

Rapport d'activité 2020



Assemblée générale du 23 Avril 2021



2020, une année imprévisible

Chacun se souviendra de 2020, cette année si particulière et unique à bien des points de vue.

A l'ASEPT comme ailleurs, nous l'avons traversée en adaptant continuellement notre fonctionnement et notre activité. De programmations en reports, d'annulations en transformations des supports, nous avons essayé au mieux de continuer à proposer des d'actions à nos publics tout en garantissant la sécurité de tous et en sécurisant les emplois.

Le volume d'actions réalisées s'établit à hauteur de 60% par rapport au prévisionnel et en comparaison des années précédentes. Les nouvelles actions, notamment le déploiement des actions numériques dans les départements du Maine-et-Loire, de la Sarthe et de la Mayenne, et les nouveaux partenariats sont ceux qui ont le plus pâti de cette situation exceptionnelle.

Toutefois, nous avons mis à profit les périodes plus creuses pour retravailler les actions qui méritaient de l'être, réactualiser des supports, revoir certaines procédures et réfléchir à de nouvelles actions. Ce n'est donc qu'à la marge que nous nous sommes positionnés sur le champ des actions en "distanciel", convaincus que la plus-value de nos actions est bel et bien dans l'approche collective et interactive, dans le lien social qui s'y développe et dans la



convivialité que chacun contribue à créer dans ces moments riches d'échanges. Les attentes sur ces aspects relationnels sont d'autant plus forts après tous ces mois d'isolement, de même que celles autour des usages des outils numériques. Nous travaillons donc dès à présent pour pouvoir, le moment venu, répondre à ces besoins.

Nous espérons bien évidemment que la situation retrouve une certaine stabilité en 2021 mais savons d'ores et déjà qu'il faudra encore faire preuve de patience avant de pouvoir retrouver un niveau d'activité correspondant à la tendance que l'association connaît depuis plusieurs années.

Enfin, en 2020 les administrateurs de l'ASEPT m'ont renouvelé dans mon mandat de Président et je les remercie de leur confiance. Je remercie également les partenaires, membres et financeurs de l'ASEPT qui nous font confiance et nous apportent leur soutien en temps normal comme en temps de crise.

Tentons maintenant de viser la sortie de ce que l'on souhaite n'être qu'une parenthèse et conitnuons à préparer la reprise.

SOMMAIRE

Les membres fondateurs et adhérents	p. 4
Le Conseil d'administration	p. 5
Les missions et l'équipe de l'ASEPT	p. 6
Les partenaires de l'ASEPT	p. 7
La communication	p. 9
L'ASEPT dans le contexte de crise sanitaire	p. 10
Les actions de prévention seniors dites « socle »	p. 11
Les ateliers du Bien Vieillir	
Les ateliers mémoire Peps Eurêka	
Les ateliers Nutrition	
Répartition des actions et des territoires de fragilité	p. 20
Les autres actions de prévention seniors	p. 22
Les ateliers du Numérique	
Prévention des chutes	
Prévention routière	
Les actions en direction d'autres publics	p. 27
Ateliers Nutrition Santé Adolescents	
Réseau de sentinelles	

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,
- 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.



L'essentiel & plus encore



Le Conseil d'administration (au 31/12/2020)

Les représentants et les invités

Les représentants
avec voix délibérative

Les invités avec voix
consultative

Stéphane DUMESNIL
Vincent DUBREIL

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

Christophe FUZEAU

Gérard CAVÉ
Président: **Jean-Noël MATHÉ**

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

Hervé DOMAS

Trésorier: **Yvon MOUSSEAU**
Patricia ARTHUS

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

Isabelle GUÉGADEN-MOREAU

Jean-Jacques CADEAU
Annick POULARD

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

Véronique PILETTE

Vice Président: **Philippe CHALET**

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

François-Xavier JOLY

Marc HENTGEN

**Etablissement National
des Invalides de la Marine**

Nathalie LE MASSON

Georgette ROUSSELET

Mutualia Grand Ouest

Isabelle GIRAUD

Pierre MILLET

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

Emmanuelle CAILLÉ

**Mutualité Française
des Pays de la Loire**

Jules DANIEL

Génération Mouvement

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

Isabelle TROGER

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 2020, le déploiement de ces actions devait se poursuivre avec un objectif de trois cycles par département (contre deux en 2019).

Partenaires financeurs des actions

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

► Les trois 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

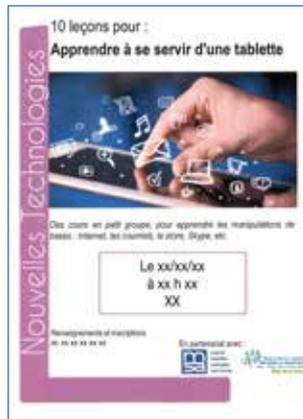
► La Caisse Nationale de Retraite des Agents des Collectivités Locales (CNRACL)

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



Supports

plaquettes et affiches



Portail national de l'inter-régime
www.pourbienvieillir.fr

Site Internet www.aseptpdl.fr



L'ASEPT dans le contexte de crise sanitaire

L'année 2020 a été fortement marquée par la crise sanitaire et, à l'instar de tous les pans de la vie sociale, les activités de l'ASEPT ont été fortement impactées.

Les actions du premier semestre ont été interrompues à partir du 13 mars 2020. Pendant toute la période de ce 1er confinement, des appels sortants ont été réalisés auprès de chacune des personnes engagées dans un cycle d'ateliers. Ces appels ont été l'occasion d'informer les participants de la suspension des ateliers, de les rassurer sur le fait qu'ils seraient repris et terminés dès que possible mais également de prendre la mesure de la situation de chacun et, le cas échéant, d'orienter les personnes vers des services ou ressources pour un accompagnement.

Une Gazette a été réalisée par l'association MSAIO et envoyée à un rythme hebdomadaire aux participants, dans l'attente de la reprise des séances. Celle-ci comportait des jeux de lettres, de mémoire, des sudokus, des recettes, des exercices de yoga ou d'activité physique à faire chez soi, des conseils pour garder le moral, des liens vers des sites internet, etc.

Les animateurs de Sport Pour Tous ont envoyé aux participants des cycles de prévention des chutes "PIED" des vidéos d'activité physique, les diététiciennes des ateliers nutrition, des recettes, etc.

Au sortir de ce confinement, les ateliers numériques interrompus ont pu être terminés, dans le strict respect des gestes barrières et lorsque



toutes les parties prenantes en étaient d'accord (participants, animateur et commune mettant à disposition la salle).

A partir du mois de juillet, quelques actions à distance ont pu avoir lieu, sous l'égide de la Caisse Centrale de la MSA qui a proposé des adaptations distancielles des actions Vitalité ainsi que la création d'un module spécifique "COVID 19" (cf. encart ci-dessous).

Les actions "socle" démarrées au 1er semestre ont pu se terminer en septembre et octobre.

De nouvelles actions ont démarré sur cette même période et ont été interrompues par le second confinement, fin octobre. Parmi elles, certaines ont été considérées comme terminées au vu de l'incertitude sur le calendrier sanitaire à venir, pour d'autres, il a été décidé de les terminer en distanciel au début de l'année 2021.

LES CYCLES A DISTANCE

Pendant l'**été 2020**, 13 sessions ont été ouvertes aux inscriptions mais seulement **3 actions** ont pu avoir lieu (les autres ont été annulées faute d'un nombre suffisant d'inscrits) : **2 cycles Vitalité, 1 cycle "COVID 19"**.

Ces 3 sessions ont été animées par deux salariés et un bénévole et ont rassemblé **9 participants** (sur 22 inscrits).



Enfin, nous avons profité de ces périodes de baisse d'activité pour retravailler le fond et la forme des ateliers Nutrition (adolescents et seniors) afin de les rendre plus attractifs et dynamiques et d'être en cohérence avec le dernier Plan National Nutrition Santé (PNNS). Ces modifications seront mises en pratique à partir de la rentrée de septembre 2021.

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 »

- ▶ Caisse de MSA
- ▶ ARS (Nutrition et ABV/Vitalité)
- ▶ Fondation Mutualia Grand Ouest
- ▶ Conférences des financeurs
- ▶ Mutualité Française
- ▶ IRCANTEC
- ▶ CNRACL
- ▶ CARSAT
- ▶ ENIM

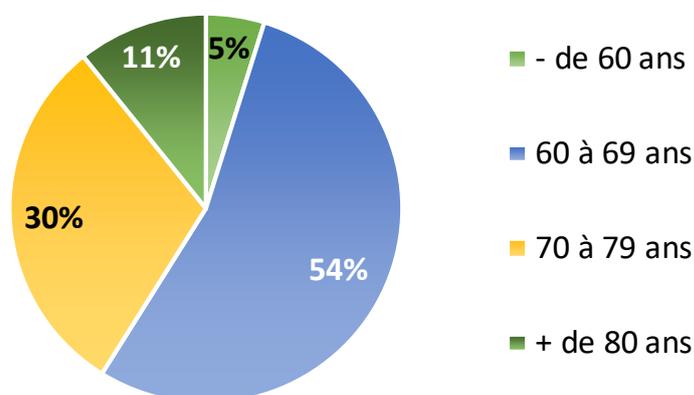
LES RÉUNIONS D'INFORMATION

En 2020, **43 réunions d'information** ont pu être organisées dans la région.

Ces réunions ont rassemblé 976 personnes dont **73% de femmes** :

- ▶ 59 % dépendaient du régime agricole
- ▶ 40 % du régime général
- ▶ 1 % de la CNRACL
- ▶ 7 % d'autres régimes

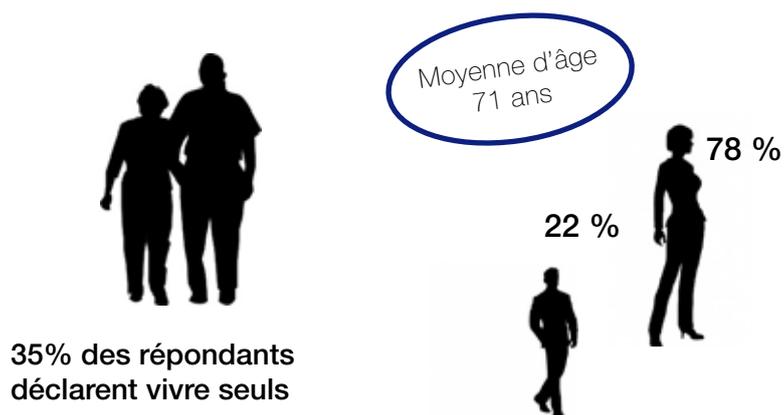
Répartition par tranche d'âge des participants aux réunions d'information - Pays de la Loire 2020



Les participants aux ateliers

En 2020, **938 personnes** ont participé à nos actions de prévention dites « socle » (84 cycles d'ateliers).

Les participants se répartissent géographiquement par département et par type d'ateliers de la manière suivante :

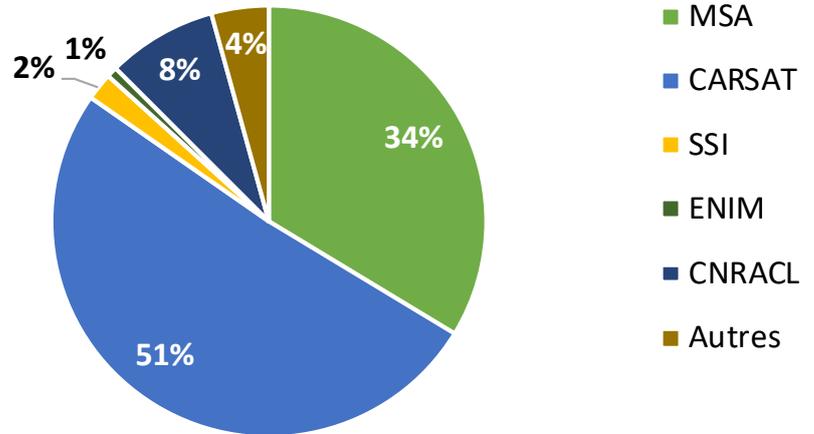


	Abv	Vitalité	Nutrition	Peps	Total
44	0	51	38	109	198
49	0	67	61	93	221
53	0	34	31	103	168
72	9	34	62	109	214
85	0	28	62	47	137
TOTAL	9	214	254	461	938

à la reprise des activités en septembre, nous n'avons plus organisé de réunions d'information préalables. Les personnes intéressées par les actions étaient invitées à s'inscrire directement aux cycles ateliers.



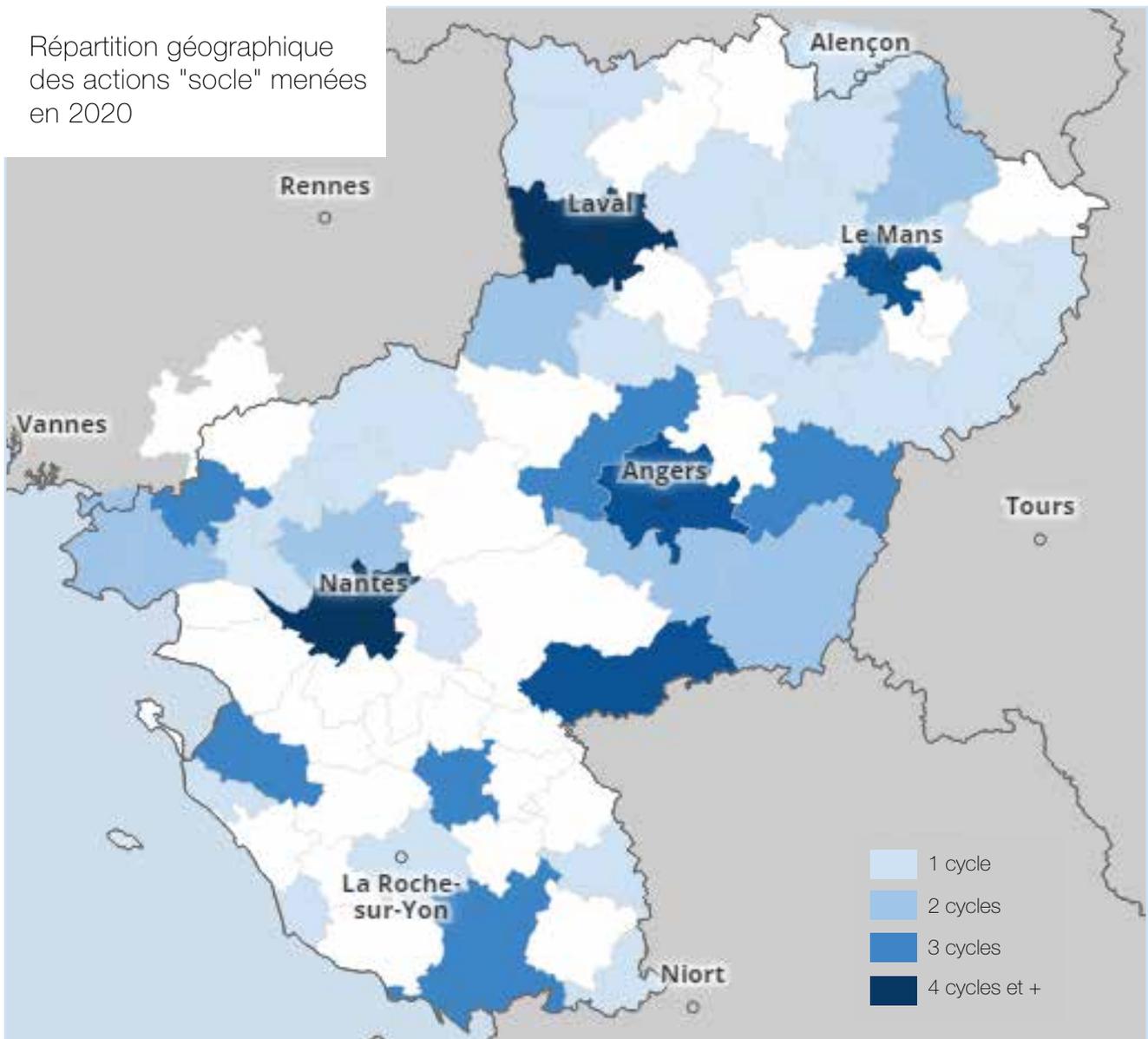
Répartition des participants aux ateliers selon leur régime d'affiliation retraite - Pays de la Loire 2020



Ateliers du Bien Vieillir, Vitalité, PEPS et Nutrition



Répartition géographique des actions "socle" menées en 2020



Les Ateliers du Bien Vieillir et Vitalité

« Votre santé a de l'avenir »

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* »



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.

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.

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* »
 - « *A vos marques, prêts, partez !* »
 - « *Vitalité et éclats pour soi !* »





EN 2020

22 cycles ont été réalisés sur la région sur **21 communes** différentes, **1 Atelier Bien Vieillir** et **21 Vitalité**

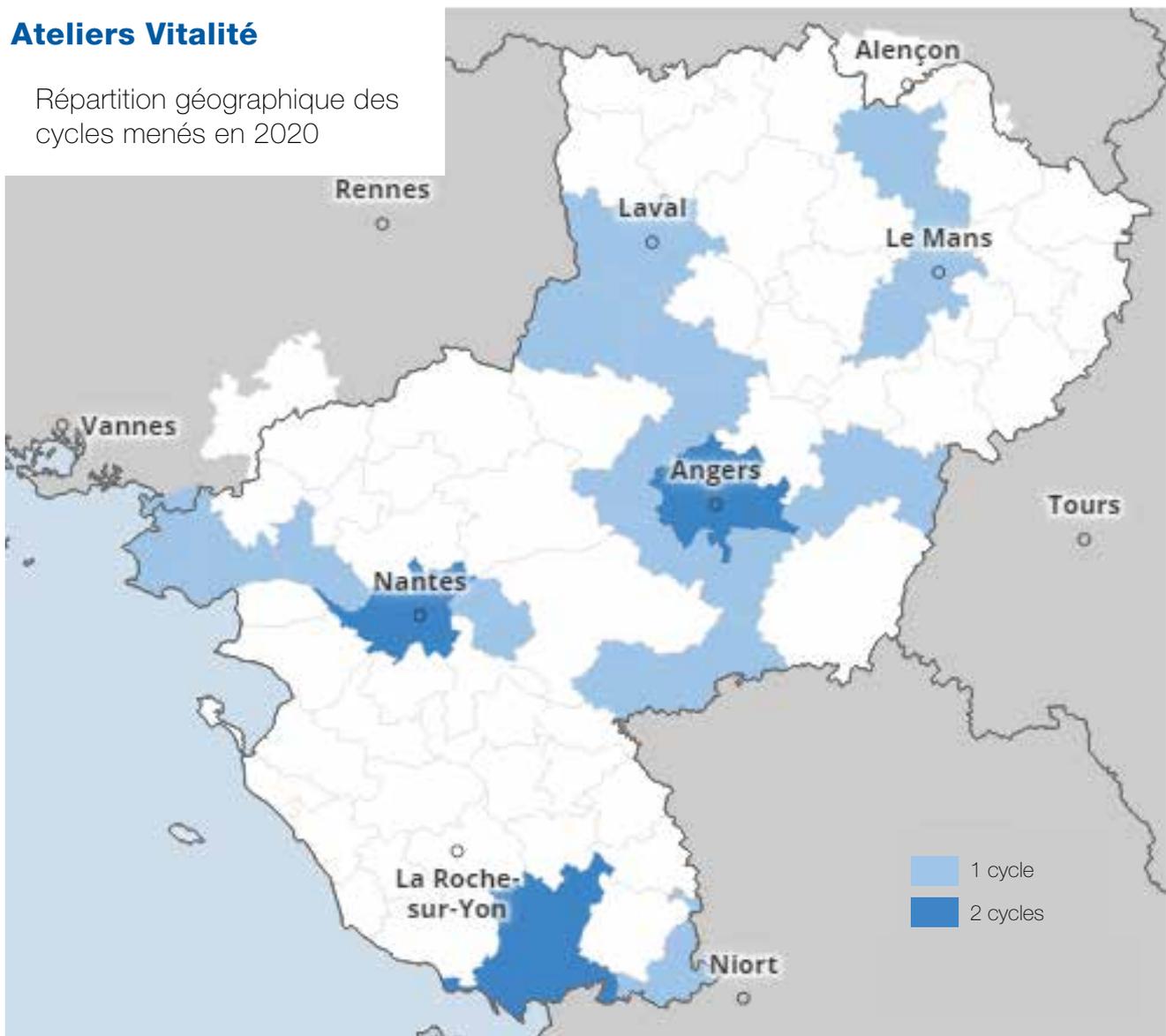
214 personnes ont participé à l'un de ces deux programmes, dont **172 femmes** :

- 32,50 % dépendaient du régime agricole
- 50,00 % du régime général
- 5,20 % de la CNRACL
- 1,00 % de l'ENIM
- 11,30 % d'autres régimes

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

Ateliers Vitalité

Répartition géographique des cycles menés en 2020



« 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

Exemples de supports fournis dans les dossiers des participants

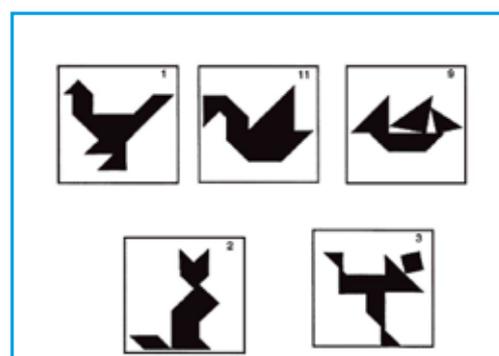


Au programme de l'Atelier PEPS Eurêka

- 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



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 2020

38 cycles Peps Eurêka ont été réalisés dans **32 communes** de la région.

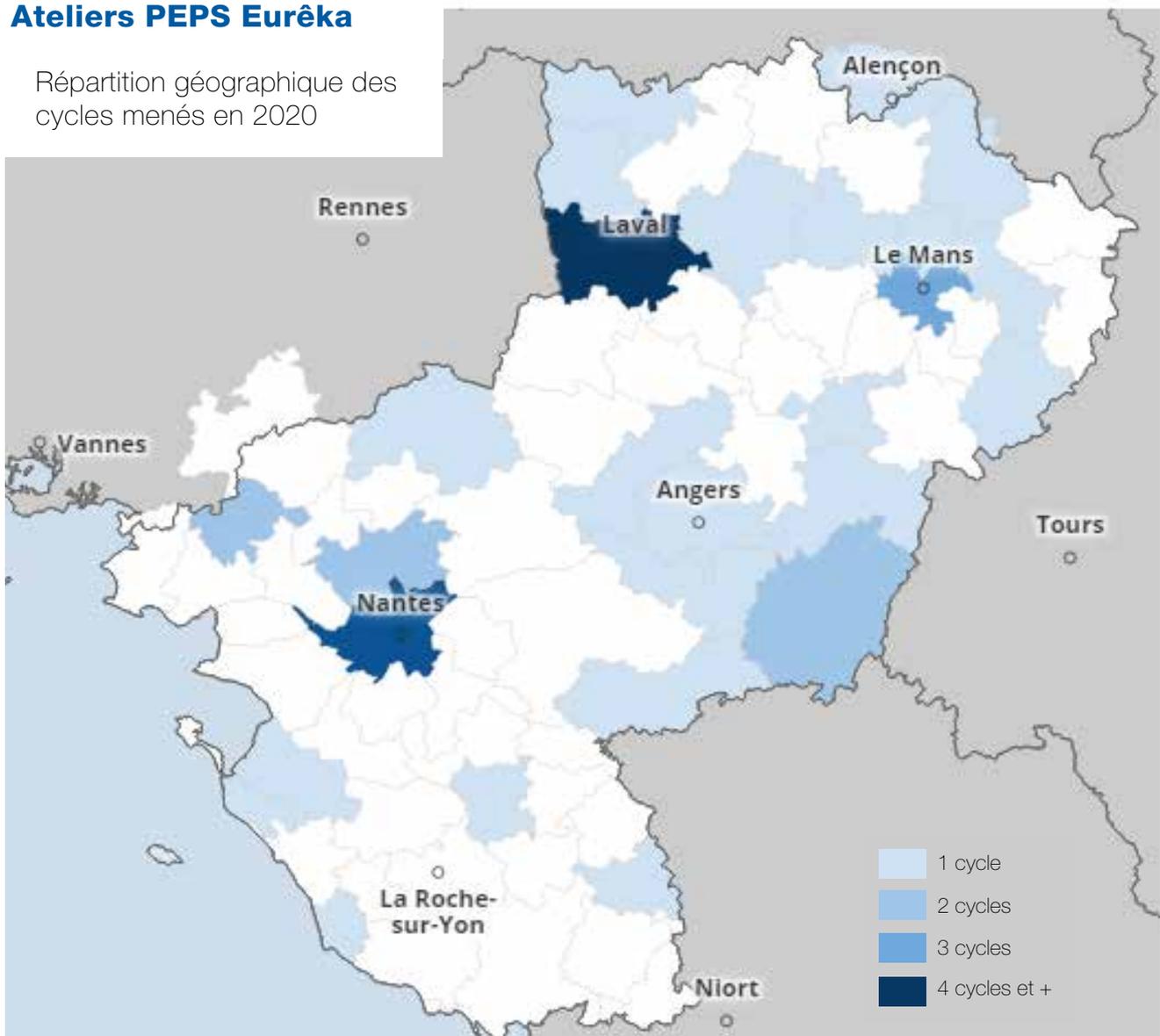
461 personnes ont participé à ce programme, dont **335 femmes** :

- 26,85 % dépendaient du régime agricole
- 54,80 % du régime général
- 8,50 % de la CNRACL
- 9,85 % d'autres régimes

La moyenne d'âge des participants est de **70 ans**.

Ateliers PEPS Eurêka

Répartition géographique des cycles menés en 2020



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.



Au programme

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

Etre en forme et le rester



Chaque cycle est clos par un atelier cuisine au cours duquel le groupe confectionne un repas pris en commun (***hors période de crise sanitaire***).





EN 2020

24 cycles ont été réalisés dans la région, dans **24 communes** différentes.

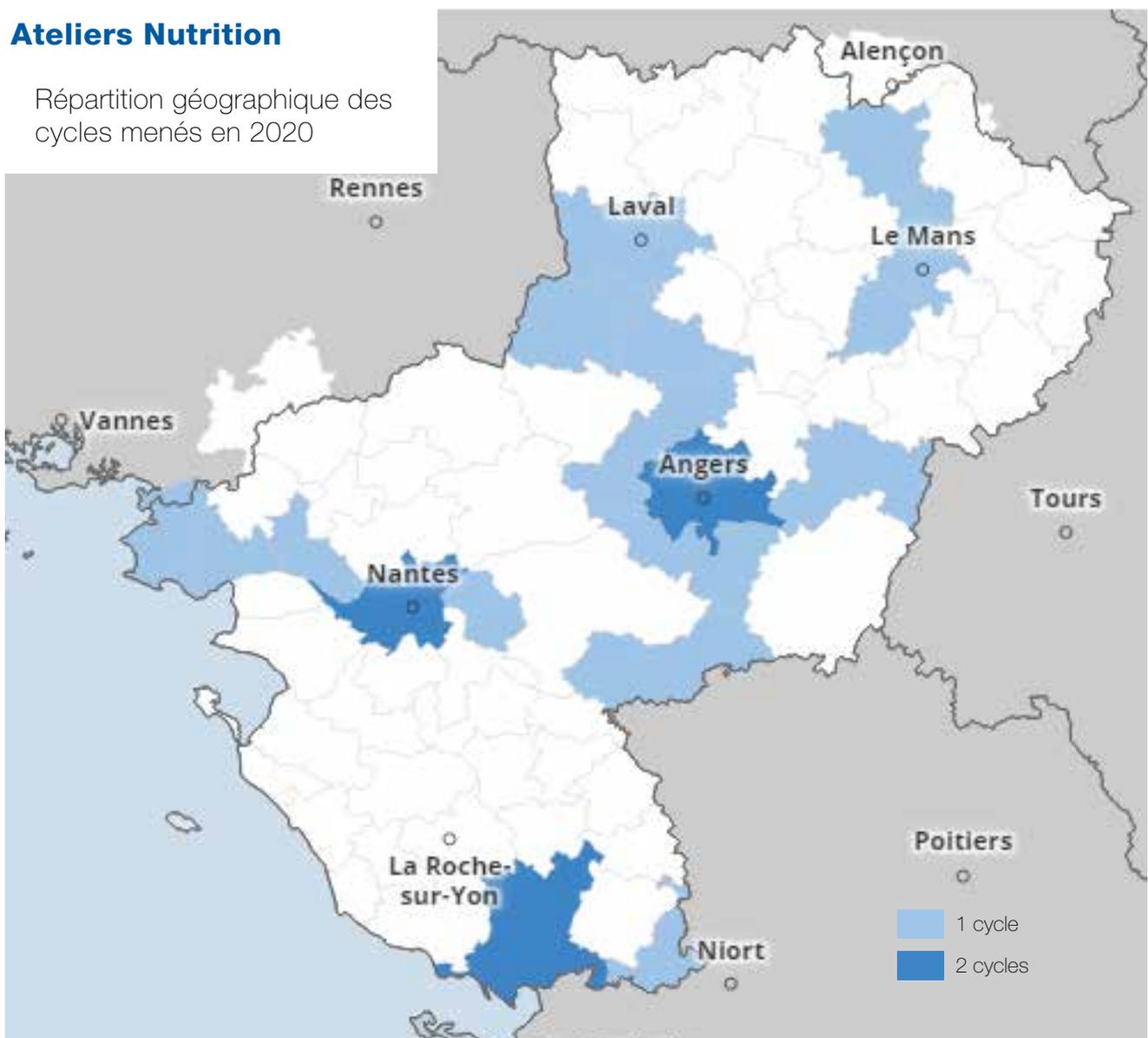
254 personnes ont participé à ce programme, dont **211 femmes** :

- 33,74 % dépendaient du régime agricole
- 42,30 % du régime général
- 8,95 % de la CNRACL
- 1,20 % de l'ENIM
- 13,82 % d'autres régimes

La moyenne d'âge des participants est de **68 ans**.

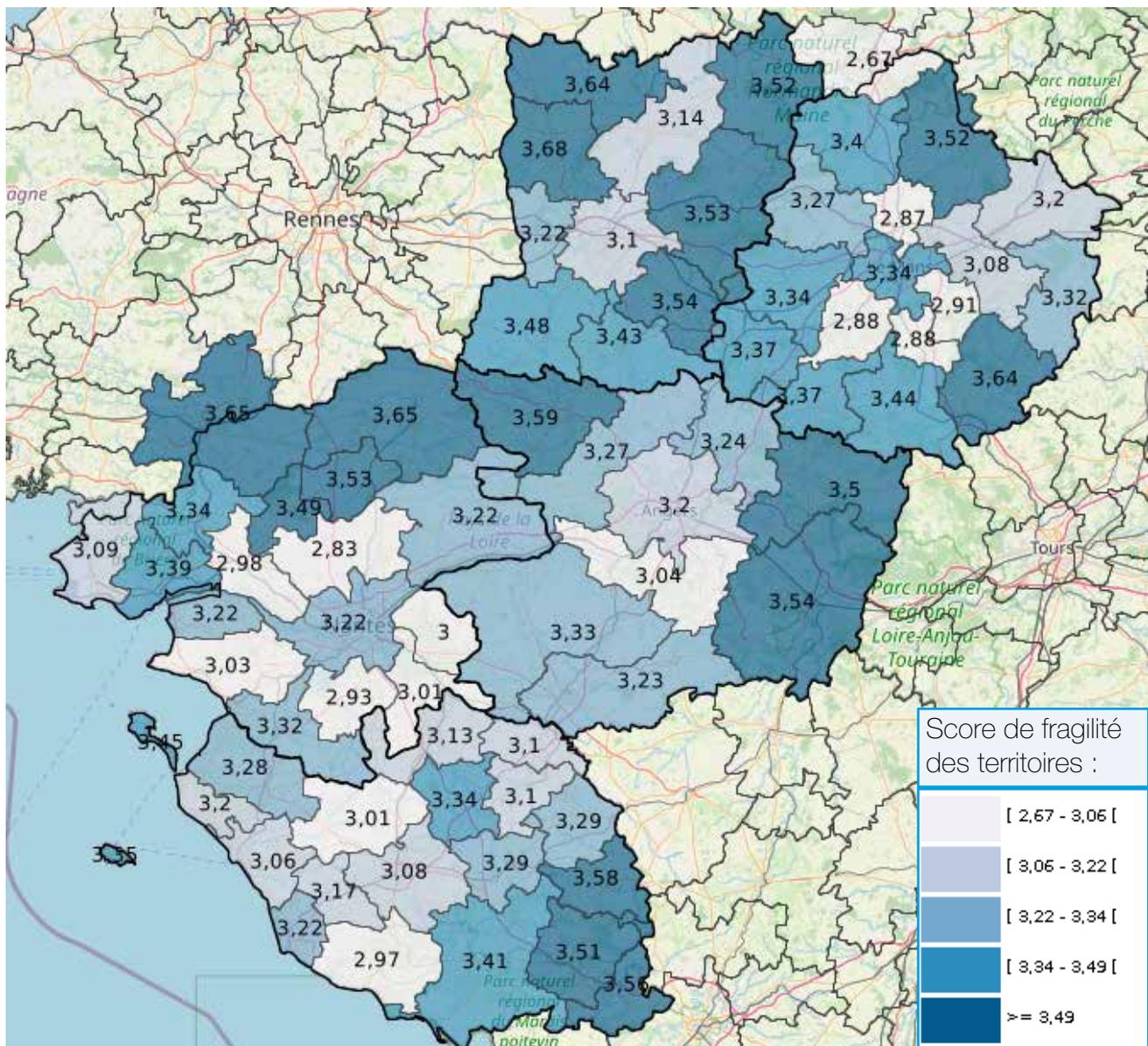
Ateliers Nutrition

Répartition géographique des cycles menés en 2020



Répartition des actions et des territoires de fragilité

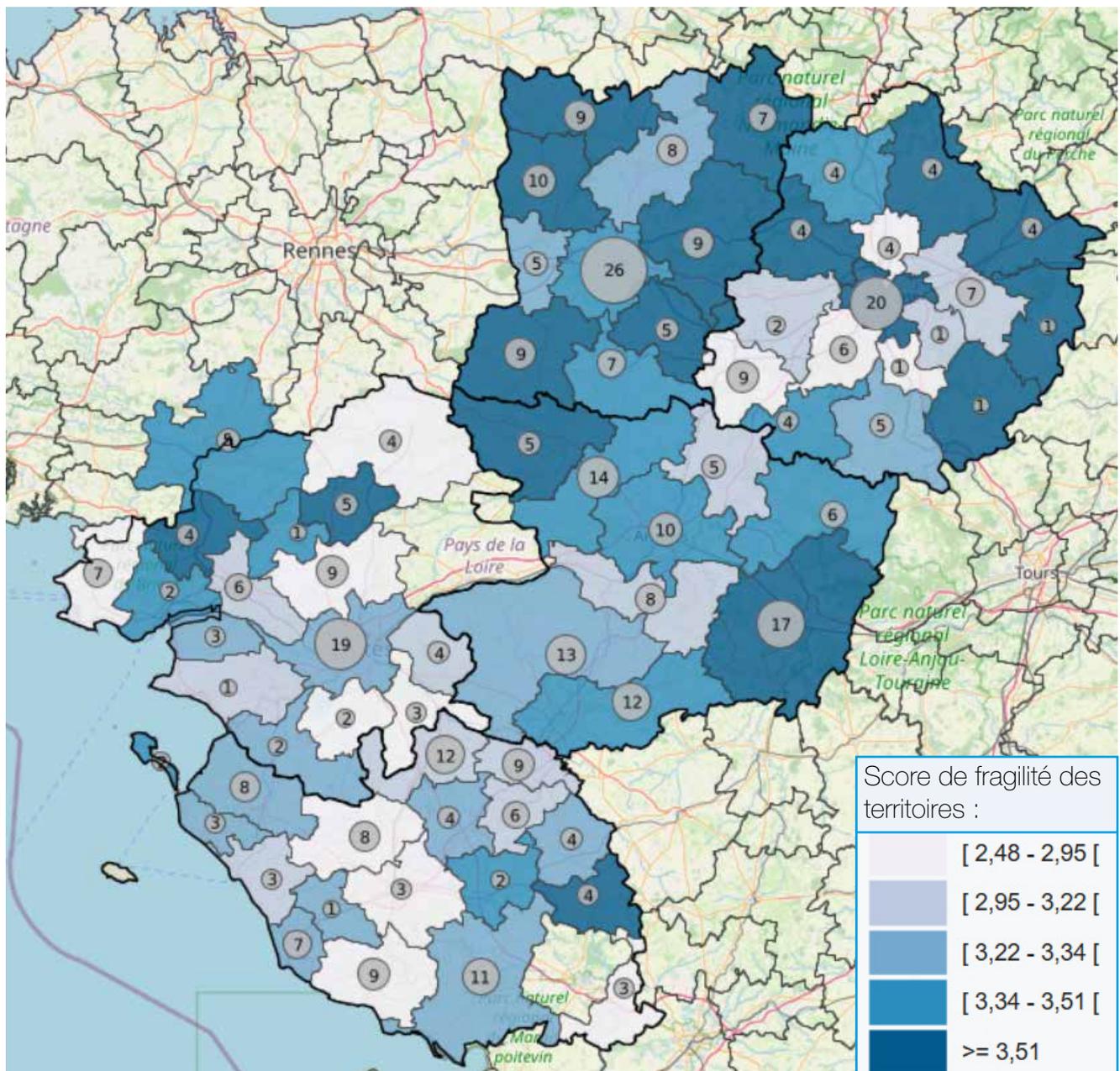
Degré de fragilité socio-économique des 55 ans et plus (inter-régime) par EPCI en Pays de la Loire (source : observatoire des fragilités / CNAV - 2019)



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.

Superposition du nombre d'actions menées par l'ASEPT des Pays de la Loire de 2016 à 2019 et du degré de fragilité des 55 ans et plus (régime général) par EPCI

(source : Observatoire des fragilités, CARSAT des Pays de la Loire / CNAV - 2019)



Les Ateliers du Numérique

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



En 2020, les Conférences des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Loire-Atlantique, de Vendée et de Mayenne 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 2020, 11 animateurs ont animé des cycles dans les trois départements.

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 de 70€ 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
- 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



Diplôme remis aux participants lors de la dernière séance du cycle

EN 2020

- ▶ **32 ateliers numériques** sur 29 communes
 - 24 en Loire Atlantique
 - 6 en Vendée
 - 2 en Mayenne
- ▶ **259 participants** dont 186 femmes et 72 hommes
- ▶ une moyenne d'âge de 72 ans
- ▶ **23 ateliers débutés sur l'année 2020 n'ont pas pu être menés à terme ou sont reportés intégralement en 2021** (15 en Vendée, 6 en Loire Atlantique, 2 en Mayenne)

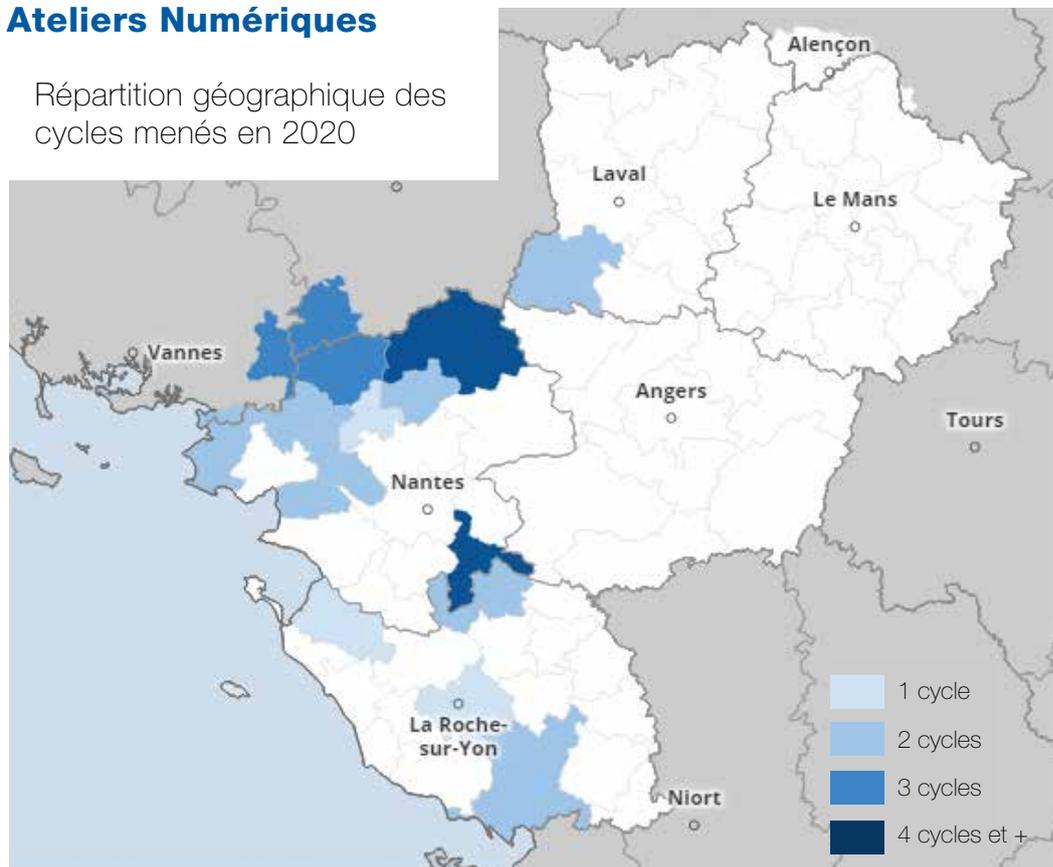


en raison de la pandémie, nous n'avons pas pu réaliser tous les cycles initialement prévus, notamment la programmation dans les nouveaux territoires (49, 53 et 72) qui devait débuter en septembre 2020), ni expérimenter les "cafés numériques".



Ateliers Numériques

Répartition géographique des cycles menés en 2020



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 raison de la pandémie, nous n'avons pas pu réaliser tous les cycles initialement prévus, ni terminer tous ceux qui ont débutés avant chacun des deux confinements.





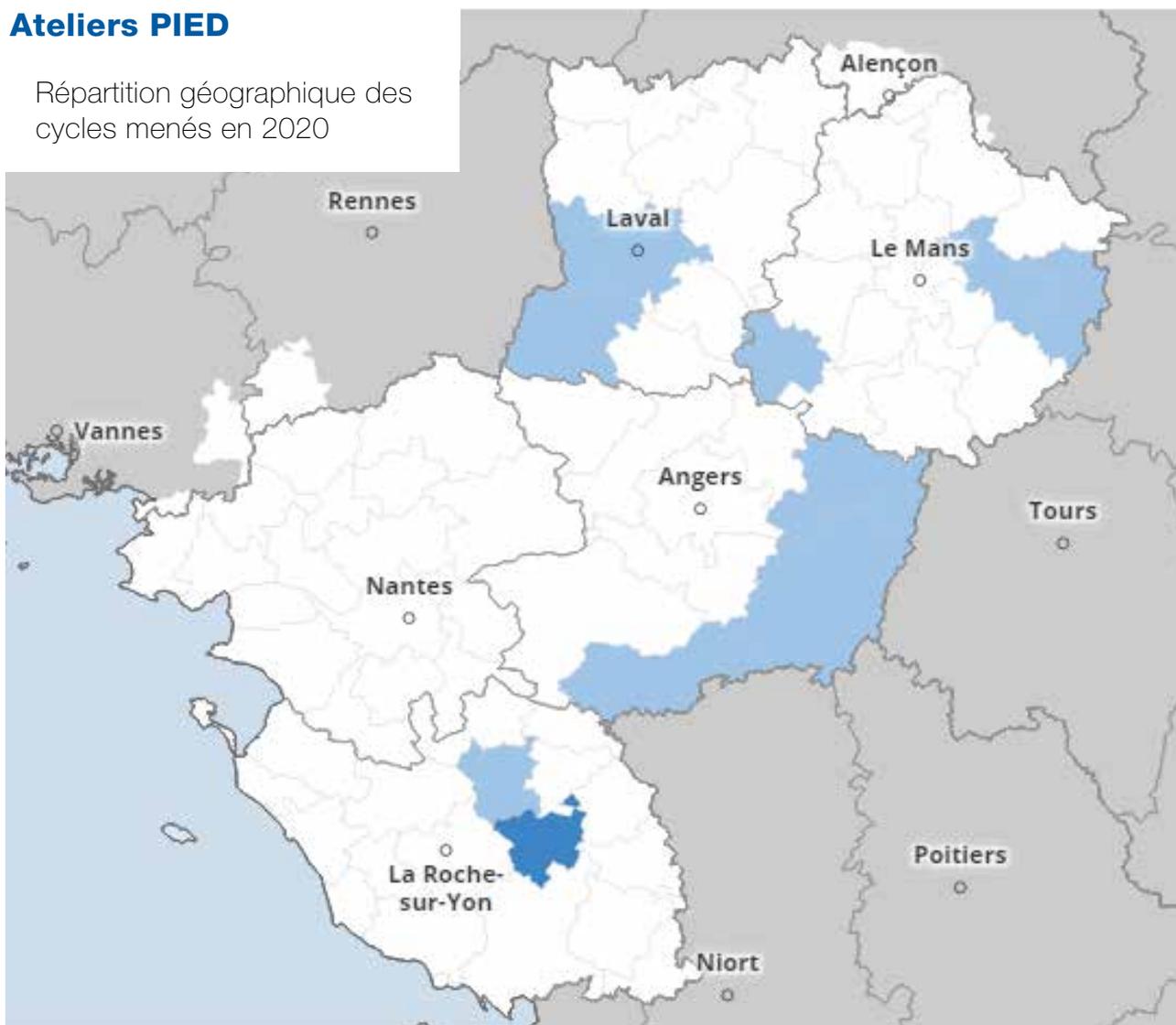
EN PAYS DE LA LOIRE

- ▶ **11 cycles « Faites un PIED de nez aux chutes »**
- ▶ 90 participants dont 18 hommes et 72 femmes
- ▶ une moyenne d'âge de 72 ans

- ▶ 3 en Maine-et-Loire
- ▶ 2 en Mayenne
- ▶ 3 en Sarthe
- ▶ 3 en Vendée

Ateliers PIED

Répartition géographique des cycles menés en 2020





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.

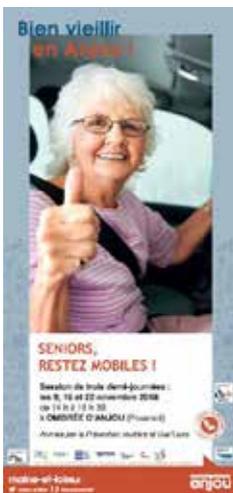
Prévention routière

« 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^{ème} 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.



MAINE-ET-LOIRE

► **1 Conférence sous la forme d'un débat théâtral** avec intervention d'un médecin et psychologue sur le thème: "mobilité et conduite des séniors" qui a réuni **95 participants** (31 hommes et 64 femmes)

► **3 cycles réunissant 61 participants**

Seiches sur le Loir : 2 cycles, 37 participants

Orée d'Anjou : 1 cycle, 24 participants



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.

Fin 2020 nous avons lancé une expérimentation dans une MFR de Vendée en ajoutant aux modules "Nutrition" une séance d'activité physique. Cette séance, animée par un animateur sportif vise à mettre en pratique des notions abordées sous un angle théorique, démontrer aux adolescents qu'activité physique n'est pas synonyme d'activité sportive et découvrir des applications numériques ludiques qui peuvent accompagner cette activité.

Cette première session sera évaluée en 2021 et nous étudierons l'opportunité de la déployer dans tous les Ateliers Nutrition Santé Adolescent.

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

16 établissements concernés en 2020

- ▶ 13 Maisons Familiales Rurales
- ▶ 3 lycées
- ▶ 38 classes
- ▶ 81 modules
- ▶ 618 élèves

Action
menée avec
les MSA



Réseaux de sentinelles

Suite aux travaux menés en Pays de la Loire depuis 2018, l'ASEPT accompagne les caisses de MSA dans leur mission de constitution et d'animation des réseaux de Sentinelles.

A ce jour, on compte 6 réseaux qui fonctionnent pleinement et 8 qui sont en cours de construction ou à différents stades de développement.

Lors d'un rassemblement des animateurs de ces réseaux qui s'est déroulé en novembre, la nécessité de travailler de façon conjointe a été confirmée. L'ASEPT animera donc à partir de 2021 le réseau des animateurs de réseaux de Sentinelles (ou "Veilleurs" selon les territoires). Ce réseau aura vocation à co-construire des outils communs, permettre des échanges de pratiques, mutualiser certaines prestations, etc.

En 2020, cette thématique est venue s'ajouter à celles déjà présentes dans notre CPOM (Convention Pluriannuelle d'Objectifs et de Moyens) conclue avec l'ARS pour la période 2018-2021 dans le but de pouvoir soutenir les actions de sensibilisation à destination du grand public, tels que des soirées-débat, des théâtres-forum, conférences, etc.

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

C'est un groupe de personnes volontaires et bénévoles qui sont :

- connectées entre elles
- formées 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 du grand public sur 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 soin et du social.

Semaine de lutte contre la dénutrition

Le collectif de lutte contre la dénutrition est né en 2016, à l'initiative du professeur Eric Fontaine, alors président de la Société francophone de nutrition clinique et métabolisme.

Il regroupe une centaine d'acteurs de la société civile, venant d'horizons divers : professionnels de santé (médecins, diététiciens, chirurgiens-dentistes, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, pharmaciens), des associations de patients, des aidants, des proches et usagers des établissements de santé, des élus, des sociologues, des économistes,...

En 2020, l'Etat a mandaté le collectif pour organiser, animer et coordonner la 1^{ère} semaine nationale de lutte contre la dénutrition. Ainsi, le collectif a notamment réalisé un travail de recensement des actions autour de cette thématique et se déroulant à cette période et a choisi de labelliser celles s'inscrivant tout à fait dans la démarche de sensibilisation.

Nos cycles d'ateliers seniors "Nutrition" ont ainsi été labellisés dans le cadre de cette semaine aux côtés de plus de 2.000 autres actions.



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

