

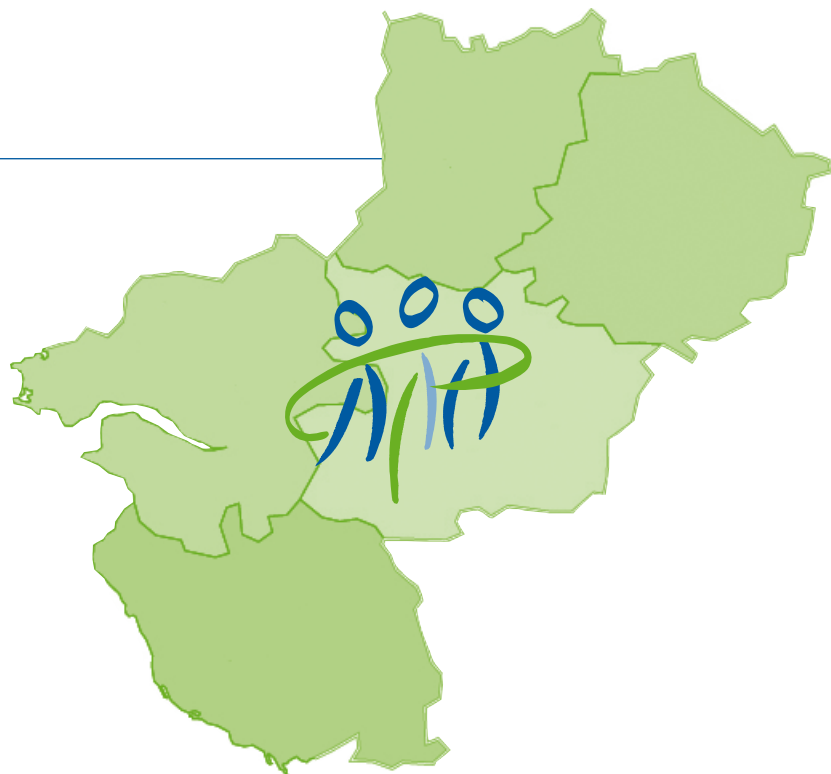
# Rapport d'activité 2019



**Assemblée générale  
du 22 septembre 2020**







## SOMMAIRE

<b>Les membres fondateurs et adhérents</b>	p. 2
<b>Le Conseil d'administration</b>	p. 3
<b>Les missions et l'équipe de l'ASEPT</b>	p. 4
<b>Les partenaires de l'ASEPT</b>	p. 5
<b>La communication</b>	p. 7
<b>Les actions dites « socle »</b>	p. 8
Les Ateliers du Bien Vieillir « Votre santé a de l'avenir »	
Peps Eurêka « Avec Peps Eurêka, votre mémoire est en pleine forme ! »	
Les Ateliers Nutrition « Bien se nourrir pour rester en forme »	
<b>Répartition des actions et des territoires de fragilité</b>	p. 16
<b>Les autres actions de prévention seniors</b>	p. 19
<b>Les nouvelles actions de prévention seniors</b>	p. 25
<b>Les actions en direction d'autres publics</b>	p. 26
<b>Participation de l'ASEPT à des événements</b>	p. 27

# 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'Association Régionale des Caisses de MSA des Pays de la Loire,
- ▶ L'agence de Sécurité Sociale pour les Indépendants Pays de la Loire,
- ▶ Générations Mouvement,
- ▶ La Fédération nationale des associations de retraités de l'artisanat et du commerce de proximité 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

**Bernard LEVACHER**  
Président : **Jean-Noël MATHÉ**

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

**Hervé DOMAS**

**Anne GAUTIER**  
Trésorière : **Françoise FERRÉ**

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

**Isabelle GUÉGADEN-MOREAU**

**Françoise POTIER**  
**Michel ROBERT**

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

**Véronique PILETTE**

**Isabelle TROGER**  
**Aude BARANOWSKI**

**Agence de Sécurité Sociale pour les  
indépendants des Pays de la Loire**

**Vincent LEPRINCE**

*Vice-Président* : **Philippe CHALET**  
**Marie-Florence FROUIN**

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

**François-Xavier JOLY**

**Jean-Bertrand VIOT**  
**Thierry MORISSET**

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

**Marc HENTGEN**

**Etablissement National  
des Invalides de la Marine**

**Véronique LOLLICHON**

*Secrétaire* : **Gérard HAULBERT**

**Mutualia Grand Ouest**

**Isabelle GIRAUD**

**Pierre MILLET**

**Fédération des Associations de  
Retraités de l'Artisanat et du  
Commerce de proximité**

**Brigitte ALVAREZ**  
*puis, à partir de novembre 2019*  
**Emmanuelle CAILLÉ**

**Mutualité Française  
des Pays de la Loire**

**Jules DANIEL**

**Généralités Mouvement**

## 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

L'ASEPT emploie trois salariés à temps complet :



▶ Aude BERNET

**Coordinatrice régionale**



▶ Catel BRAJON

**Chargé de développement  
des ateliers numériques**



▶ Céline GOLLY

**Assistante administrative**



▶ Samira LEGSIR, Directrice-Adjointe de la MSA 44-85 agit en qualité de **Chargée de gestion de l'ASEPT** depuis septembre 2011

### 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 de la plupart 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

Dans le cadre de conventions bi-partites, la Mutualité Française des Pays de la Loire assure la mise en œuvre des actions de prévention des chutes.

En 2019, le déploiement de ces actions est passé d'un cycle par département à deux.

### 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 (ENIM)

#### ► L'Agence Régionale de Santé (ARS) des Pays de la Loire par la signature d'une Convention Pluri-annuelle d'Objectifs et de Moyens (CPOM) pour la période 2018-2021 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 (CNRACL)

#### ► L'Institution de Retraite Complémentaire des Agents Non Titulaires de l'État et des Collectivités publiques (IRCANTEC)

SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS

Carsat Retraite & Santé au travail  
Pays de la Loire

enim le régime social des marins

sa santé famille retraite services

L'essentiel & plus encore

MUTUALITÉ FRANÇAISE  
PAYS DE LA LOIRE



ars Agence Régionale de Santé  
Pays de la Loire

CNRACL

ircantec La retraite complémentaire publique

Fondation Mutualia agir pour l'avenir GRAND OUEST





## Supports

plaquettes et affiches



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.

### Financiers des actions « socle »

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

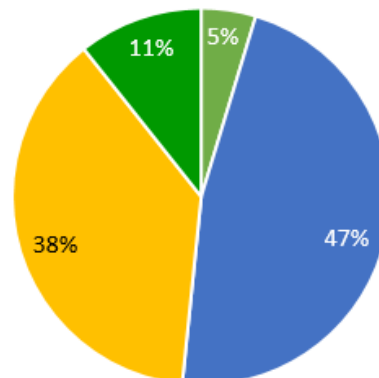


## LES RÉUNIONS D'INFORMATION

**115 réunions d'information** ont été organisées dans la région, rassemblant plus de **2.200 personnes** dont **68% de femmes** :

- 39 % dépendaient du régime agricole
- 43 % du régime général
- 5 % de la CNRACL
- 5 % de la sécurité sociale pour les indépendants
- 2 % de l'ENIM
- 6 % d'autres régimes

Répartition par tranches d'âge des participants aux réunions d'information - Pays de la Loire 2019

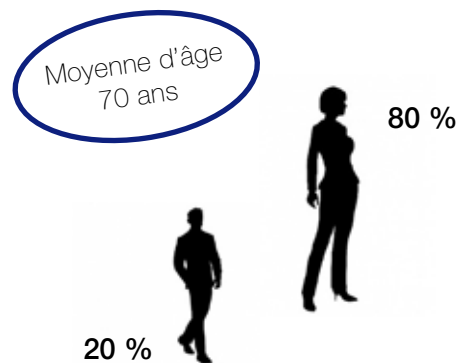


■ - 60 ans ■ 60 à 69 ans ■ 70 à 79 ans ■ 80 ans et +

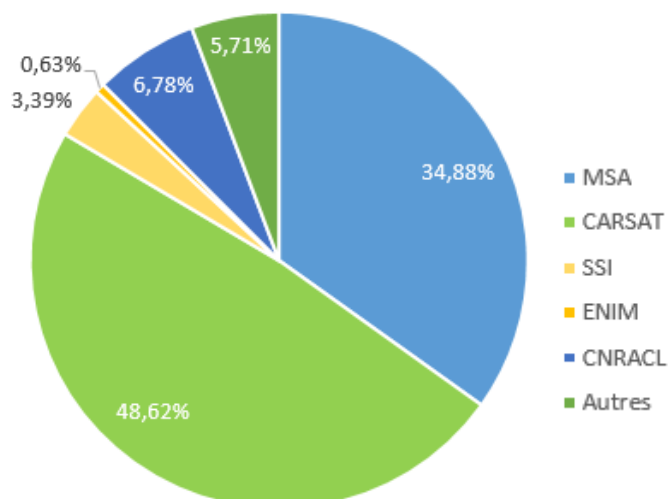
## Les participants aux ateliers

En 2019, 1.610 personnes ont participé à nos 139 actions de prévention dites « socle ». Les participants se répartissent géographiquement et par type d'ateliers de la manière suivante :

	ABV	NUTRITION	PEPS	VITALITE	TOTAL
44	0	107	198	40	<b>345</b>
49	33	120	133	97	<b>383</b>
53	0	106	112	70	<b>288</b>
72	14	98	133	84	<b>329</b>
85	15	56	138	56	<b>265</b>
<b>TOTAL</b>	<b>62</b>	<b>487</b>	<b>714</b>	<b>347</b>	<b>1.610</b>



Répartition des participants aux ateliers selon leur régime d'affiliation retraite - Pays de la Loire 2019



36% des répondants déclarent vivre seuls

### 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* »



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 que différents supports d'information.

Revu et modernisé en 2018, le programme « Atelier du Bien Vieillir » a donné 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 ont constitué des années charnières au cours desquelles les deux versions ont coexisté le temps que tous les animateurs bénévoles soient formés à cette nouvelle formule.

Lors des ateliers, une chemise est remise aux participants avec les différents supports projetés pendant les séances, un carnet de recettes et un bloc notes. Ces chemises sont réalisées au niveau régional puis réparties sur les territoires. L'impression est faite par les services de la CARSAT et l'assemblage de tous les documents par un ESAT.

### 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 !* »

ou

« *Vitalité et éclats pour soi !* »



## EN 2019

**37 cycles** ont été réalisés sur la région sur **34 communes** différentes

**6 ABV** et **31 Vitalité**

**410 personnes** dont **92 hommes** et **318 femmes** ont participé à l'un de ces deux programmes :

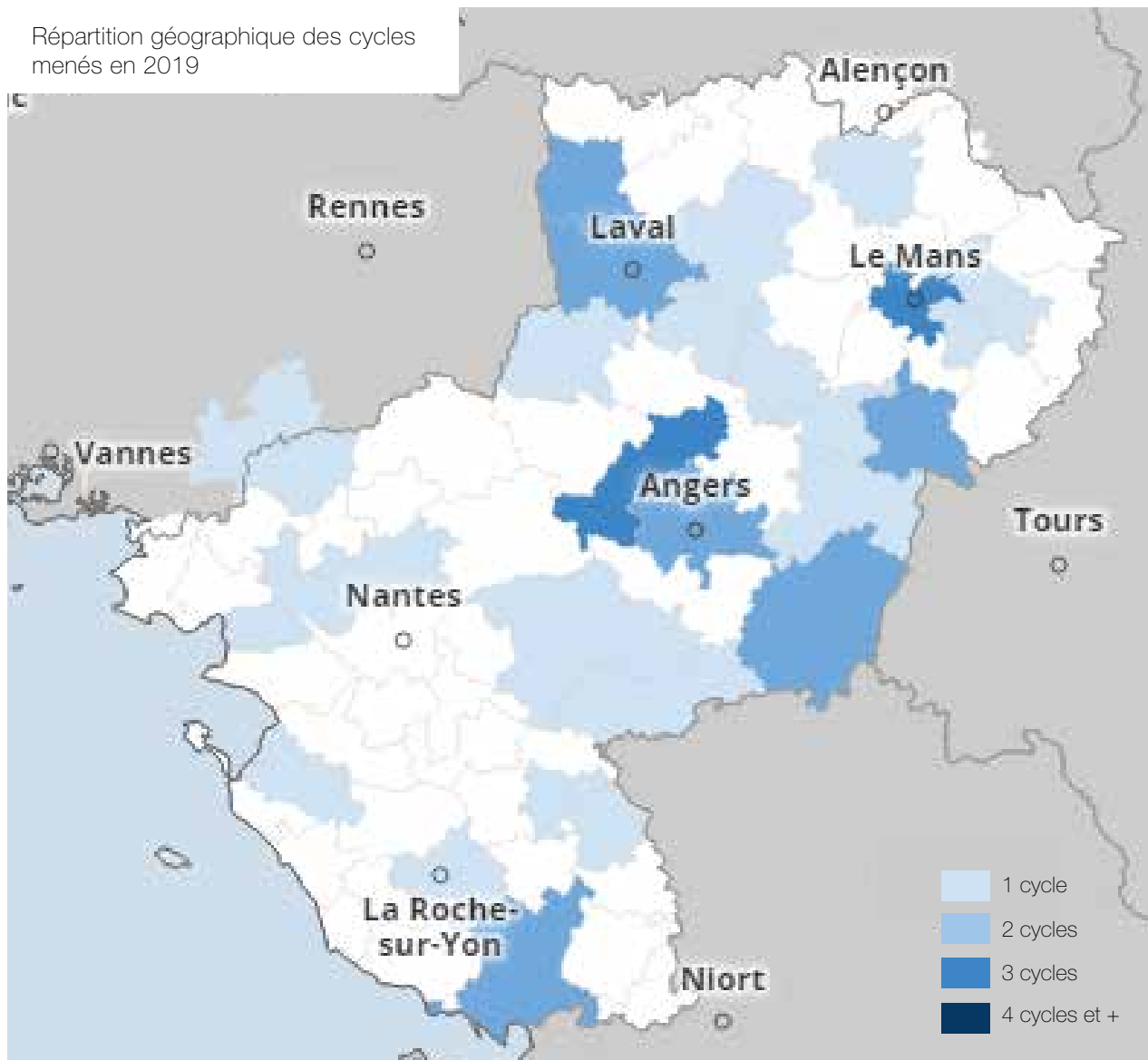
- 38,5 % dépendaient du régime agricole
- 47,2 % du régime général
- 3,5 % de la sécurité sociale pour les indépendants
- 7,3 % de la CNRACL
- 3,5 % d'autres régimes

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



## Ateliers du Bien Vieillir et Vitalité

Répartition géographique des cycles menés en 2019



# « 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

## Au programme de l'Atelier PEPS Eurêka

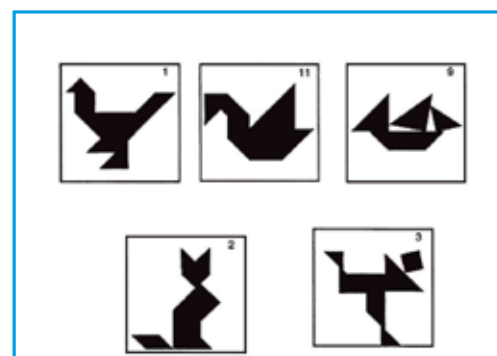
- 1 / Qu'est-ce que le PEPS Eurêka ?
- 2 / Les stratégies de mémorisation
- 3 / Attention et mémoire de travail
- 4 / Mémoire visuo-spatiale et mémoire associative
- 5 / Mémoire topographique
- 6 / Mémoire des noms propres
- 7 / Mémoire des noms courants
- 8 / Mémoire des chiffres et logique numérique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



Exemples de supports fournis dans les dossiers des participants



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





## EN 2019

**57 cycles Peps Eurêka** ont été réalisés dans **48 communes** de la région.

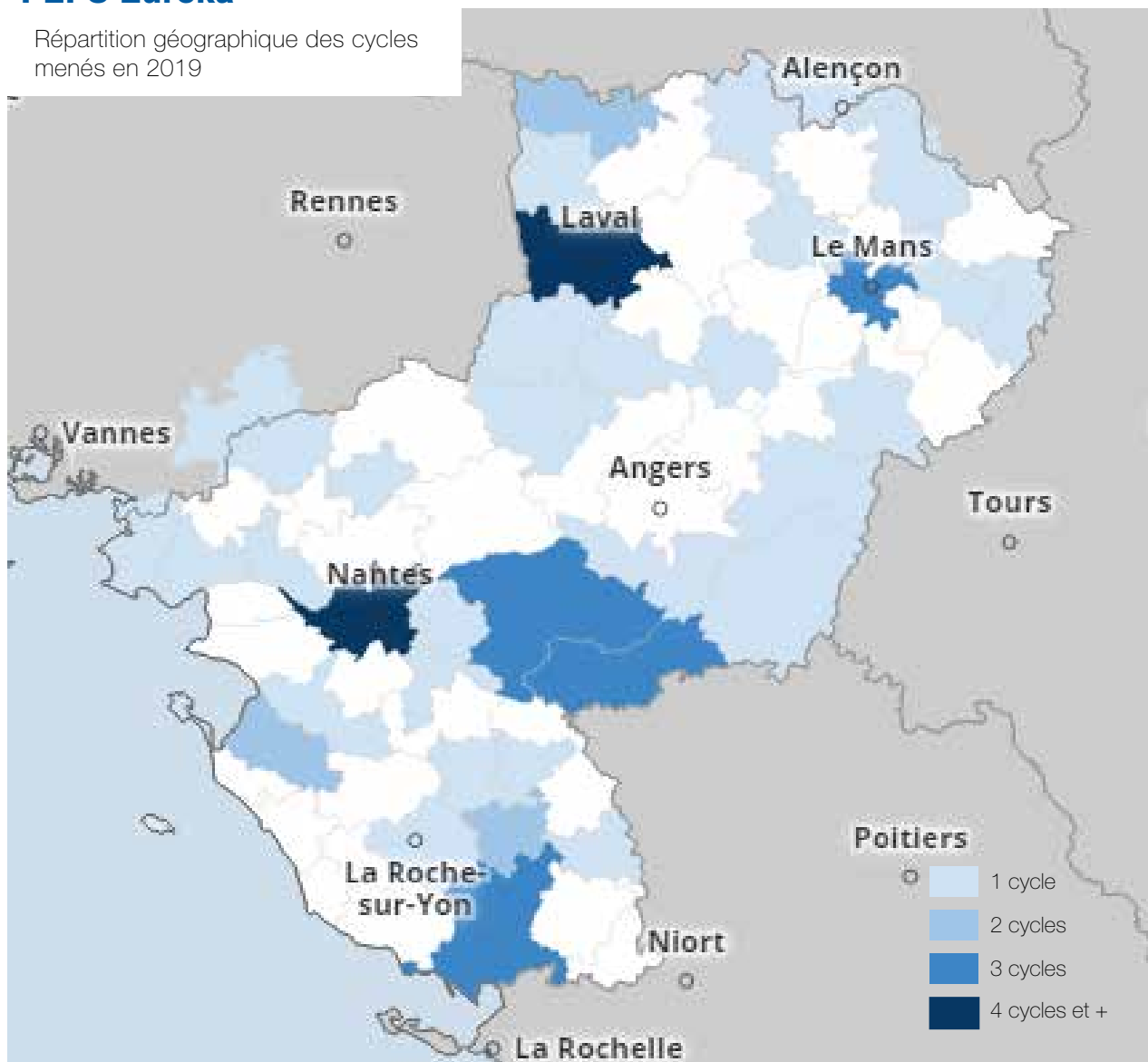
**713 personnes** dont **160 hommes** et **553 femmes** ont participé à ce programme :

- 32 % dépendaient du régime agricole
- 49 % du régime général
- 7 % de la CNRACL
- 3 % de la sécurité sociale pour les indépendants
- 1 % de l'ENIM
- 8 % d'autres régimes

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

## PEPS Eurêka

Répartition géographique des cycles menés en 2019



# 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 2019

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

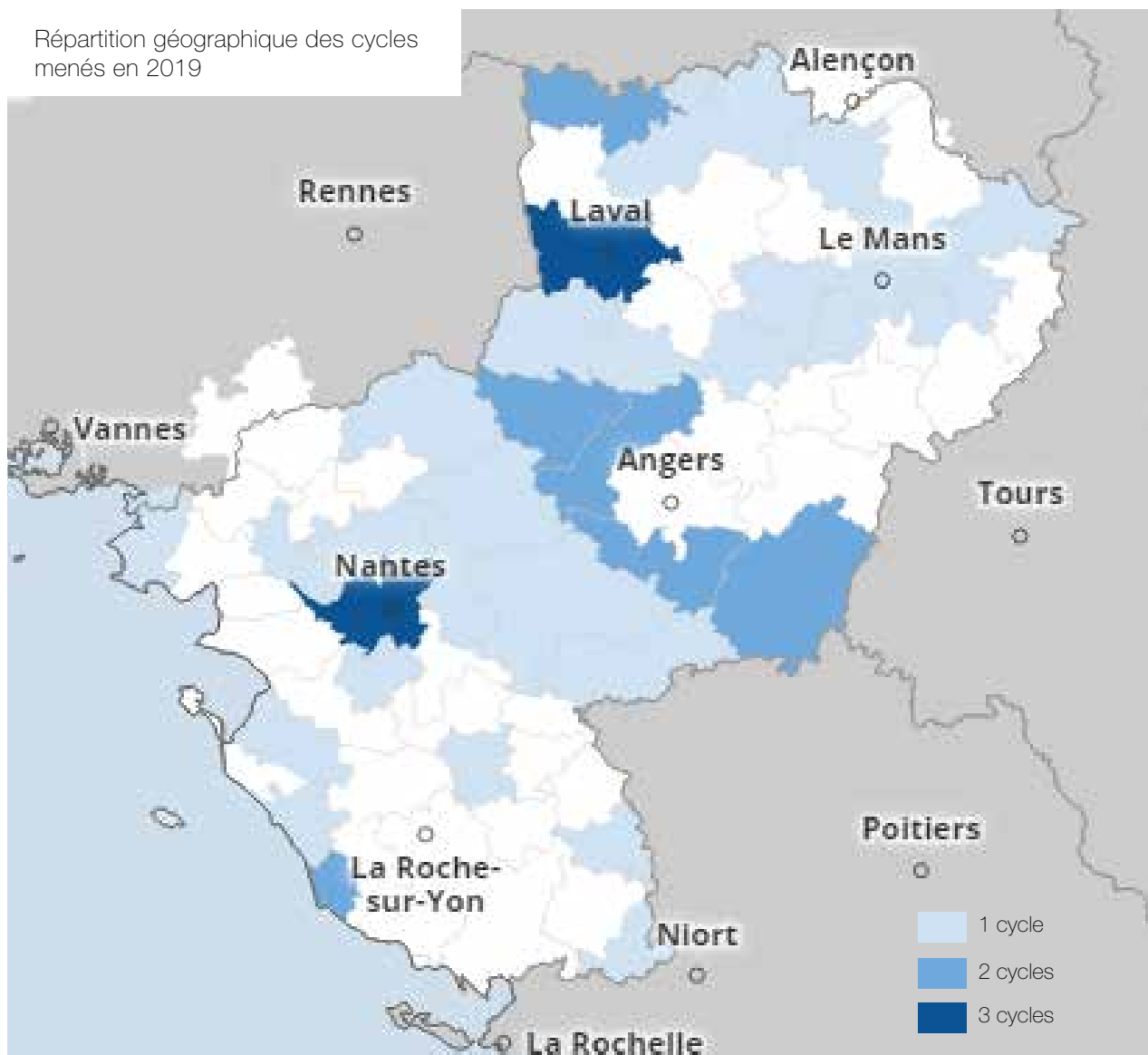
**487 personnes** dont **80 hommes** et **407 femmes** ont participé à ce programme :

- 36,5 % dépendaient du régime agricole
- 48,9 % du régime général
- 5,8 % de la CNRACL
- 4,0 % de la sécurité sociale pour les indépendants
- 0,4 % de l'ENIM
- 4,4 % d'autres régimes

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

## Ateliers Nutrition

Répartition géographique des cycles menés en 2019



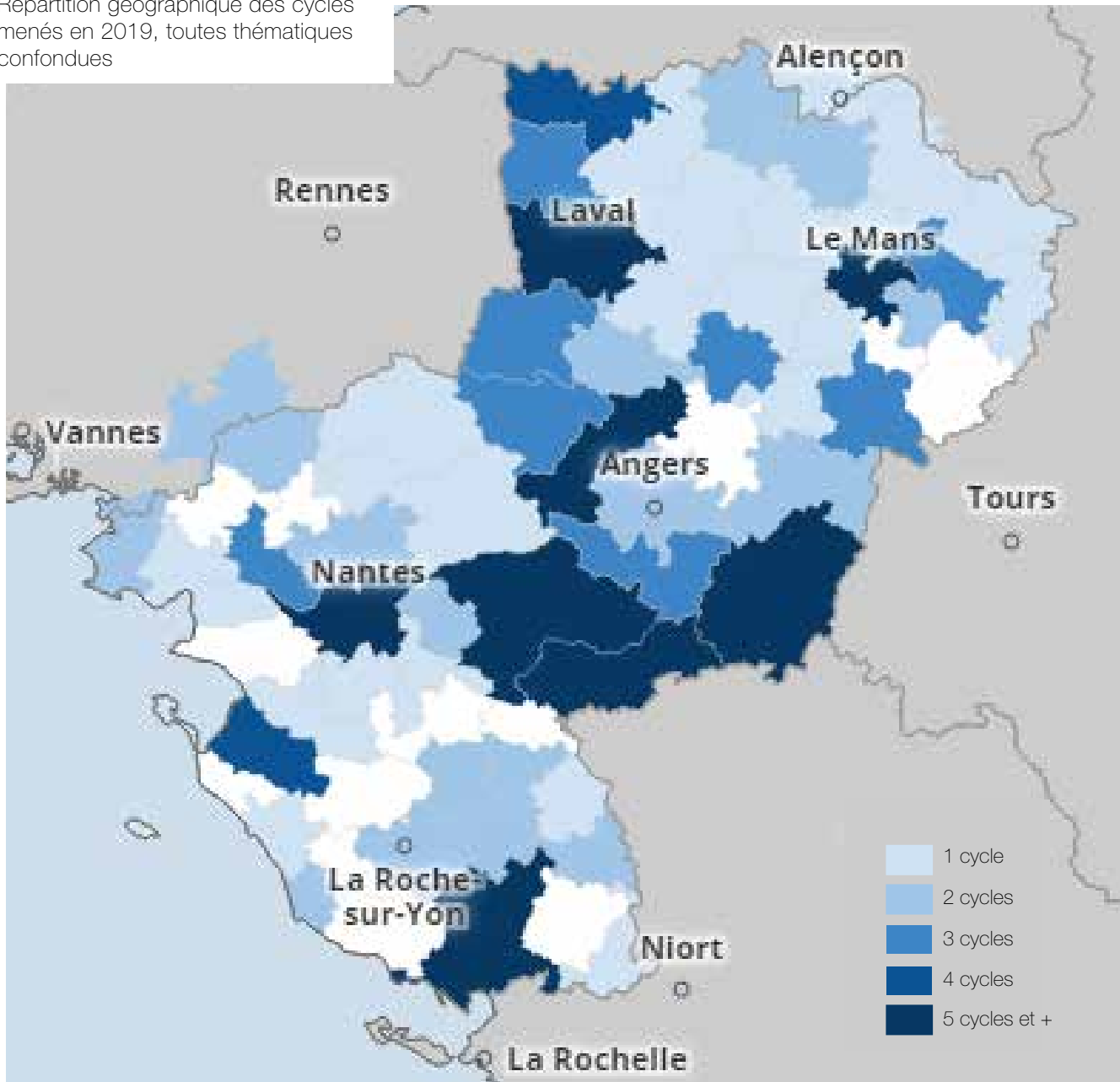
# Répartition des actions

## et des territoires de fragilité

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

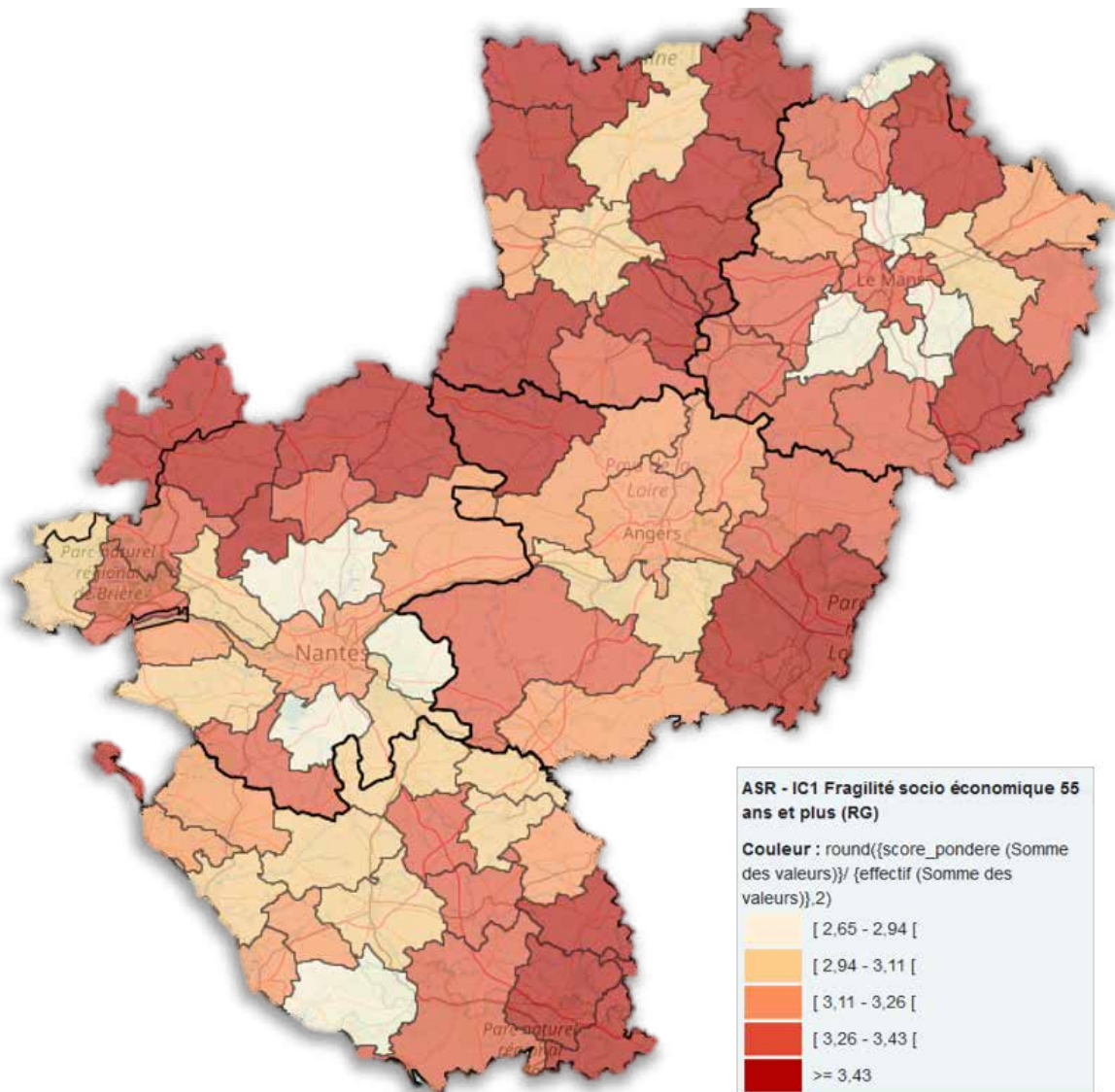


Répartition géographique des cycles menés en 2019, toutes thématiques confondues



## Degré de fragilité socio-économique des 55 ans et plus par EPCI

### Pays de la Loire - 2018 (source : observatoire des fragilités Grand Nord - SIG)



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)




Ma retraite, une opportunité pour mieux me connaître  
 Transmission entre générations

### 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 Porier, thérapeute familiale

**Renseignements et inscriptions au 02 51 96 02 76**  
(limités à 15 personnes maximum)

Gratuit sur inscription

Entre octobre 2018 et février 2019  
 AU CENTRE SOCIO-CULTUREL DE TALMONT-ST-HILAIRE

www.msa44-85.fr

Action menée avec la MSA 44-85



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

### SARTHE



CONFÉRENCE  
 À TALMONT-SAINTE-HILAIRE (le 20 et 24 novembre, le dimanche 26/11)  
 Avec Louise Lancelotti  
 14h30 - 16h30

Le jeudi 11 octobre 2018

### Conférence : médicaments et vie quotidienne

Ateliers pour identifier, discuter, partager vos  
 Médicaments, symptômes, interactions, pour les plus de 60 ans,  
 quel est tout le spectre de protection sociale.  
 Connaître votre vie quotidienne - Votre pharmacien

Inscription à l'adresse de la conférence ou auprès  
 de l'association MSA, au 02 51 96 02 76 ou au 02 51 96 02 76  
 www.msa44-85.fr

MSA 44-85  
 14h30 - 16h30

- 7 conférences
- 6 cycles
- 83 présents aux conférences
- 65 participants aux cycles
- Communes de réalisation :  
 Beaumont-sur-Sarthe,  
 Bouloire, Brûlon, La Chartre-sur-le-Loir, Le Mans, St-Calais, St-Paterne, Tuffé

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 d'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.

## Les Ateliers du Numérique

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



En 2019, 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. En 2019, 11 animateurs différents ont animé des cycles dans les deux départements.

Ceux de Loire-Atlantique ont été réunis deux fois afin de créer un véritable réseau d'animateurs et de travailler sur la qualité des contenus délivrés ainsi que des supports pédagogiques. En 2020, nous souhaitons associer les animateurs vendéens à ces temps de regroupement afin d'élargir et d'enrichir le réseau.

Les cycles sont suivis par des groupes de 8 personnes. Elles peuvent venir avec leur propre tablette ou utiliser celle que nous leur prêtons le temps des séances.

Afin de favoriser la pérennisation des acquis de la formation, l'ASEPT verse une aide financière aux participants qui décident d'acquérir une tablette au cours du cycle (environ 30% des participants).

#### 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, Whatsapp...
  - accès aux droits sur Internet : [mesdroitssociaux.gouv.fr](http://mesdroitssociaux.gouv.fr)
  - paramétrage de la tablette acquise durant la formation
- 👉 le programme est adapté à l'avancée de chacun au sein du groupe, on ne passe à de nouvelles notions que lorsque les premières sont bien acquises



Remise de diplôme aux participants lors de la dernière séance du cycle



## VENDÉE ET LOIRE-ATLANTIQUE

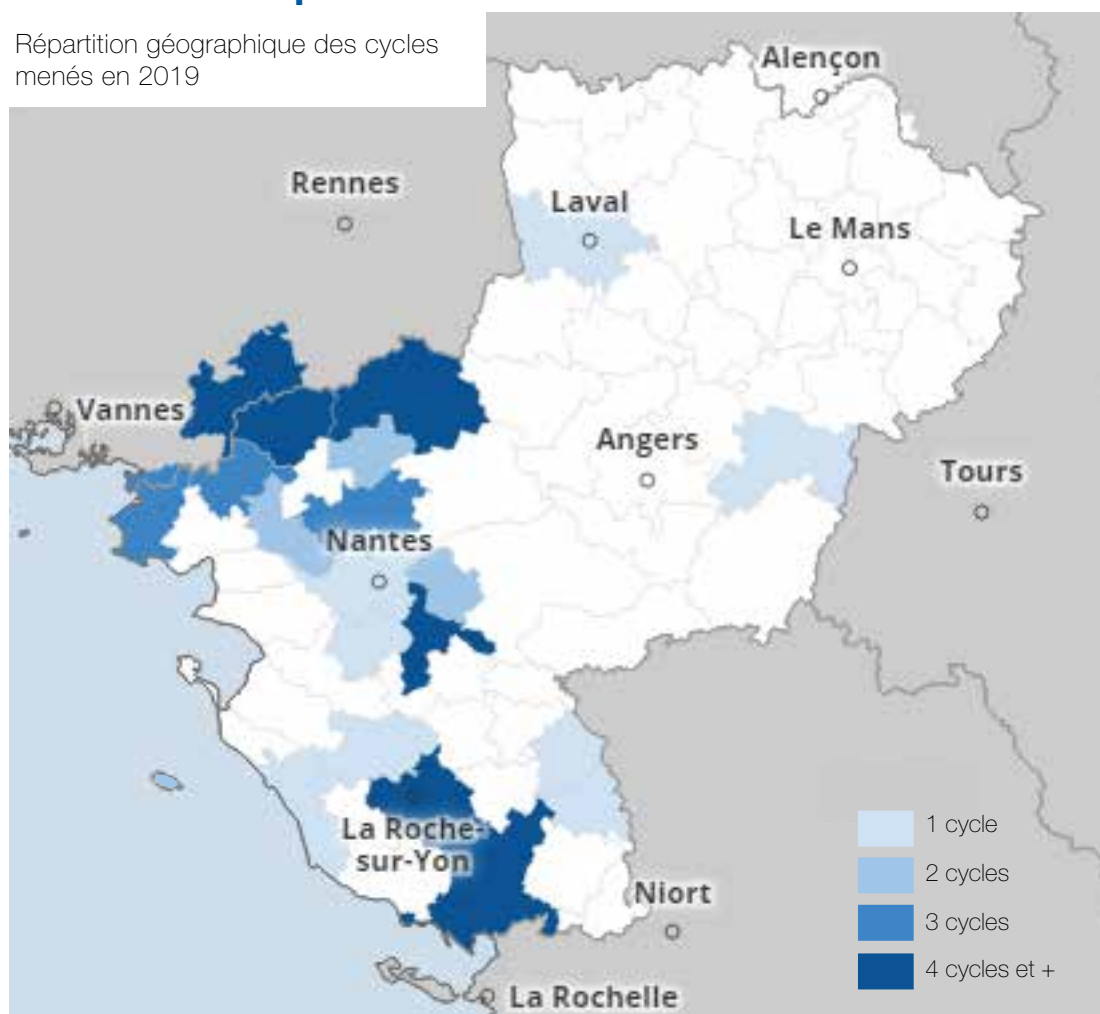
- 19 cycles en Vendée et 31 en Loire-Atlantique
- 416 participants dont 315 femmes et 101 hommes
- une moyenne d'âge de 73 ans

## MAINE-ET-LOIRE ET MAYENNE

- Expérimentation : 1 cycle dans chaque département
- 13 participants dont 8 femmes et 5 hommes
- une moyenne d'âge de 69 ans
- Communes de Laval (53) et Noyant-Villages (49)

## Ateliers Numérique

Répartition géographique des cycles menés en 2019





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.

Ensuite les personnes du public sont invitées à rejouer les saynètes sur scènes, sur la base des solutions envisagées collectivement.

Cette année, il a été demandé aux acteurs de créer de nouvelles saynètes sur les thèmes de la mobilité et de l'activité physique.

## MAYENNE

- 4 Théâtres Forums ont été réalisés en Mayenne
- Ils ont réunis 388 personnes dont 75% de femmes
- Communes de réalisation :
  - Meslay du Maine, Le Bourgneuf la Forêt, Gorrion et Evron

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
- Genes Val de Loire
- 16 participants (10 femmes et 6 hommes)



## Prévention des chutes

### PIED : « 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. En France, c'est la Fédération Sport Pour Tous qui affine ces animateurs.

L'ASEPT fait appel à la Mutualité Française des Pays de la Loire pour organiser ces ateliers de prévention des chutes. Ceux-ci sont programmés à la suite d'ateliers de prévention mémoire Peps Eurêka, Nutrition ou Vitalité et proposent ainsi une offre de prévention sous forme de parcours.

Par exemple, un atelier mémoire Peps Eurêka se déroule dans une commune au 1er semestre, puis nous proposons aux participants de poursuivre avec un cycle PIED au 2nd. Aux membres du groupe initial viennent s'ajouter de nouvelles personnes, le groupe n'étant pas fermé.



#### 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

- 12 cycles «Faites un PIED de nez aux chutes »
- 149 participants dont 43 hommes et 106 femmes
- une moyenne d'âge de 73 ans
  
- 5 en Loire-Atlantique (3 cycles dont 2 se sont dédoublés)
- 2 en Maine-et-Loire
- 2 en Mayenne
- 1 en Sarthe
- 2 en Vendée





### Les Ateliers « Cap Bien-être »

#### « Apprendre à gérer son stress et ses émotions »

En 2018, la caisse centrale des caisses de MSA a développé pour l'inter-régime une nouvelle action de prévention à destination des seniors intitulée « Cap Bien-être ».

Ce cycle se déroule comme une randonnée constituée de 5 étapes : 4 séances collectives, à raison d'une par semaine, puis une 5<sup>ème</sup> individuelle réalisée par téléphone 3 à 4 semaines après la 4<sup>ème</sup> séance. L'animateur appelle chaque participant pour savoir comment se passent les

changements entrepris à l'issue des 4 séances collectives et soutenir leur motivation.

L'objectif de ce cycles est de développer la capacité des participants à adopter un comportement positif face aux petits aléas de la vie. Pour ce faire, l'accent est mis sur l'identification des compétences psychosociales de chacun et la sensibilisation à l'importance de leur développement.

S'inscrivant pleinement dans la stratégie nationale de santé, l'idée est également de contribuer à la prise de conscience par les participants de l'importance de la communication et des relations interpersonnelles afin de lutter contre les facteurs de risque du mal-être tels que l'isolement.

Fin 2018, deux bénévoles déjà formées aux ateliers Peps Eurêka et Vitalité ont suivi la première session de formation à cette nouvelle action. Elles ont ensuite animé chacune un cycle dans leur département au cours de l'année 2019, contribuant ainsi à l'expérimentation nationale.

Les premiers retours des participants sont très positifs et confirment que la thématique de la gestion du stress et des émotions répond à une véritable attente du public sénior.

#### Au programme :

##### ÉTAPE 1

- Emotions, bien-être, santé

##### ÉTAPE 2

- Gestion du stress

##### ÉTAPE 3

- Bien vivre avec soi

##### ÉTAPE 4

- Bien vivre avec les autres

##### ÉTAPE 5

- entretien de soutien réalisé par téléphone



### LOIRE-ATLANTIQUE ET SARTHE

- 2 cycles en 2019 : 1 à Bouguenais (44) et 1 à Rouillon (72)
- 17 participants dont 15 femmes et 2 hommes
- une moyenne d'âge de 69 ans



### Réseau de sentinelles

En 2017, un groupe de travail avait réfléchi aux modalités de mise en œuvre des réseaux de sentinelles sur 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.

En 2019, le projet s'est poursuivi par l'accompagnement des caisses de MSA dans la mise en place et la formalisation de leurs réseaux respectifs.

#### 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 décryptage de publicités
- 5/ Le grignotage

### PAYS DE LA LOIRE

- 20 établissements concernés en 2019
- 15 Maisons Familiales Rurales
- 4 lycées
- 35 classes
- 125 modules
- 740 élèves



### Atelier Nutrition Santé Adolescent

Les Ateliers Nutrition Santé Adolescent 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.

## Cousinades de la protection sociale - 2019

### *Les cousinades de la transformation*

En 2019, les différentes branches de la protection sociale en Pays de la Loire ont organisé leurs premières "cousinades" autour des enjeux de la transformation, qu'elle soit numérique, managériale, liée à la relation aux usagers, etc.

Aux côtés de plus de 120 agents de la CAF, des CPAM, des caisses de MSA, de Pôle Emploi, de la CARSAT, de la SSI, de l'URSSAF, de la CNIEG et de la DRSM, l'ASEPT a participé à cette journée très riche d'échanges et de partages.

Agissant pleinement en structure inter-régimes, l'ASEPT a facilité la réalisation budgétaire de cette journée en jouant un rôle d'intermédiation entre les différentes parties prenantes.







**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

