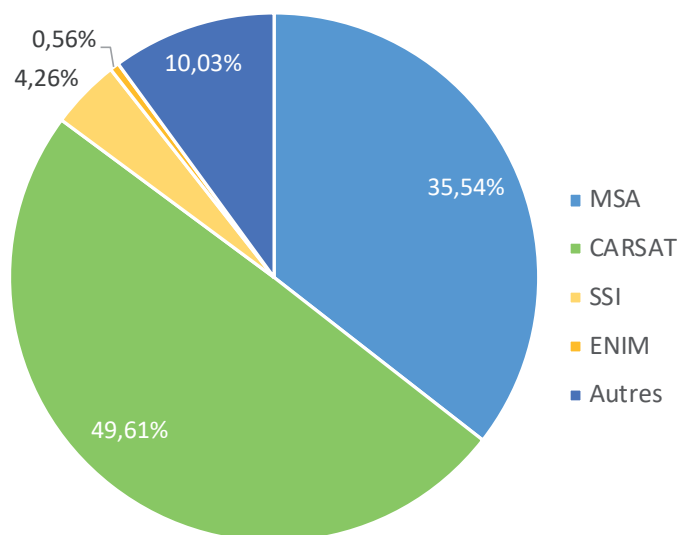
## Les participants aux ateliers

En 2018, 1.612 personnes ont participé à nos 142 actions de prévention dites « socle ». Parmi elles, 35 ont suivi deux cycles différents. Les participants se répartissent géographiquement et par type d'ateliers de la manière suivante :

	ABV	NUTRITION	PEPS	VITALITE	TOTAL
44	0	74	135	50	259
49	45	107	148	62	362
53	53	110	109	79	351
72	33	85	124	68	310
85	10	78	189	53	330
<b>TOTAL</b>	<b>141</b>	<b>454</b>	<b>705</b>	<b>312</b>	<b>1.612</b>



Répartition des participants aux ateliers selon leur régime d'affiliation retraite - Pays de la Loire 2018



33% des répondants déclarent vivre seuls

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 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.

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.

L'ASEPT fait réaliser un dossier pour chaque personne qui participe aux ateliers. Ceux-ci sont constitués d'une chemise rassemblant tous les diaporamas qui sont projetés au cours des séances ainsi qu'un carnet de recettes et un bloc notes.

### Au programme de l'Atelier du Bien Vieillir

- 1 / « *Bien dans son corps, bien dans sa tête* »
- 2 / « *Pas de retraite pour la fourchette* »
- 3 / « *Les 5 sens en éveil, garder l'équilibre* »
- 4 / « *Faites de vieux os* »
- 5 / « *Dormir quand on n'a plus 20 ans* »
- 6 / « *Le médicament, un produit pas comme les autres* »
- 7 / « *De bonnes dents pour très longtemps* »



### Au programme de l'Atelier Vitalité

- 1 / « *Mon âge face aux idées reçues* »
- 2 / « *Ma santé : agir quand il est temps* »
- 3 / « *Nutrition, la bonne attitude* »
- 4 / « *L'équilibre en bougeant* »
- 5 / « *Bien dans sa tête* »
- 6 / *séance avec thématique au choix :*
  - « *Un chez moi adapté, un chez moi adopté* »
  - ou
  - « *A vos marques, prêts, partez !* »

En 2018, le programme «Atelier du Bien Vieillir» a été revu et modernisé pour donner naissance aux **Ateliers Vitalité**. Ces derniers sont bâtis de façon à davantage répondre aux attentes d'un public sénior plus jeune et selon une méthode d'animation dynamique et interactive.

Les ateliers Vitalité ont vocation à remplacer petit à petit les Ateliers du Bien Vieillir. 2018 et 2019 seront des années charnières au cours desquelles les deux versions coexisteront le temps que tous les animateurs bénévoles soient formés à cette nouvelle formule.





## EN 2018

**42 cycles** ont été réalisés sur la région sur **42 communes** différentes

**12 ABV** et **30 Vitalité**

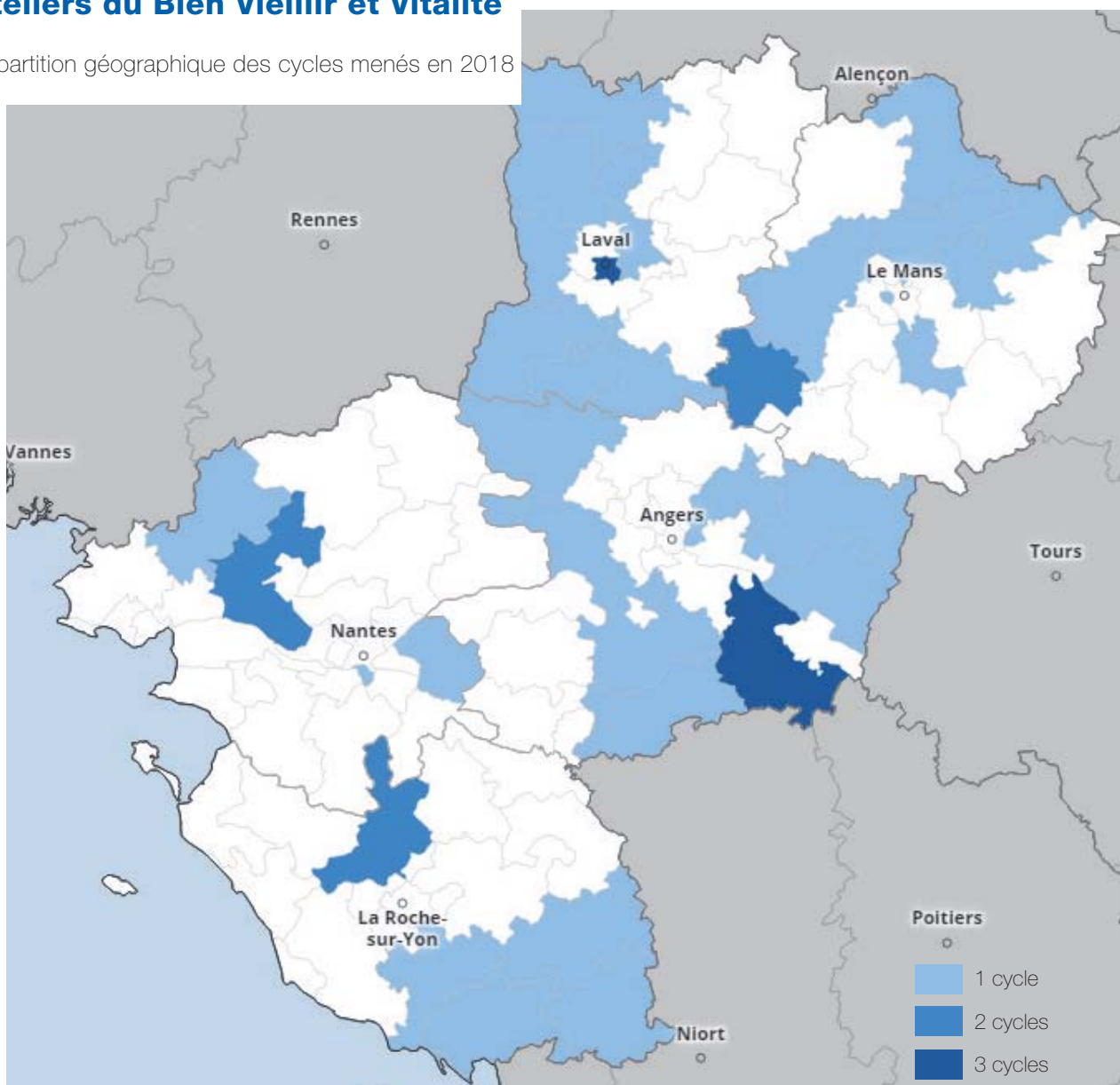
**453 personnes** dont **98 hommes** et **355 femmes** ont participé à l'un de ces deux programmes :

- 40,8 % dépendaient du régime agricole
- 47,8 % du régime général
- 4,7 % de la sécurité sociale pour les indépendants
- 0,2 % de l'ENIM
- 6,6 % d'autres régimes

La moyenne d'âge des participants est de **72,5 ans**

## Ateliers du Bien Vieillir et Vitalité

Répartition géographique des cycles menés en 2018



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

Le « Programme d'Education et de Promotion Santé », Peps Eurêka, prend en compte toutes les composantes du « Bien Vieillir ». Ainsi, ce programme global et multidimensionnel aborde la question du bien être, du mieux vivre et, plus particulièrement la mémoire.

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 :

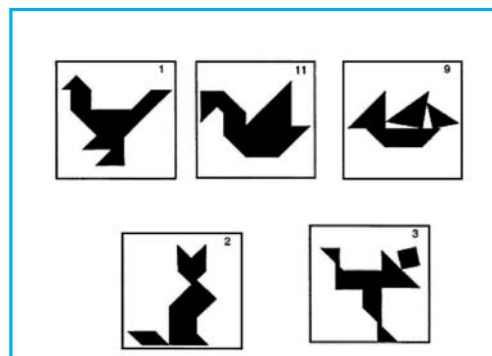
- l'affectivité
- la nutrition
- le sommeil
- l'activité physique

L'ASEPT fait réaliser un dossier pour chaque personne qui participe aux ateliers. Ceux-ci sont constitués d'une chemise rassemblant tous les supports d'exercice réalisés au cours du cycle et les planches synthétiques des différents sujets abordés.

## Au programme de l'Atelier PEPS Eurêka

- 1 / Qu'est-ce que le PEPS Eurêka ?
- 2 / Les stratégies de mémorisation
- 3 / Attention et mémoire de travail
- 4 / Mémoire visuo-spatiale et mémoire associative
- 5 / Mémoire topographique
- 6 / Mémoire des noms propres
- 7 / Mémoire des noms courants
- 8 / Mémoire des chiffres et logique numérique
- 9 / Mémoire de ce qui est vu, lu, entendu
- 10 / Mémoire prospective

Exemples de supports fournis dans les dossiers des participants







## EN 2018

**56 cycles Peps Eurêka** ont été réalisés dans **44 communes** de la région

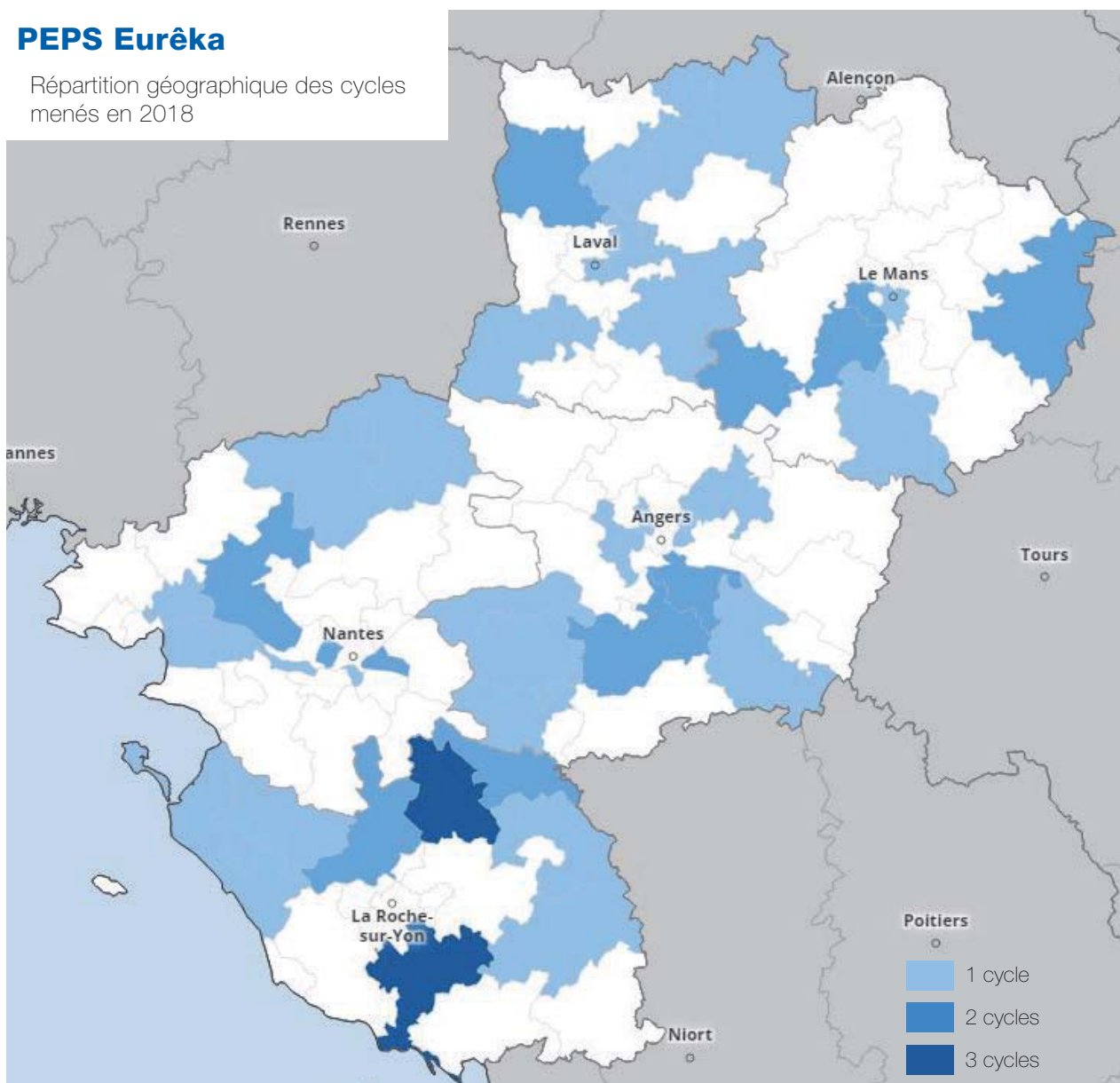
**705 personnes** dont **201 hommes** et **504 femmes** ont participé à ce programme :

- 35 % dépendaient du régime agricole
- 49 % du régime général
- 4 % de la sécurité sociale pour les indépendants
- 1 % de l'ENIM
- 11 % d'autres régimes

La moyenne d'âge des participants est de **71 ans**

## PEPS Eurêka

Répartition géographique des cycles menés en 2018



# 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 centrale.

Cependant, 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 de 6 à 8 ateliers animés par une diététicienne diplômée. Celle-ci met en perspectives les connaissances des participants (bonnes ou erronées) avec les messages de prévention et de santé publique diffusés par les acteurs nationaux.

Au cours de ces ateliers, les participants acquièrent de nouvelles connaissances mais peuvent aussi découvrir qu'ils ont des comportements qui ne sont pas ou plus adaptés. L'accent est également mis sur l'importance des repas comme temps de partage et de convivialité et sur leur place dans les relations sociales.

Chaque cycle est clos par un atelier cuisine au cours duquel le groupe confectionne un repas pris en commun.

## Au programme de l'Atelier Nutrition

*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 conversation des aliments*

*Etre en forme et le rester*





## EN 2018

**44 cycles** ont été réalisés dans la région, dans **39 communes** différentes

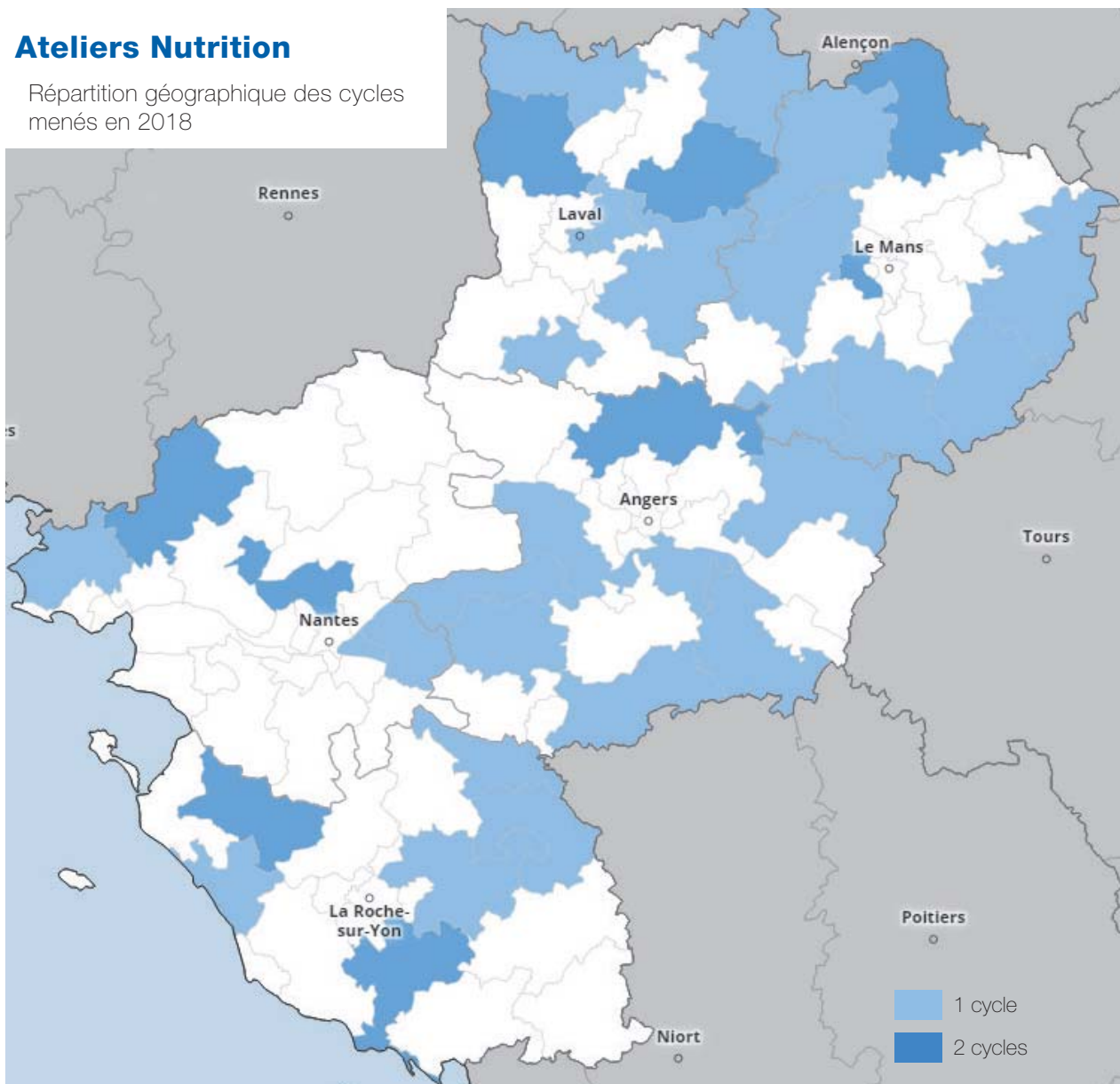
**454 personnes** dont **50 hommes** et **404 femmes** ont participé à ce programme :

- 31,1 % dépendaient du régime agricole
- 52,3 % du régime général
- 4,2 % de la sécurité sociale pour les indépendants
- 0,2 % de l'ENIM
- 2,2 % d'autres régimes

La moyenne d'âge des participants est de **67 ans**

## Ateliers Nutrition

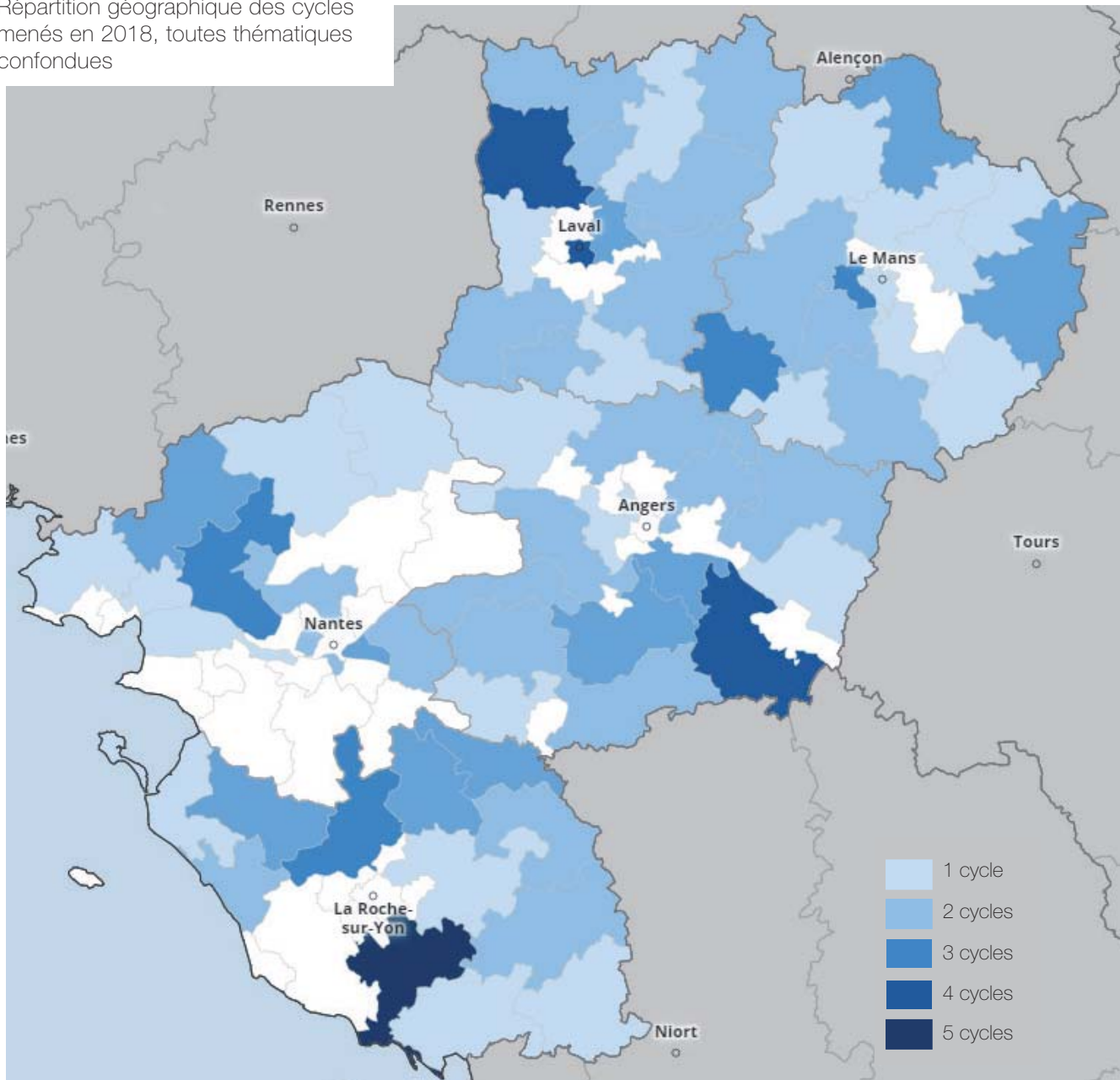
Répartition géographique des cycles menés en 2018



# Répartition des actions et des territoires de fragilité

## Ateliers du Bien Vieillir, Vitalité, PEPS et Nutrition

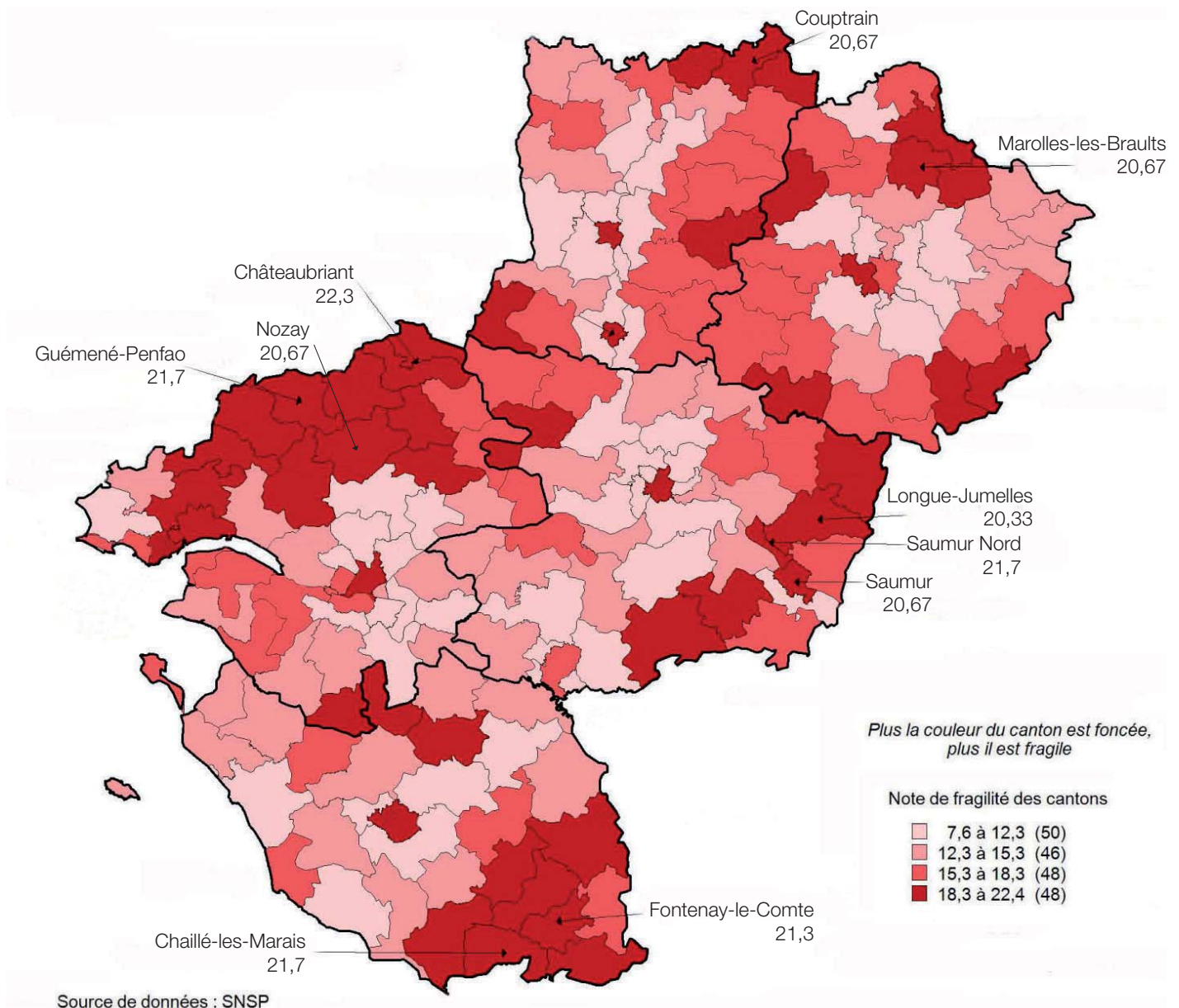
Répartition géographique des cycles menés en 2018, toutes thématiques confondues





## Degré de fragilité des cantons des Pays de la Loire

au 31 mars 2012



Sur le champ de la prévention des risques du vieillissement, un score moyen de fragilité a été défini pour chaque territoire. Ce score moyen est calculé à partir des scores individuels. Ce dernier est établi sur la base de 3 facteurs de fragilité sociale : l'âge du retraité, le fait qu'il bénéficie ou non d'une pension de réversion (facteur d'isolement social) et le fait qu'il soit exonéré ou non de la CSG (facteur économique). Plus le score moyen d'un territoire est élevé, plus sa fragilité est importante.

# Les autres actions

de prévention à destination des seniors

## « Une vie devant nous ! »

Cette action innovante est animée par une thérapeute familiale. Elle a pour objectif d'aider à se projeter dans le futur en accompagnant les personnes dans l'acceptation de leur histoire familiale et en encourageant la mise en place de nouveaux liens familiaux.

Ce programme est composé de 8 séances de 3 heures pour un groupe de 12 personnes. Les séances ont lieu tous les 15 jours et alternent des temps d'ateliers en petits groupes et d'échanges en grand groupe.

Les ateliers sont menés par l'intervenante sur la base de questions permettant aux participants de revisiter leur histoire familiale. Entre les séances, les participants réalisent des « exercices » permettant d'inclure l'entourage dans le processus et d'améliorer la connaissance de leur histoire et, au final, d'eux-mêmes. A la fin du programme, ils sont en capacité de se dégager des problématiques du passé pour s'installer dans le présent tout en envisageant le futur.

L'action s'est déroulée à Talmont-Saint-Hilaire.

### VENDÉE

- 1 cycle de 8 séances dont 4 fin 2018 et 4 début 2019
- 6 participants (5 femmes et 1 homme)



## « Bien vivre son âge : médicaments et vie quotidienne »

### SARTHE



- 9 conférences
- 7 cycles
- 161 présents aux conférences
- 85 participants aux cycles
- Communes de réalisation : Mayet, Loué, Malicorne, Le Mans, Mamers, Connerré, Marolles-lès-Brault, Parigné, Sillé-le-Guillaume

Action menée avec la MSA 53-61-72

L'action est animée par un binôme pharmacien/infirmier et se déroule en deux temps : une conférence interactive et un cycle de 3 séances de 1h30 chacune :

- 1/ « Médicaments et âge »
- 2/ « Les médicaments et moi »
- 3/ « Automédication : place et limites »

L'objectif est de diminuer les risques et les conséquences d'accidents (iatrogénie) liés à l'usage de médicaments en permettant aux participants de comprendre le mécanisme général de la médication, d'être capable de gérer ses médicaments (prise, stock...), de réagir en cas d'imprévu, de connaître la place de l'automédication et ses limites en s'appuyant sur le dialogue avec des professionnels de santé.

Un groupe est composé de 12 à 15 participants.

L'ASEPT répond aux appels à projets des Conférences des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des cinq départements de la région des Pays de la Loire pour cofinancer une partie de ses actions « socle » et pour financer de nouvelles actions.



## Théâtres Forums

### « Encore bien acteurs ! »

Les Théâtres Forums permettent d'aborder les différentes thématiques de la préservation de l'autonomie des personnes âgées de façon interactive et dynamique.

Ces représentations sont élaborées sur mesure à partir de témoignages de professionnels travaillant auprès de personnes âgées. Elles sont jouées sous forme de saynètes par des comédiens professionnels.

Elles traitent des relations aidants/aidés et de la prévention de la perte d'autonomie dans sa dimension physique et sociale.

L'objectif étant que les spectateurs puissent s'identifier aux situations jouées, ou se projeter s'ils ne sont pas encore concernés, afin de pouvoir trouver des solutions immédiates ou pour l'avenir.

## SARTHE ET MAYENNE

- 13 Théâtres Forums ont été réalisés (2 en Mayenne et 11 en Sarthe). Ils ont réunis 352 personnes et se sont déroulés à :
  - Laval et Craon
  - Le Lude, Le Mans, Fresnay sur Sarthe, La Flèche, Vibraye, Sillé le Guillaume, Château du Loir, Noyen sur Sarthe, Spay, Brette les Pins et Mamers

Action menée avec MSAIO

## Prévention routière

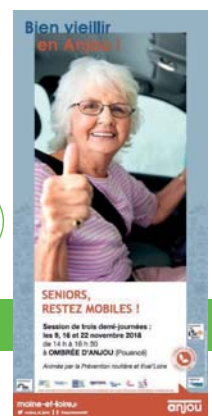
### « Séniors, restez mobiles ! »

Ce programme de 3 séances « théoriques » animé par l'association Prévention routière donne l'opportunité aux séniors de réviser le code de la route, se mettre à jour par rapport aux évolutions, (re)prendre confiance en soi et aborder les sujets de la santé et de la conduite.

Les participants bénéficient de conseils sur la conduite et sur l'adaptation des véhicules afin de favoriser leur autonomie et leur sécurité dans les déplacements.

Une 4<sup>ème</sup> séance « pratique » et optionnelle permet d'évaluer, en situation sur la route, les éventuels problèmes et mesurer l'évolution des comportements au volant. Cette séance est réalisée avec un moniteur d'auto-école professionnel.

Action menée avec Eval'Loire



## MAINE-ET-LOIRE

- 1 cycle réalisé
- Pouancé (commune nouvelle d'Ombree d'anjou)
- 26 participants (18 femmes et 8 hommes)

## Les Ateliers Numérique

### « Je me familiarise avec l'usage de la tablette tactile »

En 2018, les deux Conférences des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Loire-Atlantique et de Vendée ont soutenu financièrement le déploiement d'ateliers Numérique.

Ces derniers constituent des cycles de 10 séances de 2 heures permettant d'accompagner les seniors à l'usage du numérique et plus particulièrement à l'utilisation d'une tablette tactile. L'objectif principal est d'améliorer leur autonomie dans l'accès aux droits et de réduire l'isolement.

Les cycles se déroulent dans des lieux de proximité (mairie, CLIC, MSAP, centre socio-culturel...) et sont animés par des professionnels formés.

Les cycles sont suivis par des groupes de 8 personnes.

Au cours du cycle, il est proposé aux participants d'acquérir une tablette. Afin de favoriser l'équipement et de pérenniser les acquis de la formation, l'ASEPT prend à sa charge une partie du coût de la tablette.

#### Au programme :

- prise en main de la tablette (les gestes, les outils, les paramètres)
- familiarisation avec la saisie de texte, le clavier tactile
- connexion au Wifi, recherches sur Internet
- création d'une adresse mail, écrire et envoyer un e-mail
- le store : recherche, sélection, téléchargement d'une application
- installation et utilisation de Skype
- achat en ligne, utilisation des services courants (banque, Paypal),
- accès aux droits sur Internet : mesdroitssociaux.gouv.fr
- paramétrage de la tablette acquise durant la formation



### VENDÉE ET LOIRE-ATLANTIQUE

- 10 cycles en Vendée et 9 en Loire-Atlantique
- 156 participants dont 113 femmes et 43 hommes
- une moyenne d'âge de 71 ans
- territoires concernés :
  - Saint-Sébastien-sur-Loire, Loireauxence, Conque-reuil, Derval, Vallet, Guémené, Nort-sur-Erdre, Petit-Auverné et Châteaubriant (44)
  - Montaigu, Rocheservière, Sainte-Hermine, Luçon, Chaillé-les-Marais, La Faute-sur-mer, L'Oie, Sainte-Foy, Sallertaine et Venansault (85)



### FOCUS

Fortement intéressée par ce projet, la Conférence des financeurs de Loire-Atlantique a soutenu ce projet plus particulièrement en finançant le recrutement d'un chargé de développement sur une période d'un an. Ce poste permet à l'ASEPT de expérimenter cet atelier, d'en formaliser le contenu en rédigeant un cahier des charges et des procédures et ainsi créer un modèle déclinable dans les autres départements de la Région et/ou directement par des partenaires locaux (CLIC, collectivités,...).



## « Seniors, soyez acteurs de votre santé » et « Prévention des chutes - PIED »



« PIED » signifie « Programme intégré d'Equilibre Dynamique ».

Ce programme a pour objectif d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, de réfléchir à l'aménagement de son domicile et de renforcer le sentiment de confiance en soi à l'égard des chutes. Il permet également d'aller vers la reprise ou le maintien d'une pratique régulière d'activité physique.

Un cycle est constitué de 12 séances de 1h30 pour un groupe de 10 à 15 personnes et est animé par un animateur sportif diplômé et spécialement formé à ce programme.

L'ASEPT et la Mutualité Française des Pays de la Loire se sont associés pour proposer ces ateliers de prévention des chutes à la suite de d'ateliers de prévention mémoire Peps Eurêka, Nutrition ou Vitalité et ainsi constituer une offre de prévention sous forme de parcours.

Ce partenariat se nomme « **Séniors soyez acteurs de votre santé !** » et existe depuis 2016. Il propose un parcours prévention en alliant par exemple un atelier mémoire Peps Eurêka au 4<sup>ème</sup> trimestre et un atelier PIED au début de l'année suivante.

Depuis cette année 2018, le partenariat s'est élargi en proposant des cycles « **Faites un PIED de nez aux chutes** » qui se déroulent dans le courant du 2<sup>nd</sup> semestre.

### Au programme :

- 1 / Première séance consacrée à l'évaluation
- 2 / «Faites un PIED de nez aux chutes»
- 3 / «De la tête aux PIEDs, gardez vos os en bonne santé»
- 4 / «Dans votre salon, gardez les PIEDs sur terre»
- 5 / «Dans votre chambre, levez-vous du bon PIED»
- 6 / «Trouvez chaussure à votre PIED»
- 7 / «Dans votre salle de bains, ayez le PIED marin»
- 8 / «Dans votre cuisine, ne mettez pas les PIEDs dans le plat»
- 9 / «Restez sur vos 2 PIEDs avec vos médicaments»
- 10 / «Dans les escaliers et à l'extérieur, allez-y de PIEDs fermes»
- 11 / «Des PIEDs et des mains pour rester en forme»
- 12 / Dernière séance consacrée à l'évaluation

### EN PAYS DE LA LOIRE

- 94 participants dont 18 hommes et 76 femmes
- une moyenne d'âge de 73 ans
- 4 cycles «Faites un PIED de nez aux chutes »
- 2 en Loire-Atlantique et 2 en Mayenne
- 4 cycles «Seniors soyez acteurs de votre santé !»
- 1 en Vendée, 1 en Sarthe, 1 en Loire Atlantique et 1 en Mayenne



## Réseau de sentinelles

En 2017, un groupe de travail avait réfléchi aux modalités de mise en œuvre des réseaux de sentinelles sur les tous les territoires de la région en termes de méthodologie, d'indicateurs d'évaluation, de support de suivi, etc.

Il avait été ensuite décidé de s'appuyer sur les compétences d'une structure spécialisée en santé publique et notamment sur la santé mentale pour soutenir et accompagner ce travail de structuration méthodologique, notamment pour permettre de produire des éléments d'évaluation qualitatifs et quantitatifs à restituer à l'Agence Régionale de Santé.

L'Atelier de l'évaluation a été retenu pour cette mission qui a pu démarrer en 2018. Une première phase de travail a consisté en la production d'un état des lieux et la formalisation d'un plan d'action régional.

### Qu'est-ce qu'un réseau de sentinelles ?

C'est un groupe de personnes bénévoles qui sont :

- connectées entre elles,
- au repérage et à la prise de contact avec des personnes suicidaires
- capables d'orienter et d'accompagner ces personnes vers le parcours de soins en santé mentale ou vers un soutien social

Ce groupe peut également être à l'initiative de l'organisation de temps forts collectifs de sensibilisation autour de la thématique du mal-être et de la crise suicidaire.

Les sentinelles constituent donc, dans les territoires, un maillon de proximité entre les personnes ciblées et les professionnels du soins et du social.

### Au programme

- 1/ L'équilibre alimentaire
- 2/ Les besoins alimentaires
- 3/ La lecture d'étiquettes
- 4/ Le décodage de publicités
- 5/ Le grignotage

## PAYS DE LA LOIRE

- 17 établissements concernés en 2018
- 15 Maisons familiales rurales
- 2 lycées agricoles
- 39 classes
- 98 modules
- 693 élèves



## Atelier Nutrition Santé Adolescent

Les ateliers Nutrition Santé Adolescents sont menés dans les lycées agricoles et dans les MFR de la Région.

L'enseignant référent compose un cycle d'ateliers en cohérence avec le programme scolaire de la classe en choisissant parmi les 5 modules proposés.

Ces ateliers sont ensuite animés exclusivement par des diététiciennes diplômées qui s'appuient sur un référentiel national déterminant le contenu des séances.

L'objectif est de favoriser, chez les adolescents, l'adéquation de leurs apports alimentaires et nutritionnels avec les repères de consommation définis par le Plan National Nutrition Santé (PNNS) en leur donnant les clés pour une alimentation de meilleure qualité et plus diversifiée.

Cela implique d'encourager la prise de conscience :

- de leurs habitudes alimentaires,
- des facteurs environnementaux qui les influencent,
- des conséquences de ces comportements sur leur santé

L'animation de ces modules se veut participative afin d'impliquer activement les participants et de renforcer leurs ressources positives et partant de leurs connaissances et habitude afin qu'ils puissent faire des liens avec leurs pratiques.



**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

