

Rapport d'activité 2021



Assemblée générale du 5 mai 2022



Après avoir connu une année 2020 pleine de rebondissements, on pourra retenir que 2021 aura été l'année de la reprise.

Celle-ci fut lente et incertaine mais la rentrée de septembre a finalement été similaire à celles d'avant crise. En effet, toujours sous restrictions sanitaires, au cours du 1^{ier} semestre nous avons seulement terminé en distanciel les actions interrompues par le second confinement de 2020 et organisé quelques interventions individuelles à domicile. Nous avons également adapté les ateliers numériques pour expérimenter un autre format : les "stages intensifs" regroupant le contenu des 10 séances sur quelques cours répartis sur une dizaine de jours.

Ce n'est donc que sur les 4 derniers mois de l'année que nous avons retrouvé une activité plus habituelle. Néanmoins, nos capacités d'adaptation ont continué d'être éprouvées avec le travail à distance, des protocoles sanitaires évolutifs et la mise en place du pass sanitaire notamment.

Cette rentrée a également été marquée par le départ de Samira Legsir qui a supervisé l'association depuis sa création et pendant près de 11 ans, nous lui souhaitons une bonne continuation dans ses nouvelles fonctions ! En parallèle, l'équipe s'est étoffée avec l'arrivée



de Valérie Frappier qui a pourvu le poste d'assistante administrative laissé vacant au premier trimestre 2021 et non remplacé immédiatement du fait de la baisse d'activité liée à la crise sanitaire.

Ces mouvements dans l'équipe sont à l'image de l'association elle-même : croissance et stabilisation progressives ! 2021 marque aussi un tournant sur le volet des actions numériques. En effet, après 3 années de déploiement des ateliers numériques, l'ASEPT est désormais bien identifiée sur ce champ et de plus en plus de partenaires nous sollicitent pour mettre en place des actions sur leurs territoires ou pour les accompagner dans la prise en charge de cette thématique pour leur population. Des partenaires font aussi appel à nous pour notre expertise et nos compétences dans ce domaine dans le but de construire avec eux des actions spécifiques.

Ces deux dernières années, en mettant en lumière l'isolement et la fracture numérique chez les seniors, ont montré que le travail à accomplir sur ce sujet est encore colossal. Espérant que l'impact du COVID sur notre activité diminue, c'est vers ces perspectives de travail que nous nous tournons !

SOMMAIRE

Les membres fondateurs et adhérents	p. 4
Le Conseil d'administration	p. 5
Les missions et l'équipe de l'ASEPT	p. 7
L'ASEPT dans le contexte de crise sanitaire	p. 9
Les actions séniors	
Les cycles d'ateliers	p. 10
Les ateliers du Bien Vieillir	
Les ateliers mémoire Peps Eurêka	
Les ateliers Nutrition	
Les ateliers du Numérique	
Les ateliers de Prévention des chutes	
Les ateliers "Cap Bien-être"	
Les ateliers de Prévention routière	
Les actions ponctuelles	p. 29
Répartition des actions et des territoires de fragilité	p. 31
Les actions en direction d'autres publics	p. 34
Ateliers Nutrition Santé Adolescents	
Réseau de sentinelles	

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,
- ▶ 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 31/12/2021)

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

Bernard LEVACHER
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
Isabelle BOUMARD

**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

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**



▶ Valérie FRAPPIER
Assistante administrative

L'ASEPT dans le contexte de crise sanitaire

En 2021, l'ASEPT a de nouveau connu une activité marquée par le contexte sanitaire.

Très peu d'actions ont pu se dérouler au premier semestre. Les seules qui ont pu être maintenues sont les actions ponctuelles telles que des stages intensifs de prise en main d'outils numériques qui se sont déroulés sur 3 à 5 jours au lieu des 10 à 12 semaines habituelles. Aussi, la CNSA et les caisses de retraite ont autorisé l'utilisation dérogatoire des crédits pour réaliser des interventions individuelles à domicile. Enfin, quelques actions ont été menées en visio mais sans rencontrer de réel succès. Les actions démarrées avant le second confinement de fin 2020 ont été terminées en visio ou en conférence téléphonique après que les supports aient été adaptés.

La réalisation et la diffusion de "Gazette" par l'association MSAIO a été renouvelée en ce début d'année 2021.

Le protocole nous a autorisé à reprendre les actions selon nos modalités habituelles à partir du 9 juin mais avec une jauge de 9 participants. Cette annonce de reprise ayant été faite tardivement et, la période pré-estivale n'étant

pas propice aux actions collectives pour les seniors, peu de cycles ont été organisés en juin-juillet.



C'est seulement avec l'instauration du pass sanitaire à partir du mois de septembre que nous avons réellement pu redémarrer notre activité. Certains animateurs et participants n'ont pas souhaité satisfaire à cette condition mais dans la grande majorité des cas, le pass a rassuré les participants et les inscriptions ont été globalement au niveau de la jauge.

Les freins rencontrés du côté des mairies qui ne souhaitent pas mettre à disposition leurs salles ont également été levés avec la mise en place du pass.

A noter que depuis la reprise des activités après le 1^{er} confinement, en septembre 2020, nous n'avons plus organisé de réunions d'information préalables systématiques. Les personnes intéressées par les actions sont désormais invitées à s'inscrire directement aux cycles d'ateliers.



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 séniors "Vitalité", "PEPS Eurêka", "Nutrition" et "Cap Bien-être". Les Caisses de MSA sont les opérateurs de ces actions dans leur(s) département(s).

Pour toutes ces actions, l'ASEPT assure l'harmonisation et la coordination sur l'ensemble du territoire régional, l'évaluation, la communication, fournit les supports, etc. Elle assure également le financement des actions en percevant les différentes sources de financement (voir ci-dessous), réalise les bilans et la recherche de nouveaux partenariats, etc.

► 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 opérationnelle des actions de **prévention des chutes** "PIED".

Partenaires financeurs des actions séniors

En tant que structure inter-régime, l'ASEPT perçoit des financements de la part des principaux régimes de retraite de base (caisses de MSA, CARSAT, CNRACL, ENIM) et d'un régime complémentaire (IRCANTEC).

Elle reçoit également un financement annuel de la Mutualité Française des Pays de la Loire qui est membre de l'ASEPT. Une CPOM (Convention Pluri-annuelle d'Objectifs et de Moyens) signée avec l'ARS pour 4 ans apporte une dotation pour les ateliers Vitalité et Nutrition.

Enfin, les actions séniors sont co-financées par des subventions obtenues en réponse à des appels à projet tels que celui de la Fondation Mutualia Grand Ouest, ou encore ceux des Conférences des financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie des 5 départements constitutifs de la région.



La plupart des actions déployées par l'ASEPT à destination des seniors sont des "cycles d'ateliers". Cela signifie qu'elles sont constituées d'un ensemble de séances qui se succèdent selon une progression et un ordre déterminés. Il est attendu des inscrits qu'ils participent à l'ensemble des séances du cycle, celles-ci composant un programme cohérent.

► Les actions "socle"

Les actions "Peps Eurêka", "Nutrition", "Vitalité" et "Cap Bien-être" sont créées et détenues par la Caisse Centrale de MSA pour le compte de l'inter-régime. Identiques quel que soit le territoire, ces actions ont les mêmes contenus, formats, durées, etc. Leurs supports de communication ont une charte graphique commune produite par la CCMSA qui est également en charge d'actualiser le contenu des séances, d'organiser la formation des animateurs et est garante des messages de santé publique qui y sont délivrés.

La mise en oeuvre de ces actions est confiée par l'ASEPT aux caisses de MSA (directement

ou *via* un intermédiaire). 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 diététiciens diplômés. Afin de mesurer les effets de ces actions, une évaluation en 3 temps est réalisée auprès de chaque participant à l'aide d'outils élaborés au niveau national (webreport).



► Les ateliers numériques

Les ateliers de prise en main de la tablette tactile ou du smartphone ont été créés au sein de l'ASEPT. Un cahier des charges précis a été rédigé et les animateurs professionnels que nous sollicitons le respectent scrupuleusement, garantissant la qualité du contenu et des techniques d'animation utilisées. Ces ateliers s'inscrivent dans le cadre du référentiel national "Autonomie numérique" et le contenu des 10 séances est régulièrement actualisé par les salariés de l'ASEPT en concertation avec les animateurs qui font remonter leurs observations.



► Les ateliers de prévention des chutes

L'ASEPT travaille en partenariat avec la Mutualité Française des Pays de la Loire pour mettre en place le Programme Intégré d'Equilibre Dynamique "PIED". Sur 12 séances, un animateur sportif aborde les différents facteurs de chutes et les solutions de prévention qui peuvent être facilement mises en place. Il fait découvrir aux participants des exercices de renforcement musculaire, de prise de confiance en son équilibre, etc.

► Les ateliers de prévention routière

Avec l'association Eval'Loire, l'ASEPT propose des cycles de 3 séances autour de la conduite et du code la route animées par la Prévention routière. Une 4^{ème} séance de pratique en véhicule auto-école permet de faire le point de façon individuelle avec un professionnel. Ces séances sont aussi l'occasion de découvrir des modes de transport alternatifs.

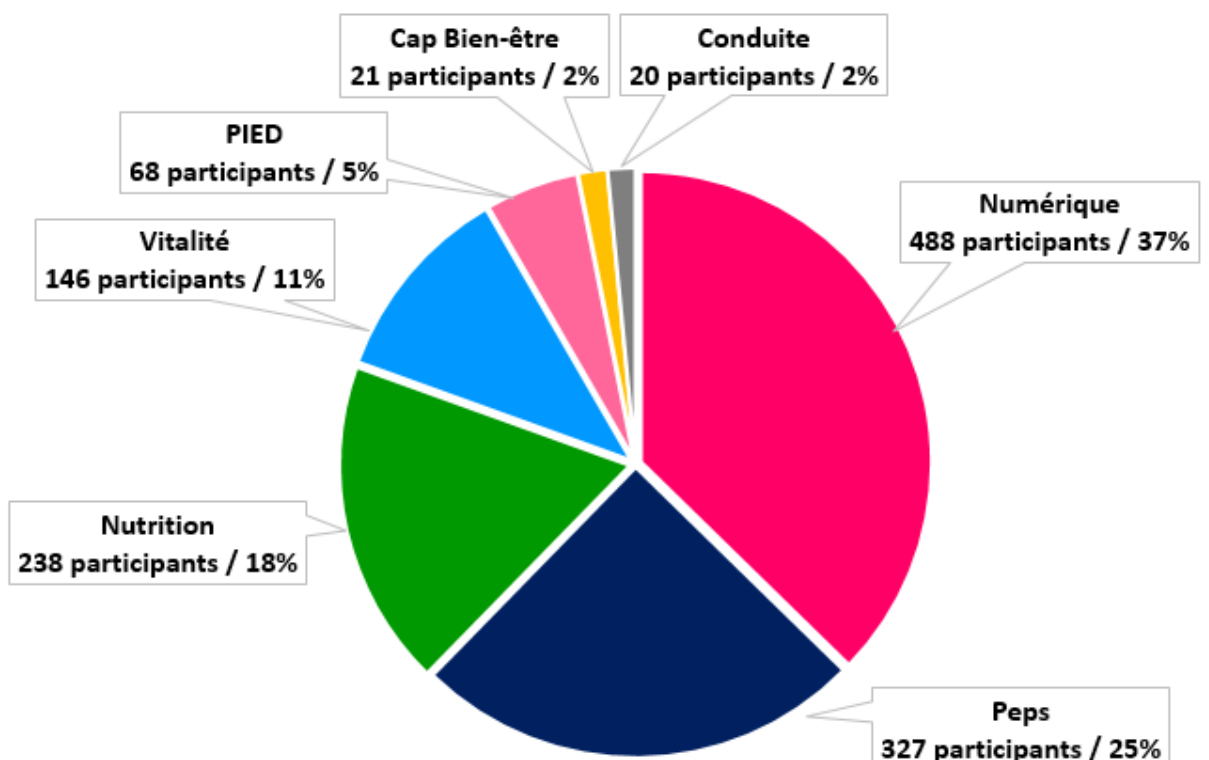
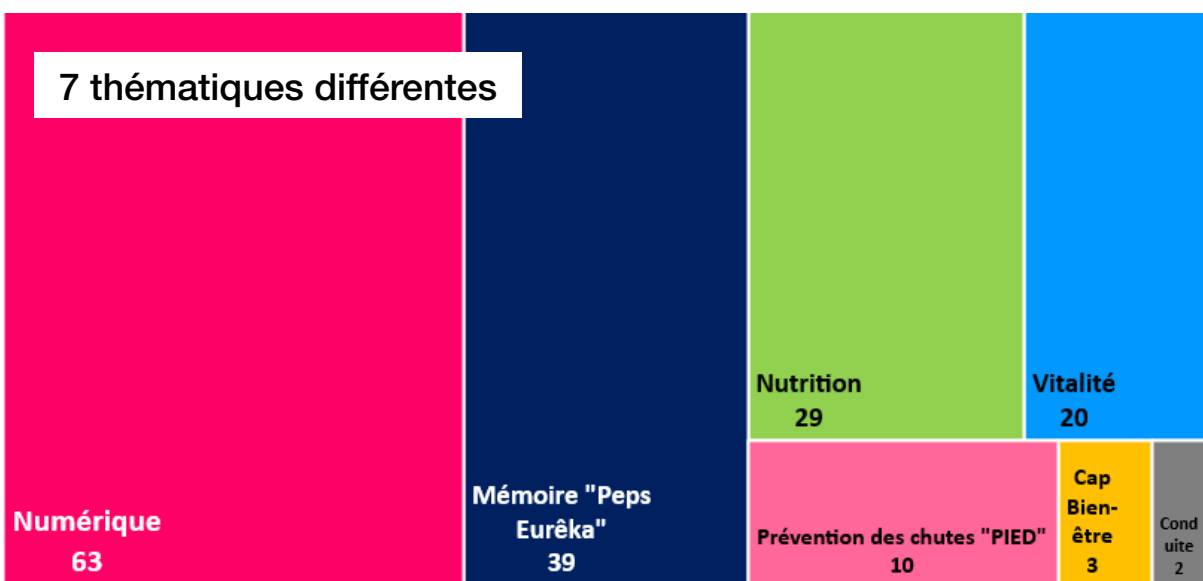


Les Actions « Séniors »

Les cycles d'ateliers

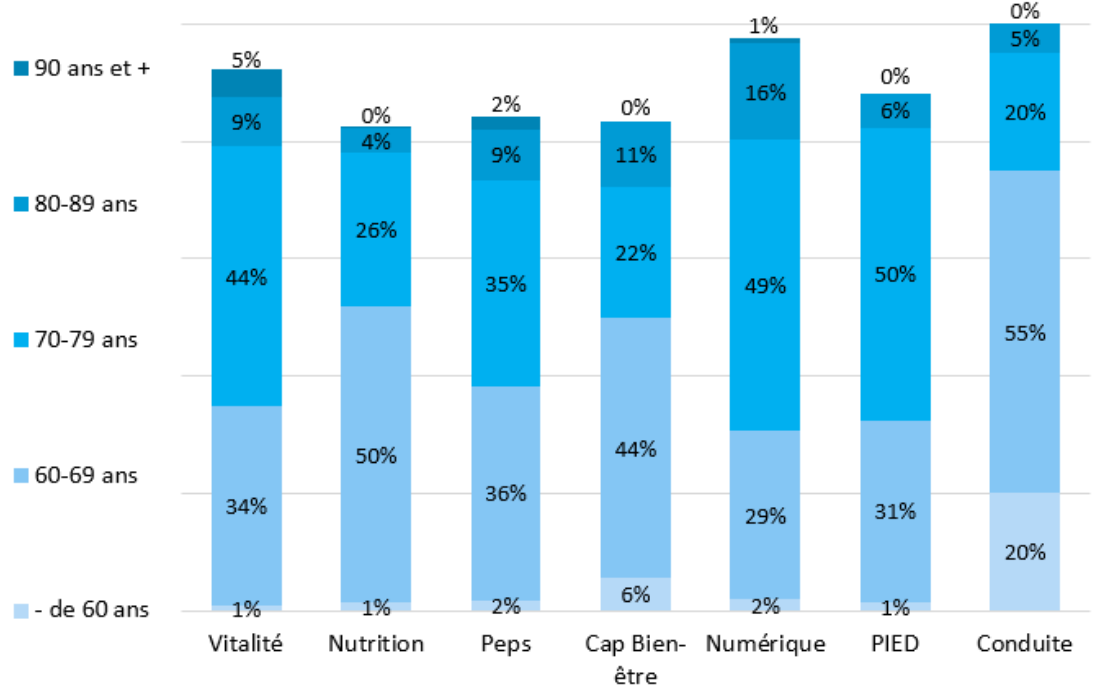
En 2021, nous avons réalisé des cycles d'ateliers et des actions ponctuelles de prévention sur les différentes thématiques du bien vieillir. Toutes ces actions sont financées par l'inter-régime, les membres de l'ASEPT et des partenaires financeurs. De fait, elles s'adressent à tous les séniors, quelle que soit leur caisse de retraite principale.

Les **167 cycles d'ateliers** organisés cette année ont rassemblé **1316 participants** dont voici la répartition et le profil :

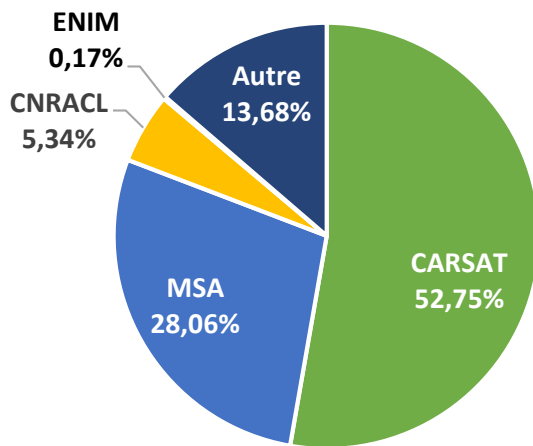


Répartition des participants par âge et par thématique

Moyenne d'âge
71,5 ans

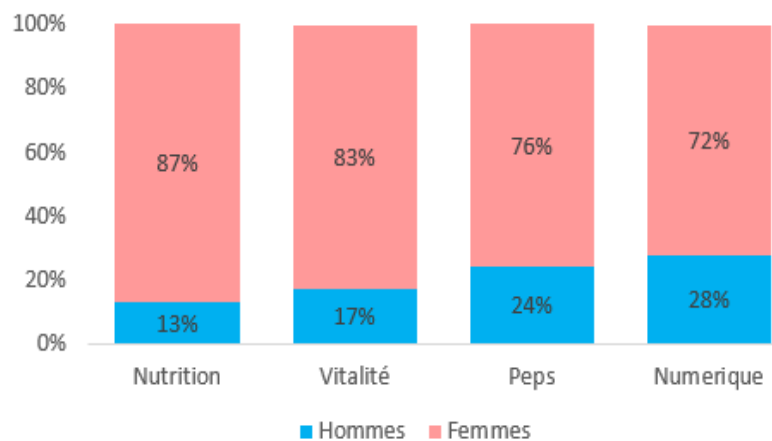


Répartition des participants selon leur régime de retraite



37 % des répondants
déclarent vivre seuls

Répartition des participants par sexe et par thématique



Créés en 2018, les « **Ateliers Vitalité** » sont bâtis de façon à répondre aux attentes d'un public de jeunes séniors et suivant une méthode d'animation dynamique et interactive.

Ces ateliers sont "multithématiques", ils abordent tous les sujets liés à l'avancée en âge et au Bien vieillir : la nutrition, le sommeil, l'activité physique, la santé (bucco-dentaire, dépistages, vaccination, protection solaire, etc.), la mémoire, l'importance du lien social, etc.

Lors de chaque séance, l'animateur alterne entre des temps d'apports théoriques et des exercices pratiques. En milieu de séance, les membres du groupe partagent un temps convivial autour d'une collation apportée par les participants à tour de rôle.

Une chemise contenant les différents supports projetés pendant les séances, un carnet de recettes et un bloc "Notes et astuces" est remise à chaque participant. Ces dossiers sont réalisés au niveau régional puis répartis sur les territoires.



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 !* »



NOUVEAU !

Pour limiter les impressions de papier, nous remplaçons progressivement le dossier par un petit sac en tissu réutilisable contenant un crayon de papier, le bloc et le carnet de recette et les indications pour visionner et/ou télécharger les documents projetés en séance directement sur le site de l'ASEPT.



EN 2021

20 cycles Vitalité ont été réalisés sur la région sur **20 communes** différentes.

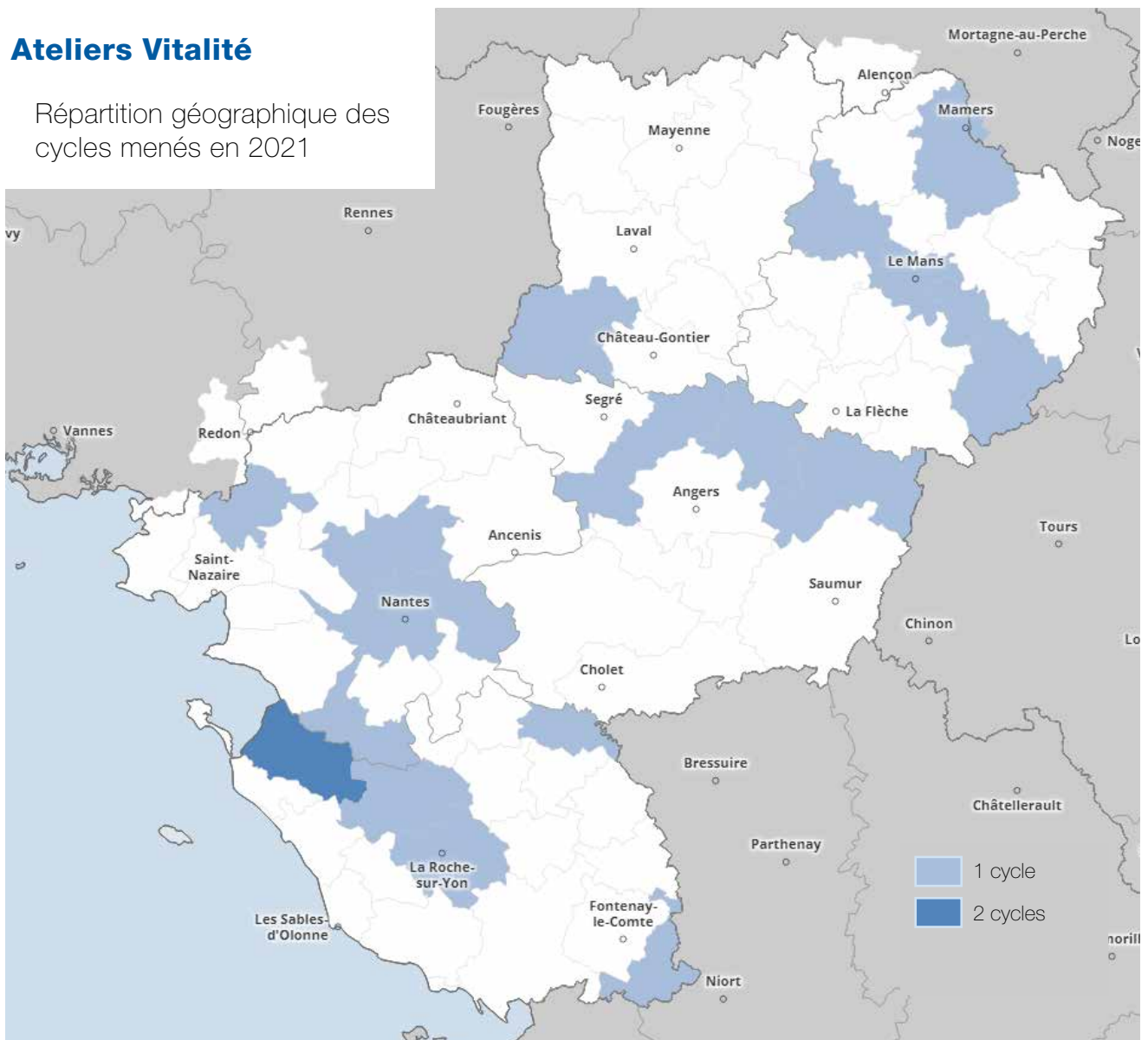
146 personnes ont participé à ces programmes, dont **107 femmes** :

- 41,73 % dépendaient du régime agricole
- 44,09 % du régime général
- 5,51 % de la CNRACL
- 8,66 % d'autres régimes

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

Ateliers Vitalité

Répartition géographique des cycles menés en 2021



« 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

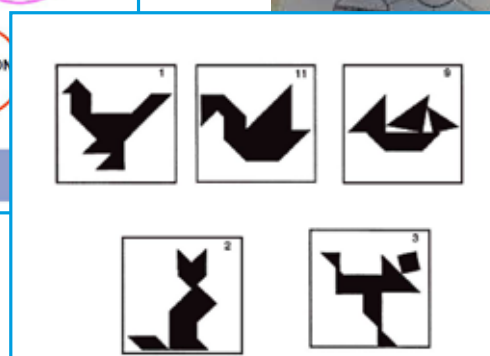


- 1 / Qu'est-ce que le PEPS Eurêka ?
- 2 / Les stratégies de mémorisation
- 3 / Attention et mémoire de travail
- 4 / Mémoire visuo-spatiale et mémoire associative
- 5 / Mémoire topographique
- 6 / Mémoire des noms propres
- 7 / Mémoire des noms courants
- 8 / Mémoire des chiffres et logique numérique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

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

L'impression est faite par les services de la CARSAT et l'assemblage de tous les documents par un ESAT.

Exemples de supports fournis dans les dossiers des participants





EN 2021

39 cycles Peps Eurêka ont été réalisés dans **31 communes** de la région.

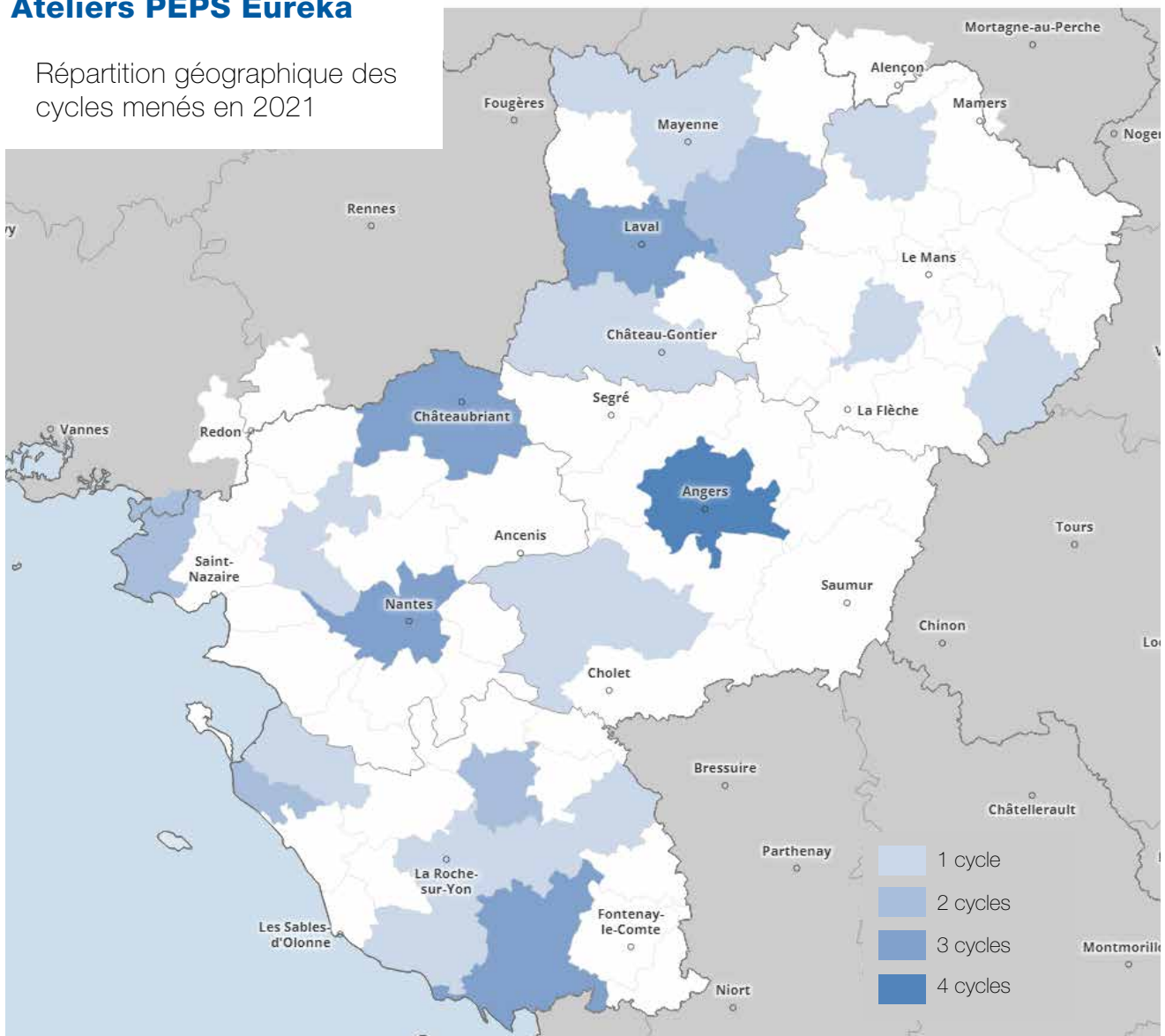
327 personnes ont participé à ce programme, dont **216 femmes** :

- 28,89 % dépendaient du régime agricole
- 56,30 % du régime général
- 5,56 % de la CNRACL
- 9,26 % d'autres régimes

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

Ateliers PEPS Eurêka

Répartition géographique des cycles menés en 2021



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.

Les Ateliers Nutrition ont pour objectif de transmettre les clés d'une alimentation équilibrée et diversifiée, adaptée au public auquel il s'adresse. Au-delà des recommandations et des repères transmis, les notions de plaisir et de convivialité sont placées au centre de l'approche proposée.

En effet, l'avancée en âge, certaines pathologies, l'isolement, sont pour certains séniors autant de facteurs pouvant conduire à une baisse d'appétit et d'intérêt pour l'alimentation allant parfois jusqu'à la dénutrition. A l'inverse, d'autres séniors vont découvrir au cours des séances qu'ils ont des comportements et des consommations qui ne sont pas ou plus adaptés à leur âge et/ou à leur activité.

Retravaillés pendant les périodes de plus faible activité, les cycles contiennent désormais des temps sur l'activité physique (théoriques et pratiques), des dégustations, etc. Ils ont également été harmonisés au niveau du format du cycle : 5 séances de 2h30 et 1 séance de cuisine et partage d'un repas. Le cycle peut être précédé d'une réunion d'information ou d'une conférence.

Au programme :

- 1 / *Les sensations alimentaires*
- 2 / *Bien dans mon assiette et bien dans ma tête*
- 3 / *Des aliments plaisir à ne pas bannir*
- 4 / *Les protéines sous toutes leurs formes*
- 5 / *Je ne fais pas qu'accompagner un plat !*
- 6 / *A vos fourneaux !*



Chaque cycle est clos par un **atelier cuisine** au cours duquel le groupe confectionne un repas qu'il déguste ensuite ensemble (*hors période de crise sanitaire*).



EN 2021

29 cycles ont été réalisés dans la région, dans **29 communes** différentes.

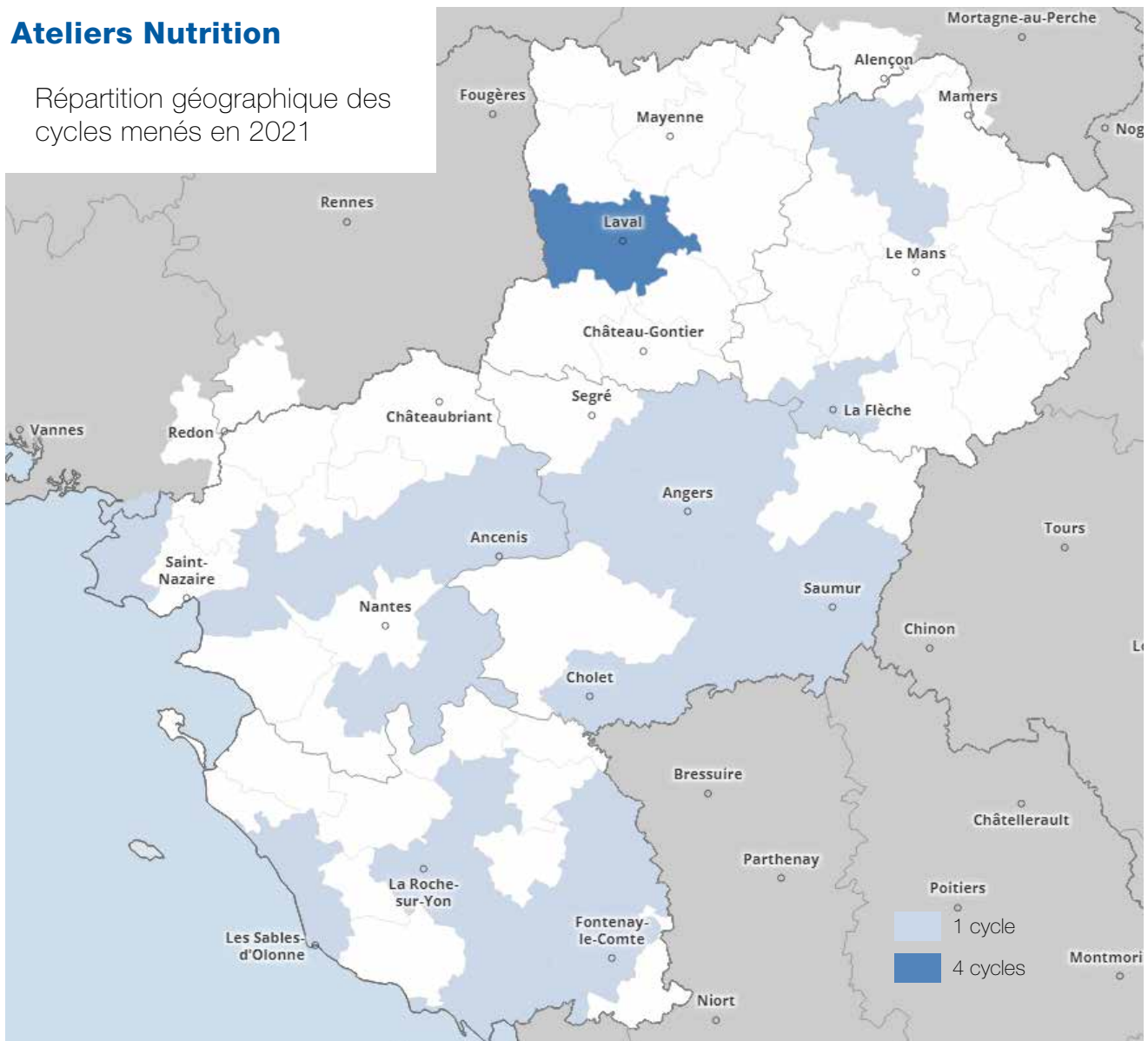
238 personnes ont participé à ce programme, dont **198 femmes** :

- 39,09 % dépendaient du régime agricole
- 48,64 % du régime général
- 7,73 % de la CNRACL
- 0,45 % de l'ENIM
- 4,09 % d'autres régimes

La moyenne d'âge des participants est de **69 ans**.

Ateliers Nutrition

Répartition géographique des cycles menés en 2021



« Je me familiarise avec la tablette ou mon smartphone »



En 2021, le déploiement des ateliers numériques de l'ASEPT a été soutenu financièrement par les Conférences des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Loire-Atlantique, de Vendée, de Mayenne et de la Sarthe.

Ces ateliers sont 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 ou d'un smartphone.

L'objectif principal est d'améliorer leur autonomie dans l'accès à internet et de favoriser le lien social à travers des ateliers collectifs et conviviaux. Les ateliers se déroulent dans des lieux de proximité (mairie, CLIC, CCAS, centres socio-

culturels, France Services..) et sont animés par des professionnels qualifiés.

En 2021, 15 formateurs ont animé des ateliers dans les 5 départements.

Les ateliers accueillent des groupes de 8 personnes. Elles peuvent venir avec leur propre tablette ou smartphone, à défaut nous leur prêtons une tablette pendant les séances.

Afin de favoriser la pérennisation des acquis de la formation, l'ASEPT verse une aide de 70€ aux participants qui décident d'acheter une tablette en cours d'atelier (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 2021

- ▶ **64 ateliers numériques** sur 52 communes différentes :
- ▶ **496 participants** dont 322 femmes
 - 16,62 % dépendaient du régime agricole
 - 73,93 % du régime général
 - 3,72 % de la CNRACL
 - 0,29 % de l'ENIM
 - 5,44 % d'autres régimes
- ▶ La moyenne d'âge est de **72,5 ans**

NOUVEAU !

LES CAFES POINT COM

temps d'information et d'échanges avec les habitants d'un territoire, il est gratuit et peut accueillir jusqu'à 40 personnes.

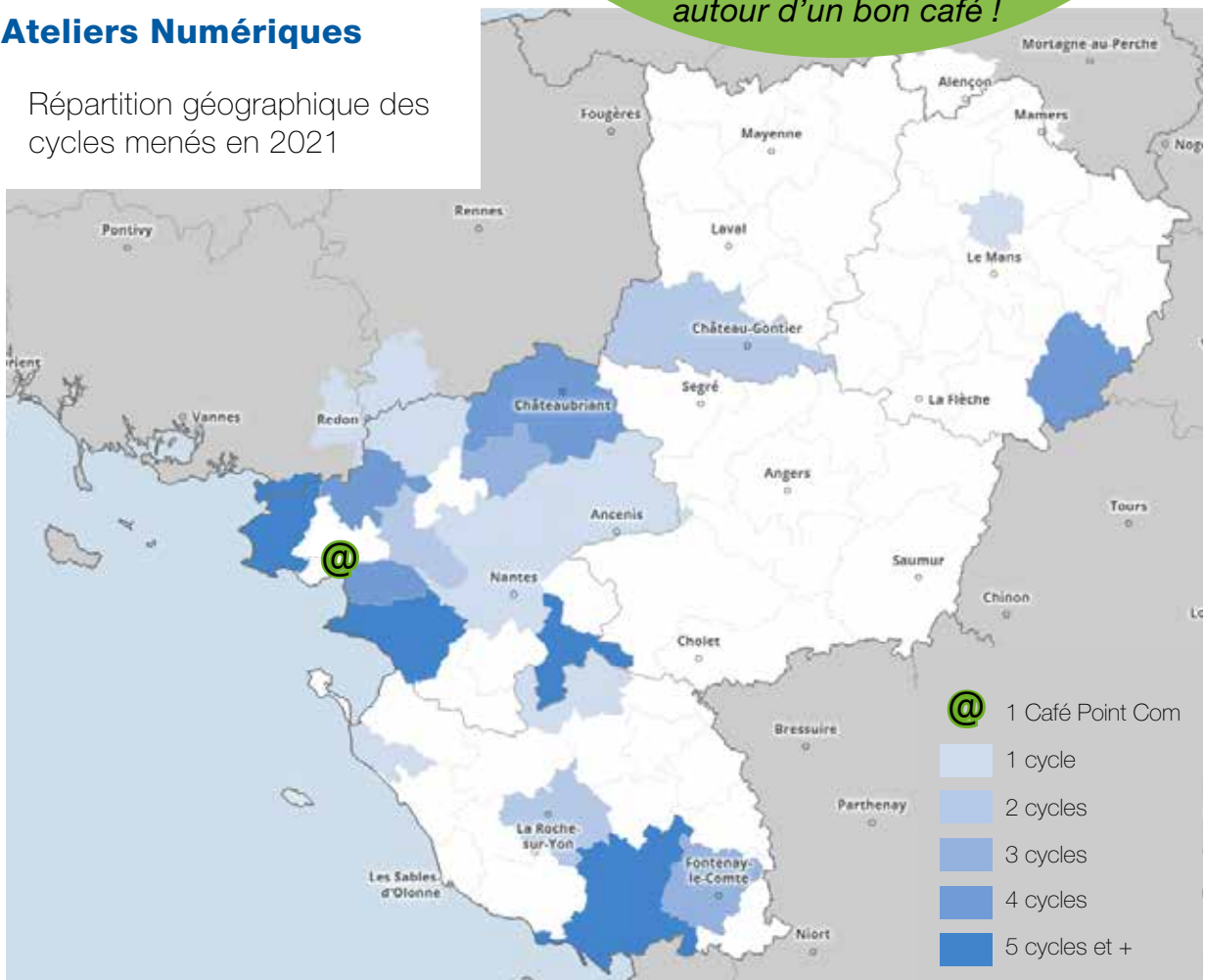
Co-organisé par l'ASEPT et un partenaire local, il permet de venir s'informer sur les enjeux du numérique dans notre vie quotidienne.

Nous répondons aux questions des habitants et leur présentons les acteurs numériques de proximité.

*Le tout dans un cadre **convivial** autour d'un bon café !*

Ateliers Numériques

Répartition géographique des cycles menés en 2021



« Faites un PIED de nez aux chutes ! » Le 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 aux participants 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*

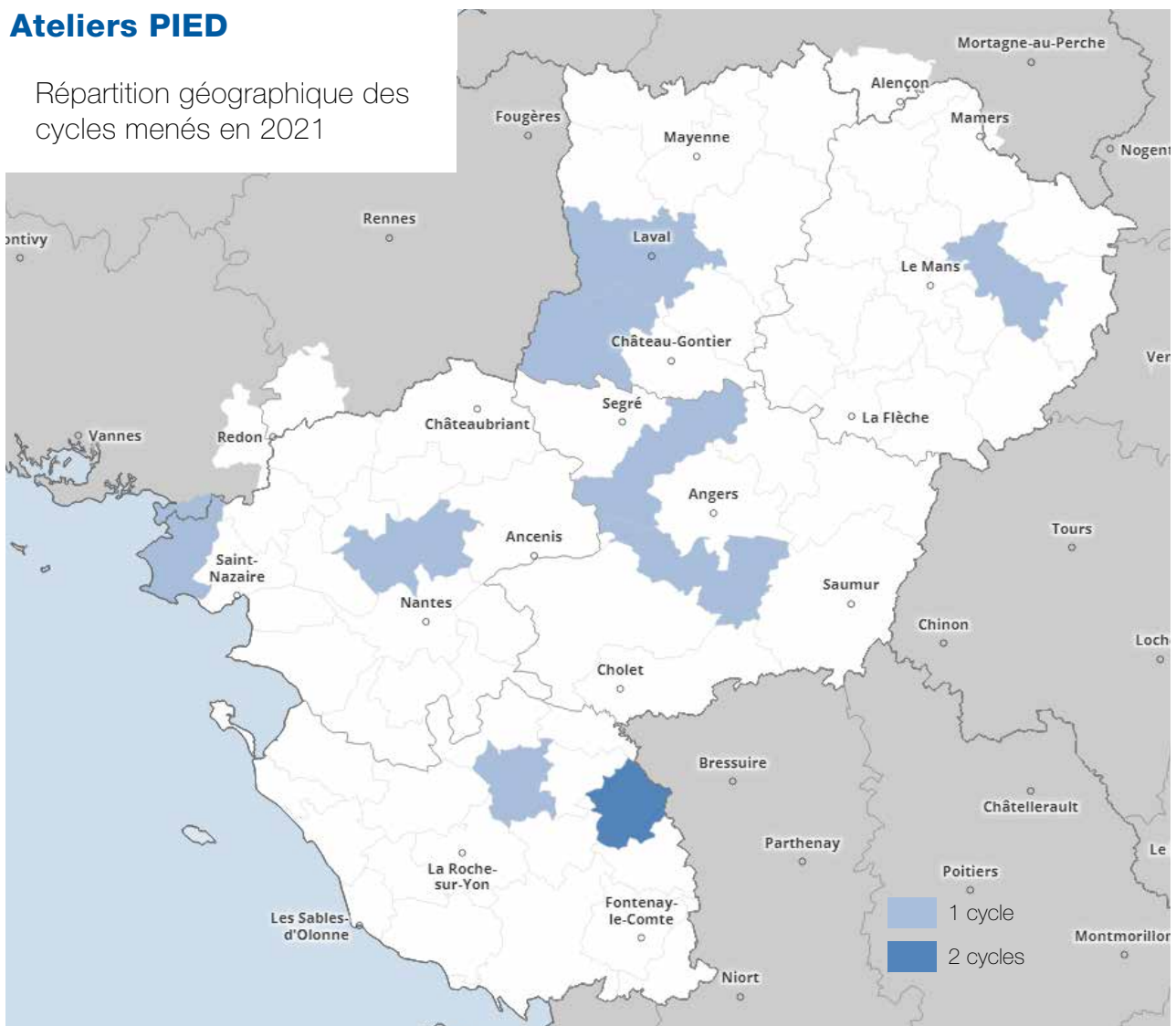


EN 2021 : EN PAYS DE LA LOIRE

- ▶ **10 cycles « Faites un PIED de nez aux chutes »**
- ▶ **68 participants** dont 15 hommes et 53 femmes
 - 53,03 % dépendaient du régime agricole
 - 31,82 % du régime général
 - 10,61 % de la CNRACL
 - 4,55 % d'autres régimes
- ▶ La moyenne d'âge des participants est de **71,5 ans.**

Ateliers PIED

Répartition géographique des cycles menés en 2021



Les ateliers "Cap Bien-être"

« Apprendre à gérer son stress et ses émotions »

En 2018, la caisse centrale de la MSA a développé une nouvelle action de prévention à destination des séniors 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^{ème} individuelle réalisée par téléphone 3 à 4 semaines après la 4^{ème} 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 cycle est de développer la capacité des participants à adopter un comportement positif face aux aléas de la vie. Pour ce faire, l'accent est mis sur l'identification des compétences psycho-sociales 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 tel que l'isolement.

En 2019, quelques cycles ont permis d'expérimenter cette nouvelle action au niveau national puis celle-ci s'est généralisée.

En Pays de la Loire, en 2021, 4 animateurs répartis dans 3 départements étaient formés à ce programme. Le déploiement doit se poursuivre progressivement sur le territoire régional.

Les retours de ces premiers cycles 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*



EN 2021 :

- ▶ 3 cycles : Indre (44), Mazé-Millon (49) et Cérans-Foulletourte (72)
- ▶ 21 participants
- ▶ 18 femmes et 3 hommes
- ▶ une moyenne d'âge de 69 ans

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

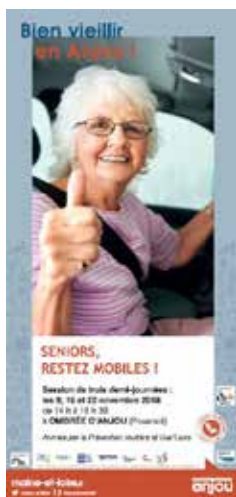
éventuels problèmes et mesurer l'évolution des comportements au volant. Cette séance est réalisée avec un moniteur d'auto-école professionnel.

Ce programme vise l'autonomie des séniors dans leurs déplacements et ce, y compris par des moyens autres que la voiture personnelle : les transports solidaires, les déplacements doux, les transports en commun, à la demande, etc.



EN 2021 : MAINE-ET-LOIRE

- ▶ 2 cycles
- ▶ 20 participants
- ▶ 16 femmes et 4 hommes
- ▶ Communes de réalisation : Chemillé et Noyant





Théâtre-forum

« 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. L'objectif étant que les spectateurs puissent s'identifier aux situations jouées, ou se projeter s'ils ne sont pas encore concernés, pour pouvoir trouver des solutions immédiates ou pour l'avenir. Le public débat et échange avec les comédiens et cherche collectivement comment la scène aurait pu mieux se dérouler, comment le problème exposé aurait pu être traité différemment, etc. Ensuite les personnes du public sont invitées à rejouer les saynètes sur scènes, sur la base des solutions envisagées ensemble.

Ce type d'animation permet de provoquer des échanges sur un ton plus spontané et libre que dans un cadre "descendant". Aussi, ce sont les acteurs qui animent le débat et les interactions, ce qui donne une tonalité différente de celle d'un professionnel.



EN 2021, EN MAYENNE

- ▶ 2 Théâtres Forums ont été réalisés
- ▶ en raison du contexte sanitaire, ces deux événements n'ont réuni que 82 personnes dont 75% de femmes
- ▶ Communes de réalisation :
 - Laval et La Dorée

Action menée avec MSAIO

Ces actions événementielles permettent de toucher un large public et de faire la promotion des actions collectives proposées sur le territoire.

Davantage de représentations auraient dû avoir lieu cette année mais, compte tenu du contexte sanitaire et des protocoles en vigueur, ce n'est qu'en décembre qu'il a été possible de reprogrammer ce type d'action.



Prévention routière

« Roulons en sécurité »

Dans la lignée des cycles d'ateliers sur la sécurité routière, une autre action sur un format différent a été expérimentée cette année en Maine et Loire. Il s'agit d'une séance unique de sensibilisation menée en partenariat par Eval'Loire et le CIAS des Vallées du Haut Anjou qui coordonne par ailleurs le transport solidaire du territoire (environ 115 bénévoles).

L'objectif est de sensibiliser les participants au code de la route et à ses évolutions, aux

EN 2021, EN MAINE ET LOIRE

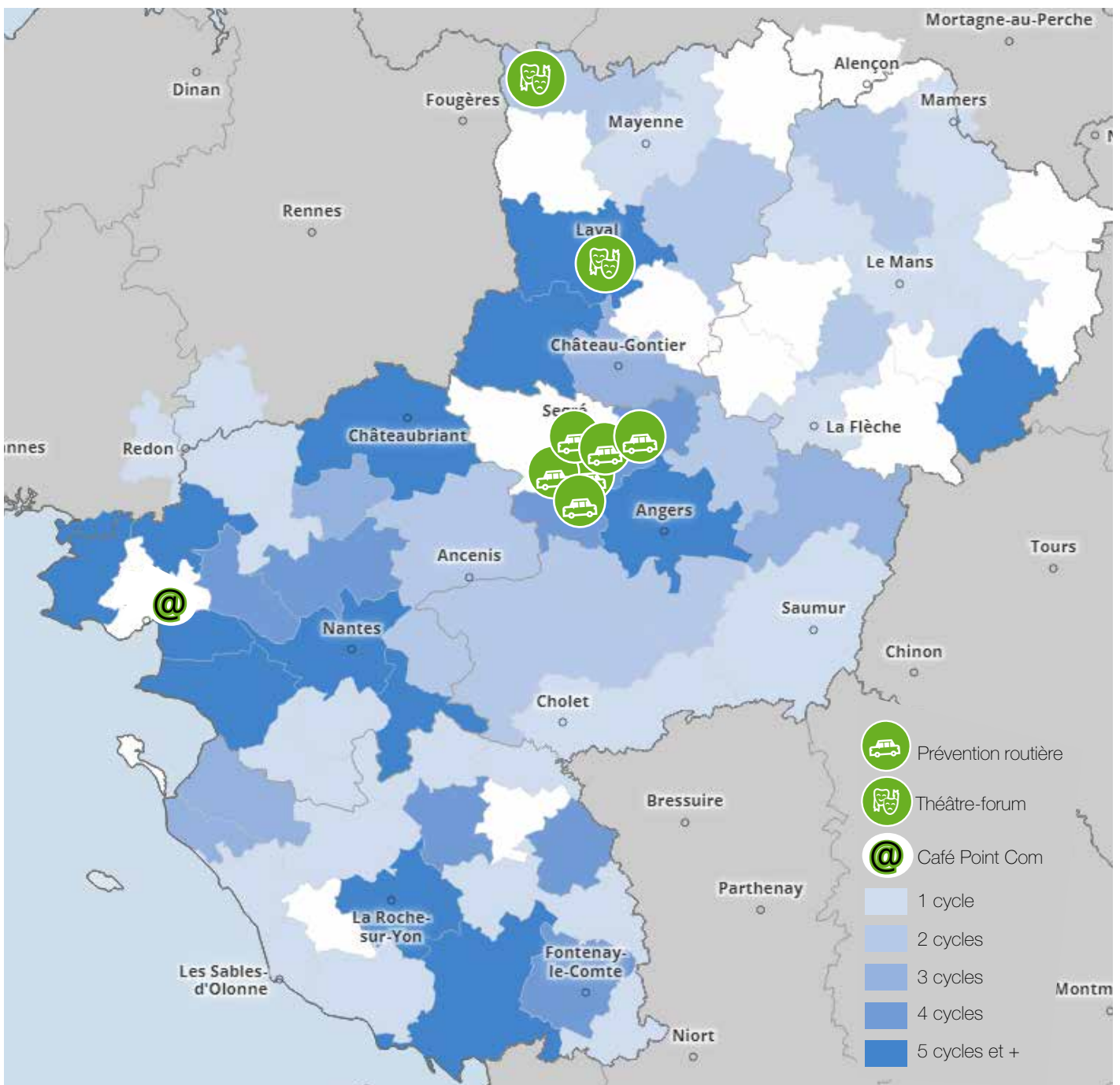
- ▶ Communes de réalisation :
 - Chateaufort sur Sarthe, Le Lion d'Angers, Bécon Les Granits, Le Louroux Béconnais, Vern d'Anjou, La Pouëze
- ▶ 63 participants

Action menée avec Eval'Loire

questions liées à l'avancée en âge : perception, temps de réaction, vue et mobilité du corps, coordination, etc.

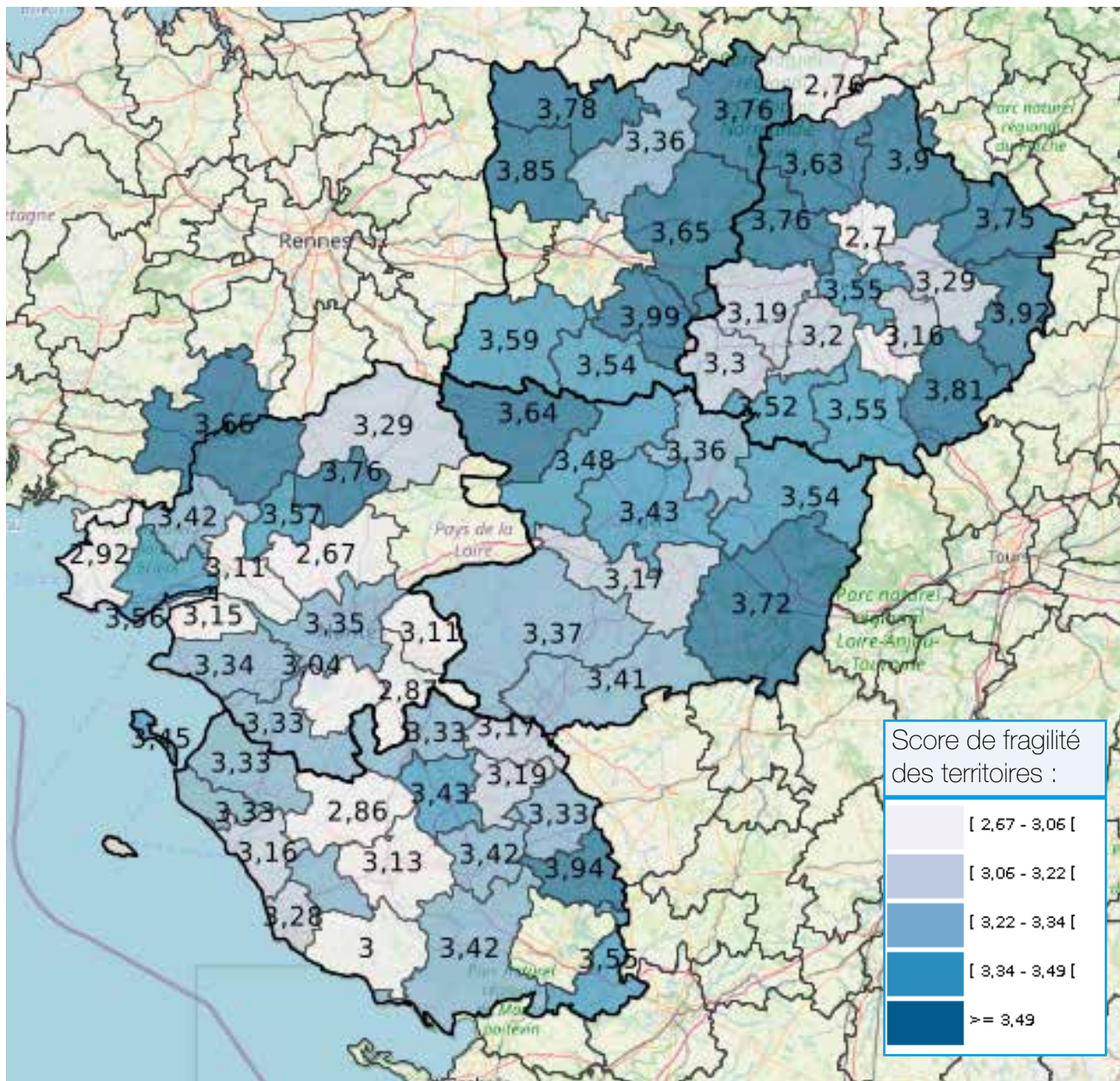
L'action s'est répétée dans 6 communes différentes et a rassemblé à chaque fois une dizaine de personnes (cf. contexte sanitaire).

Cartographie de l'ensemble des actions seniors réalisées en 2021 (cycles d'ateliers et actions ponctuelles)



Répartition des actions et des territoires de fragilité

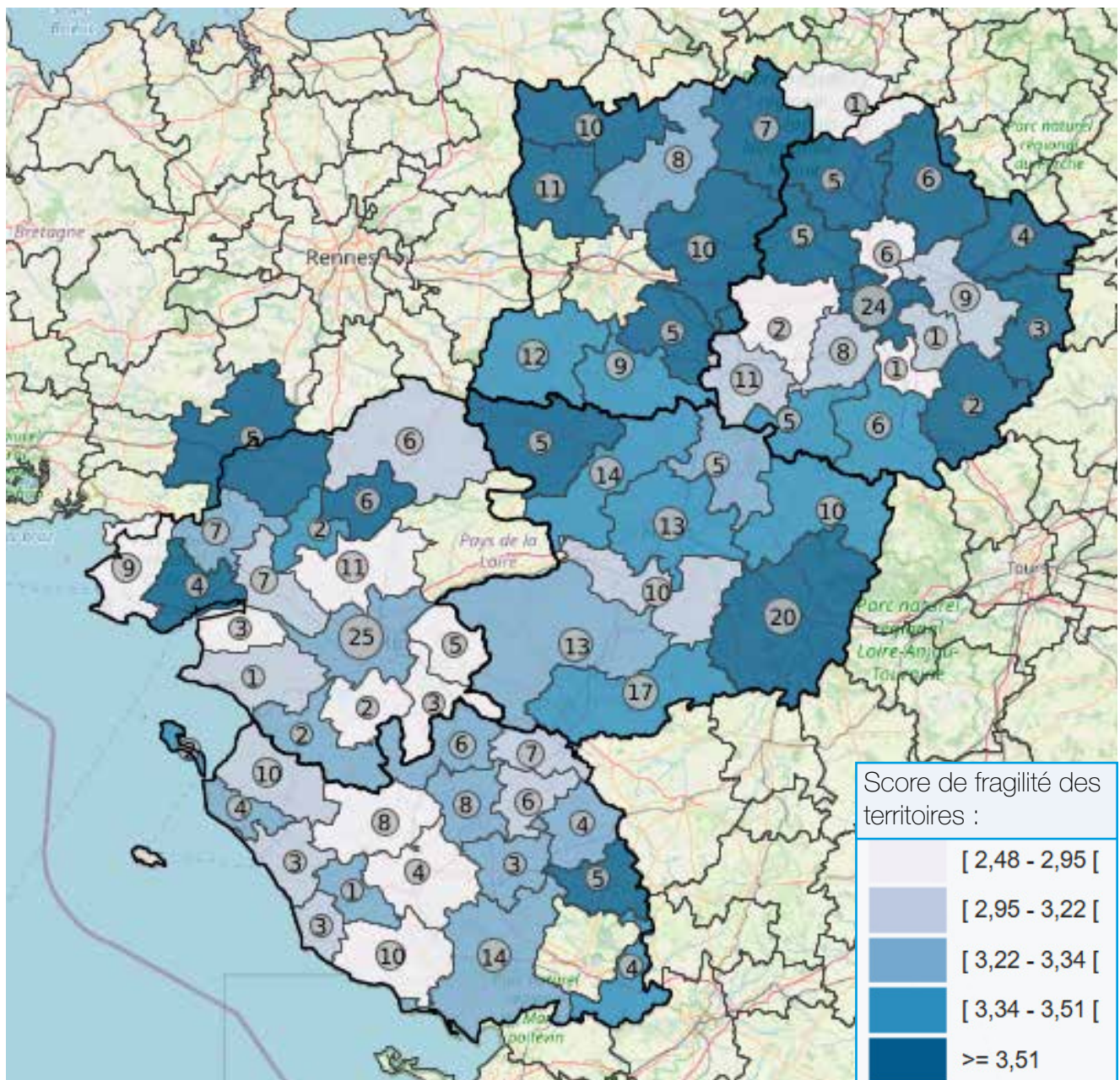
Degré de fragilité socio-économique des 55 ans et plus (inter-régime) par EPCI en Pays de la Loire (source : observatoire des fragilités / CNAV - 2020)



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 2020 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 - 2020)



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 habitudes afin qu'ils puissent faire des liens avec leurs pratiques.

Les contenus et les supports ont été actualisés et modernisés pour davantage correspondre au public.

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 a été évaluée en 2021 et face aux résultats positifs, nous commençons à étendre ces modules aux autres départements.

EN 2021 : PAYS DE LA LOIRE

18 établissements concernés en 2021

- ▶ 14 Maisons Familiales Rurales
- ▶ 4 lycées
- ▶ 51 classes
- ▶ 134 modules
- ▶ 1102 élèves

Action menée avec les MSA



Au programme

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

Actions financées par :



Réseaux de sentinelles

Depuis 2018, l'ASEPT accompagne les caisses de MSA dans leur mission de création et de développement de réseaux de Sentinelles (dits "veillleurs" en Sarthe et en Mayenne).

A ce jour, on compte une quinzaine de réseaux répartis sur le territoire régional, chacun à des stades de développement différents.

Ils rassemblent un nombre variable de volontaires formés au repérage du mal-être et de la crise suicidaire et ont pour vocation de travailler à étoffer leur groupe, produire des outils de communication ou de sensibilisation (flyers, répertoires, escape game,...), ainsi que d'organiser des temps forts à destination du grand public.

Au niveau régional, les animateurs de réseaux (salariés MSA) ont travaillé conjointement sur

Actions financées par :



l'élaboration et la mise en commun d'outils, de contacts, de méthodologies et ont échangé sur leurs différentes pratiques.

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 dans le but de soutenir les temps forts (soirées-débat, des théâtres-forum, conférences, etc.).

Pour en savoir plus, visionnez notre vidéo !



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 en 2020 et 2021.



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

