

Rapport d'activité 2022



Assemblée générale
du 9 mai 2023



SOMMAIRE

Les membres fondateurs et adhérents	p. 4
Le Conseil d'administration	p. 5
Les missions et l'équipe de l'ASEPT	p. 7
Les actions séniors	
Les cycles d'ateliers	p. 8
Les ateliers Vitalité	
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. 25
Répartition des actions et des territoires de fragilité	p. 26
Les actions en direction d'autres publics	p. 30
Les actions de communication	p. 32

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,
- ◆ 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'Établissement National des Invalides de la Marine.



L'essentiel & plus encore



Le Conseil d'administration (au 31/12/2022)

Les représentants et les invités

Les représentants
avec voix délibérative

Les invités avec voix
consultative

Stéphane DU MESNIL
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 : **Johan JARDIN**
Isabelle BOUMARD

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

Christelle POISNEUF

Marc HENTGEN

**Etablissement National
des Invalides de la Marine**

Pauline POCHIC

Georgette ROUSSELET

Mutualia Grand Ouest

Isabelle GIRAUD

Emmanuelle CAILLÉ

**Mutualité Française
des Pays de la Loire**

Jules DANIEL

Généralités Mouvement

**Conseil de la protection sociale
des travailleurs indépendants**

Dominique TIRGOUINE

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

En 2022, l'ASEPT emploie quatre salariés à temps complet :



▲ Valérie FRAPPIER
Assistante administrative

▲ Aude BERNET
Coordinatrice régionale

▲ Mathilde GIRAUDEAU
Chargée de développement
des ateliers numériques

▲ Catel BRAJON
Chargé de développement
des ateliers numériques

Partenaires opérationnels

◆ Les Caisses de Mutualité Sociale Agricole

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).

◆ 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".

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 différents fonds (voir ci-dessous), réalise les bilans et la recherche de nouveaux partenariats, etc.

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 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 de la région.



L'essentiel & plus encore



La plupart des actions déployées par l'ASEPT à destination des seniors sont des "cycles d'ateliers". Contrairement à des actions "ponctuelles", 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.

◆ 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.

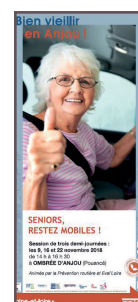


◆ Les ateliers de prévention des chutes

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.

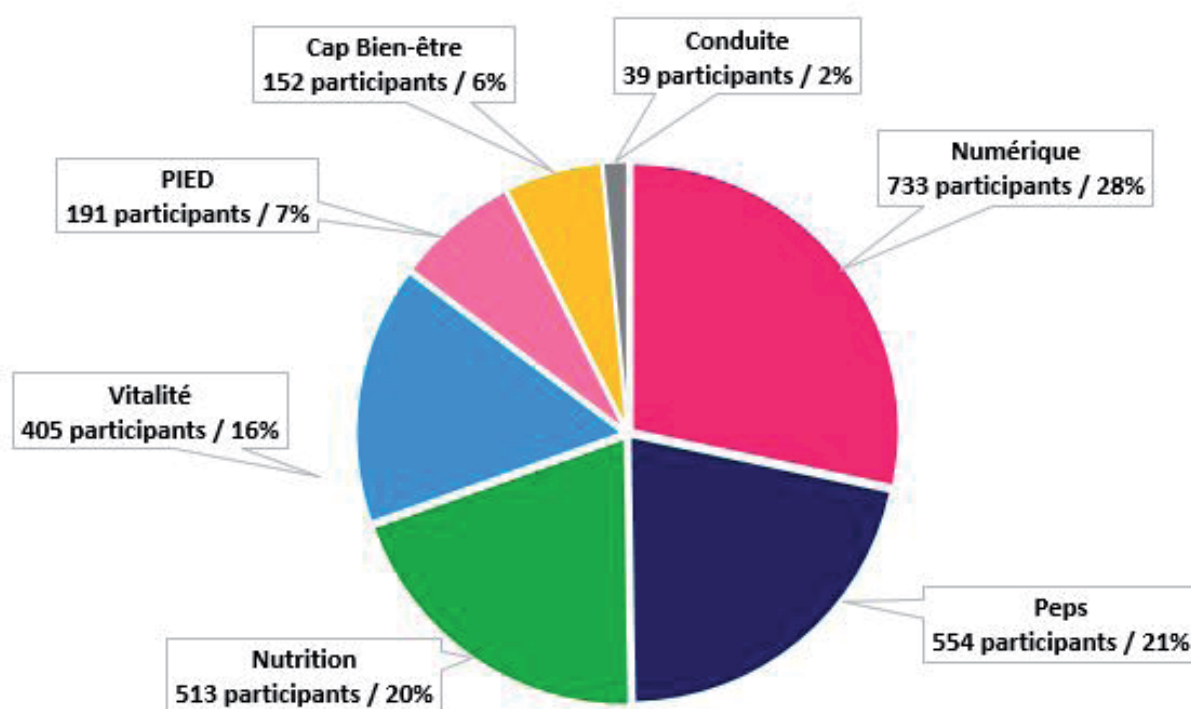
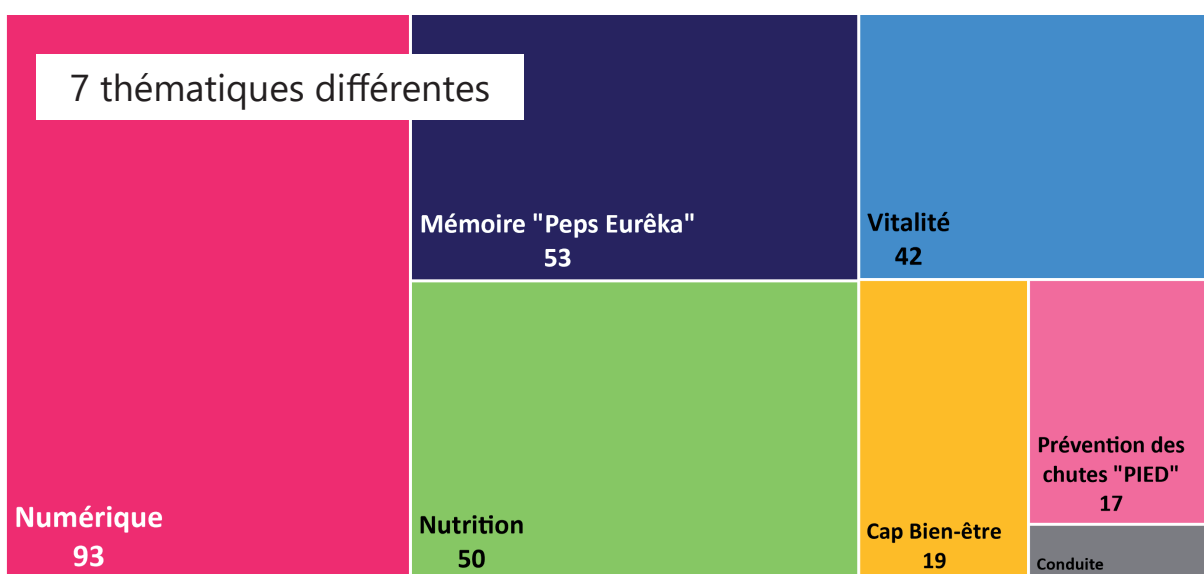


Les Actions « Séniors »

Les cycles d'ateliers

En 2022, 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 **278 cycles d'ateliers** organisés cette année se sont déroulés dans **196 communes** différentes et ont rassemblé **2 622 participants** dont voici la répartition et le profil :



Un meilleur suivi et une meilleure évaluation

Tous les cycles d'ateliers déployés par l'ASEPT et issus d'un référentiel national sont évalués en 3 temps. L'objectif de ces évaluations est de mesurer les changements de comportements des participants après avoir suivi une action de prévention et ainsi en mesurer l'impact :

1- à la première séance, chaque participant remplit un formulaire T0 avec ses coordonnées et ses attentes, les raisons pour lesquelles il s'est inscrit, etc;

2- à la dernière séance, chaque participant remplit un formulaire T1 pour évaluer à chaud ses acquis, son degré satisfaction, les changements de comportements ou les intentions

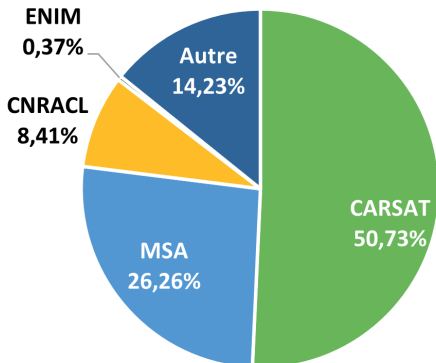
3- enfin, deux à trois mois après l'atelier, un échantillon de participants est recontacté pour évaluer à froid la pérennisation de

ses acquis, des comportements et recueillir d'éventuelles nouvelles attentes.

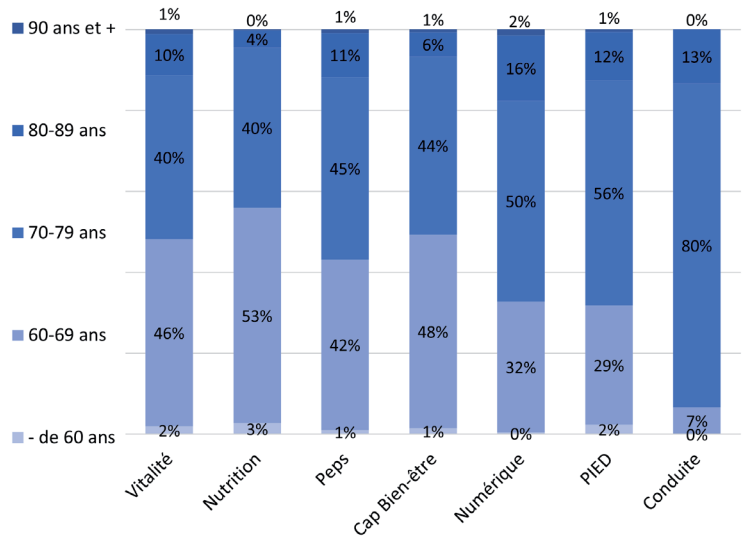
L'évaluation en 3 temps des actions Nutrition, mémoire, Cap Bien-être et Vitalité est pilotée au niveau national par la CCMISA (web report).

Fin 2022, la CNAV a mis en place un outil d'évaluation national des actions numériques. Nous avons revu nos procédures de travail afin d'intégrer ce nouvel outil et formé tous nos animateurs numériques. En effet, ce sont eux qui saisissent en ligne le T0 puis chaque participant reçoit le T1 par mail le matin de la dernière séance afin de le remplir en ligne. Le T2 leur est envoyé automatiquement par mail également, 2 mois après la fin du cycle.

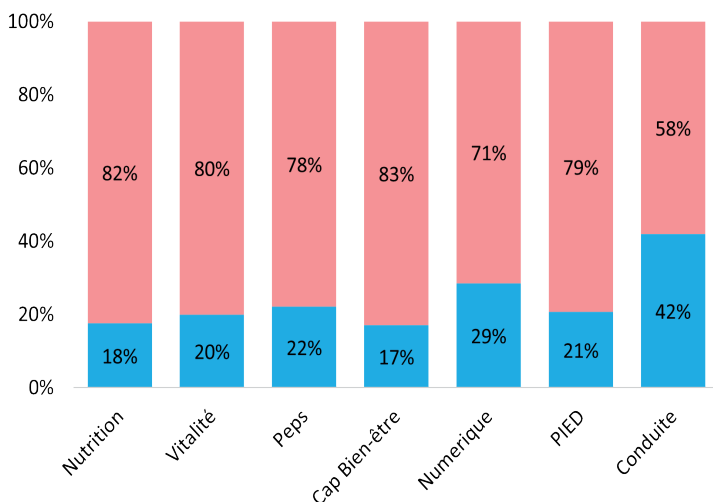
Répartition des participants selon leur régime de retraite



Répartition des participants par âge et par thématique



Répartition des participants par sexe et par thématique



Moyenne d'âge 71,2 ans

23 %



77 %



34 % des répondants déclarent vivre seuls

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.

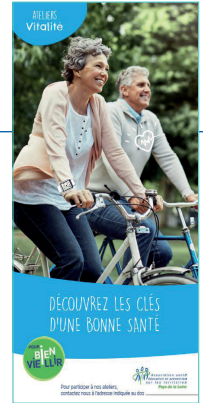
Une chemise contenant les différents supports projetés pendant les séances, un carnet de recettes et un bloc "Notes et astuces" est remise à chaque participant. Ces dossiers sont réalisés au niveau régional puis répartis sur les territoires.



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 ! »





EN 2022

42 cycles Vitalité ont été réalisés sur la région sur **39 communes** différentes.

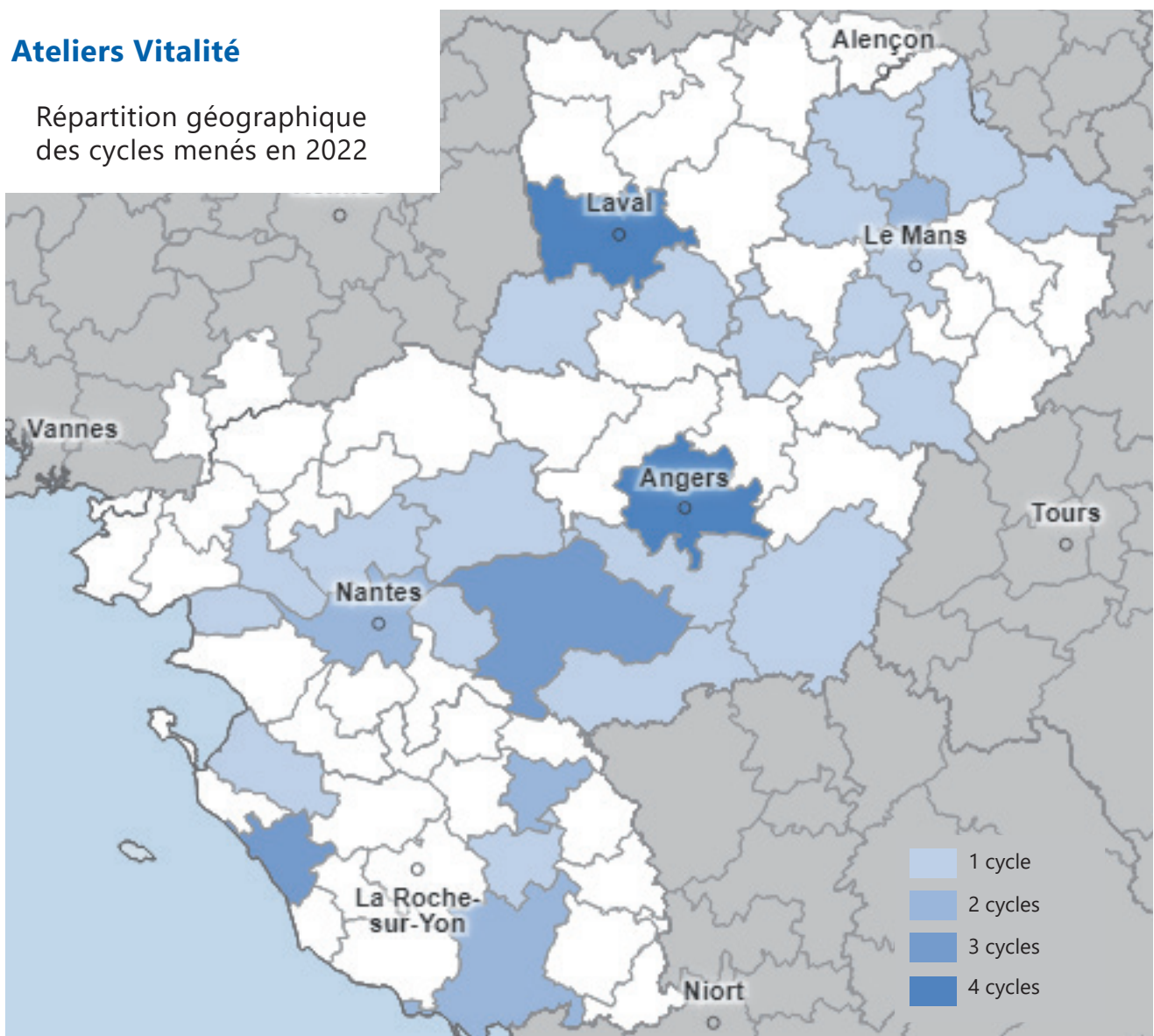
405 personnes ont participé à ces programmes, dont **80% de femmes** :

- 27,42 % dépendaient du régime agricole
- 50,69 % du régime général
- 10,53 % de la CNRACL
- 11,36 % d'autres régimes

La moyenne d'âge des participants est de **70,7 ans**.

Ateliers Vitalité

Répartition géographique
des cycles menés en 2022



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

Le « Programme d'Éducation 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 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.

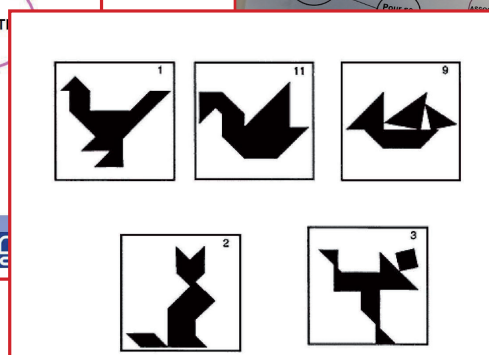
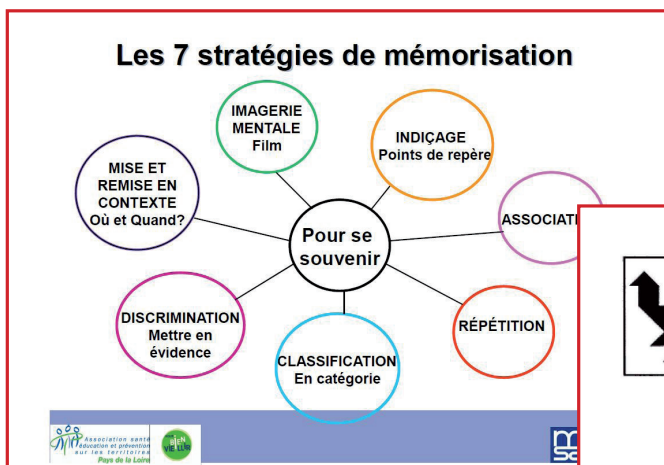
Au programme



- 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 pour chaque participant un dossier 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 par un ESAT.



Exemples de supports fournis dans les dossiers des participants



EN 2022

53 cycles "Peps Eurêka" ont été réalisés dans **45 communes** différentes.

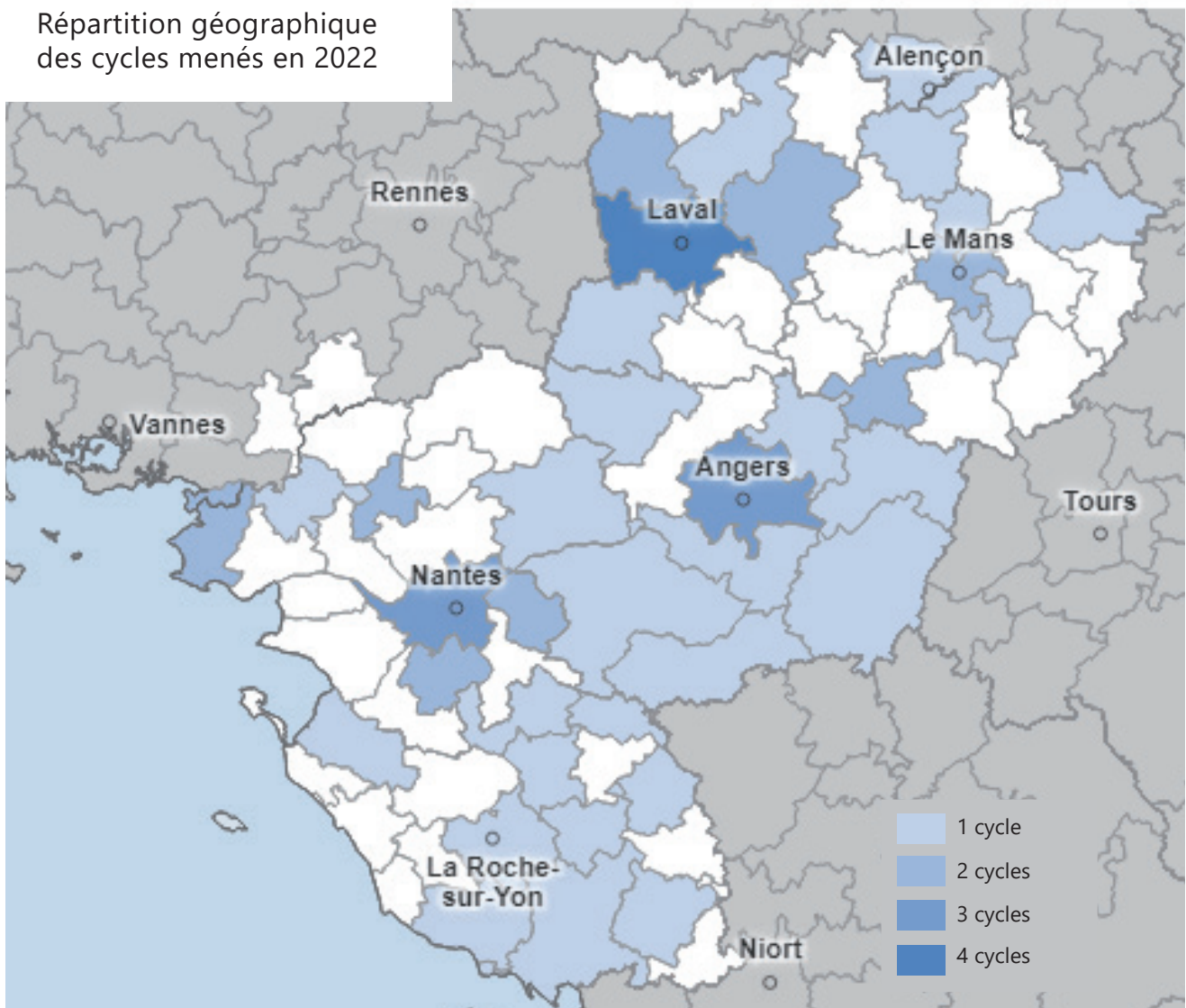
573 personnes ont participé à ce programme, dont **78% de femmes** :

- 28,00 % dépendaient du régime agricole
- 51,79 % du régime général
- 9,47 % de la CNRACL
- 0,21 % de l'ENIM
- 10,53 % d'autres régimes

La moyenne d'âge des participants est de **71,3 ans**.

Ateliers PEPS Eurêka

Répartition géographique
des cycles menés en 2022



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





EN 2022

50 cycles ont été réalisés dans la région, dans **50 communes** différentes.

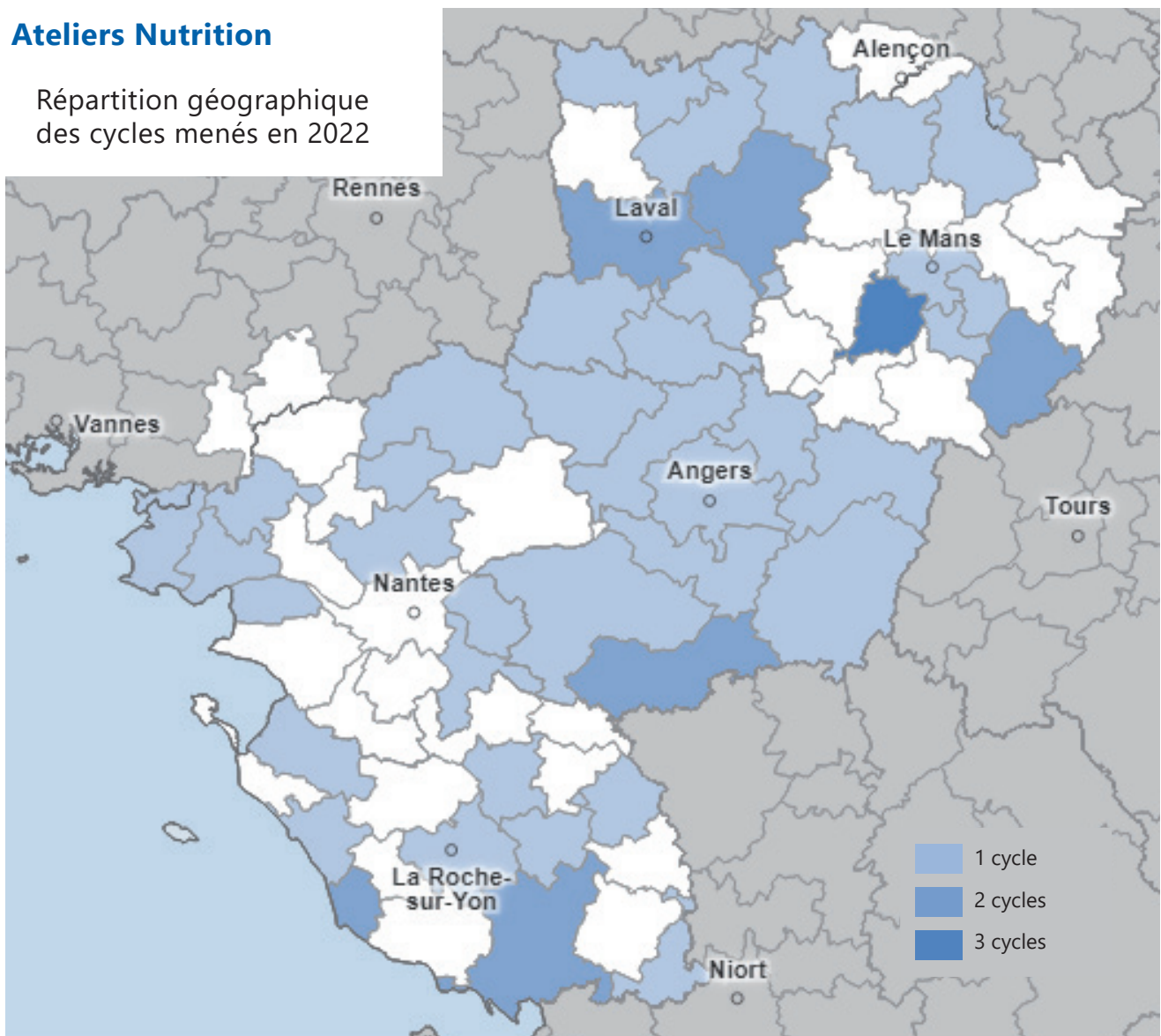
513 personnes ont participé à ce programme, dont **82% de femmes** :

- 31,32 % dépendaient du régime agricole
- 49,44 % du régime général
- 7,83 % de la CNRACL
- 11,41 % d'autres régimes

La moyenne d'âge des participants est de **68,5 ans**.

Ateliers Nutrition

Répartition géographique des cycles menés en 2022



« Je me familiarise avec la tablette ou mon smartphone »



En 2022, le déploiement des ateliers numérique de l'ASEPT a été soutenu financièrement par les 5 Conférences des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la région.

Ces ateliers sont des cycles de 10 séances de 2h 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 2022, 22 formateurs ont animé des ateliers dans les 5 départements.

Les ateliers accueillent des groupes de 8 personnes. Celles-ci 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 1/3).

En 2022, l'ASEPT a mis en place une procédure administrative pour l'ensemble des formateurs avec la création et la remise d'un kit administratif, d'un mémo, d'une convention et d'un guide pédagogique. Ces éléments ont été réfléchis et conçus en lien avec le nombre grandissant de formateurs et d'ateliers numériques sur la région. Ils nous permettent ainsi un meilleur suivi des ateliers.



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 mail
- le store : sélection, téléchargement d'une application
- installation et utilisation de Skype, Whatsapp...
- accès aux droits sur Internet : mesdroitssociaux.gouv.fr
- paramétrage de la tablette

👉 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.



Le café Point Com : un café citoyen qui donne la parole aux habitants

Le Café Point Com est un 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 (mairie, CCAS, centre social, CLIC, conseiller numérique), le Café Point Com permet aux habitants de venir s'informer sur les enjeux du numérique dans notre vie quotidienne. Nous répondons à leurs questions, leur présentons les ressources à leur disposition et les acteurs numériques de proximité qui peuvent les accompagner. Tout ça dans un cadre convivial autour d'un bon café !

En 2022 : 6 cafés dans 4 départements



EN 2022

93 cycles dans **74 communes** différentes :

734 participants dont **71% de femmes**

- 17,44 % dépendaient du régime agricole
- 58,45 % du régime général
- 8,58 % de la CNRACL
- 1,09 % de l'ENIM
- 14,44 % d'autres régimes

La moyenne d'âge est de **73 ans**



Des formations pour les bénévoles

L'ASEPT propose, en partenariat avec les structures associatives intéressées, des formations destinées aux bénévoles qui souhaitent accompagner les habitants en difficulté avec le numérique. Ces formations leur donnent les bases nécessaires pour être à l'écoute des besoins et offrir une aide de premier niveau, maîtriser les principaux cas de figure qui posent problème et savoir orienter vers les ressources adéquates.

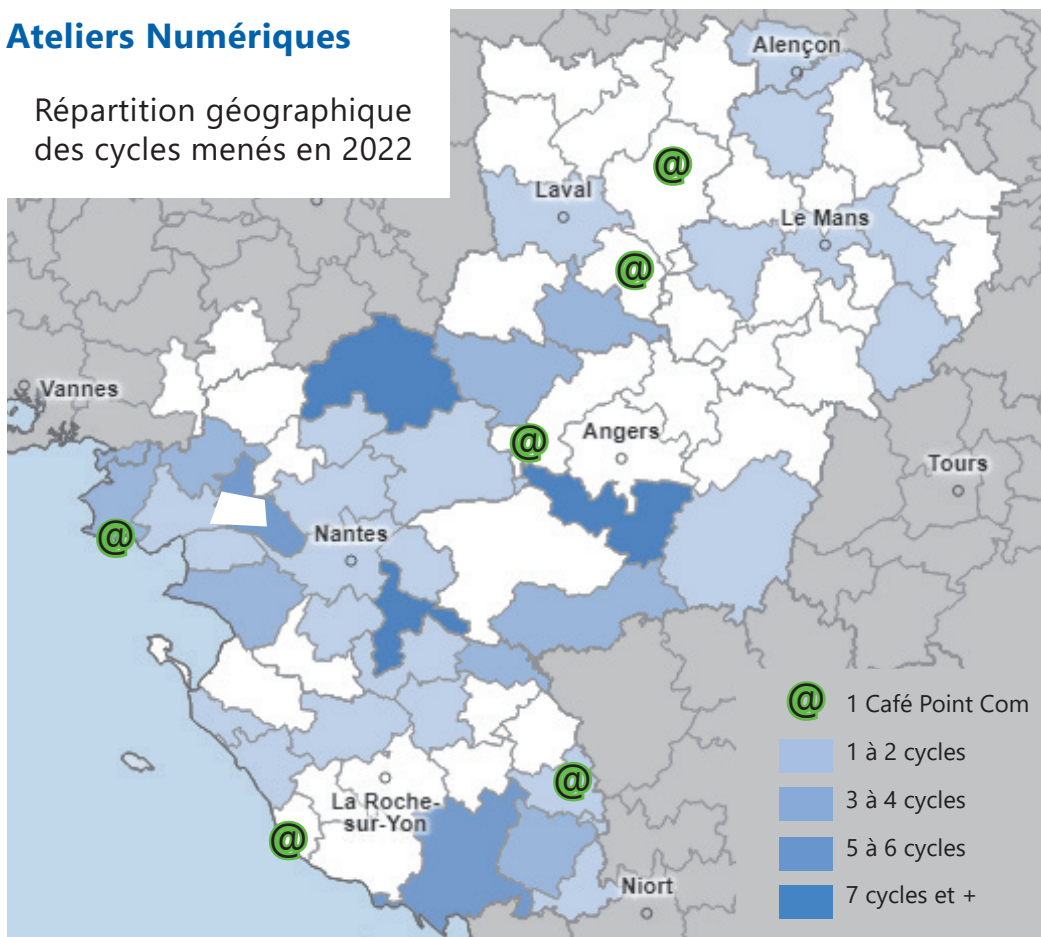
La formation de bénévoles numériques, visent à créer un réseau d'habitants volontaires et habilités à venir en aide à d'autres habitants de leur territoire.

Ces formations se font ponctuellement, en fonction des demandes des associations, sur des territoires désireux de mettre en place une politique numérique à moyen ou long terme.

En 2022, un cycle de formation a pu être organisé : 7 bénévoles formés

Ateliers Numériques

Répartition géographique des cycles menés en 2022



« 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

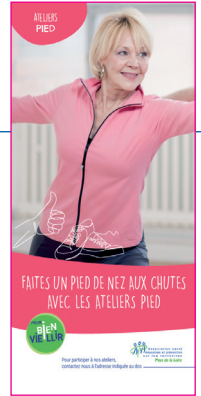
ateliers de prévention des chutes. Ceux-ci sont programmés à la suite d'ateliers de prévention mémoire Peps Eurêka, Nutrition ou Vitalité et proposent ainsi aux participants une offre de prévention sous forme de parcours.

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 2022

17 cycles « Faites un PIED de nez aux chutes »

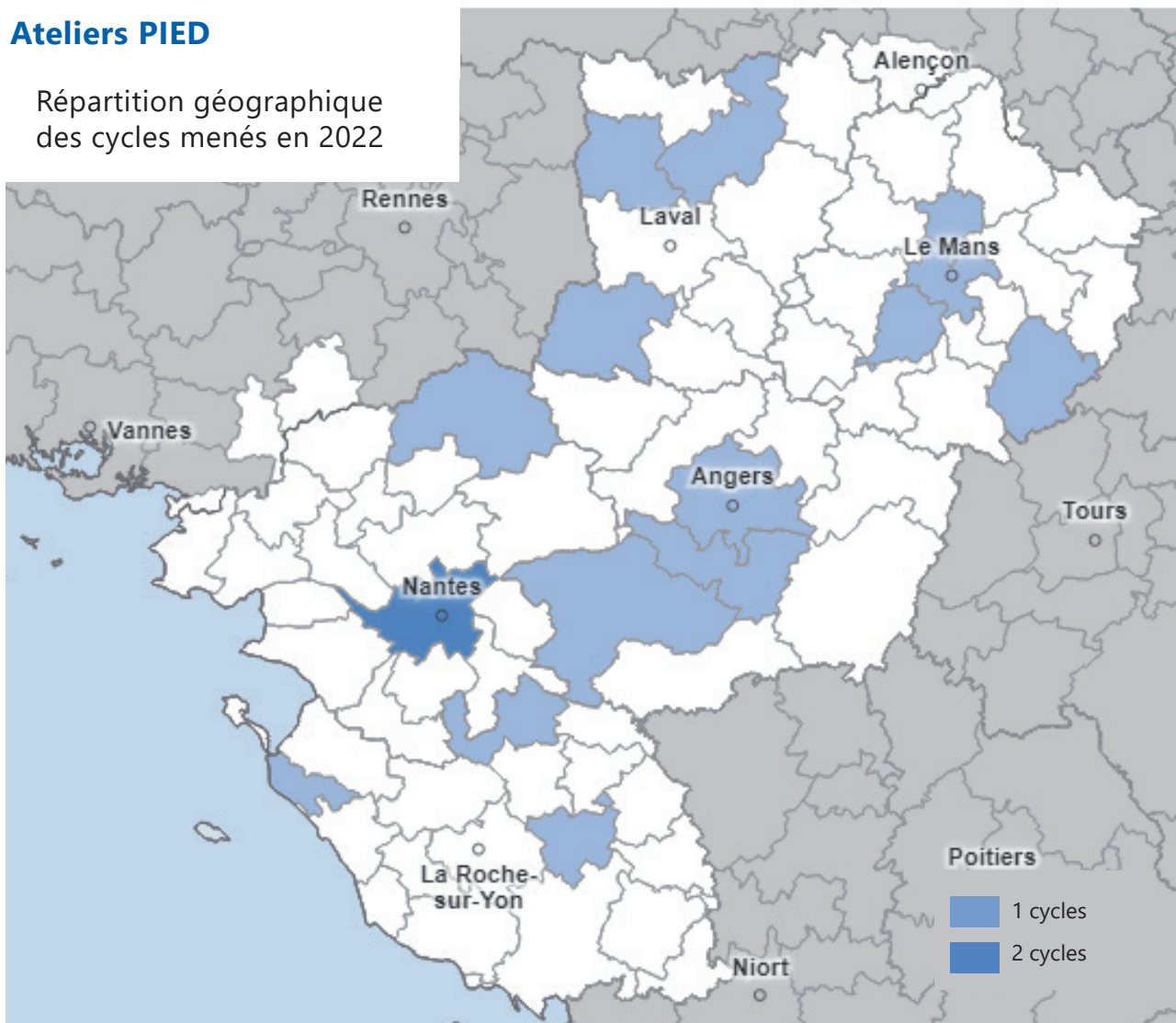
204 participants dont 79% de femmes

- 47,94 % dépendaient du régime agricole
- 36,08 % du régime général
- 6,70 % de la CNRACL
- 9,28 % d'autres régimes

La moyenne d'âge des participants est de **72,2 ans**.

Ateliers PIED

Répartition géographique des cycles menés en 2022



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 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^{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.

Cette action créée en 2018, expérimentée en 2019, est toujours en cours de déploiement progressif. En Pays de la Loire, en 2022, une dizaine d'animateurs répartis dans 4 départements sont formés à ce programme.

Au programme :

ÉTAPE 1

- Emotions, bien-être, santé

ÉTAPE 2

- Gestion du stress

ÉTAPE 3

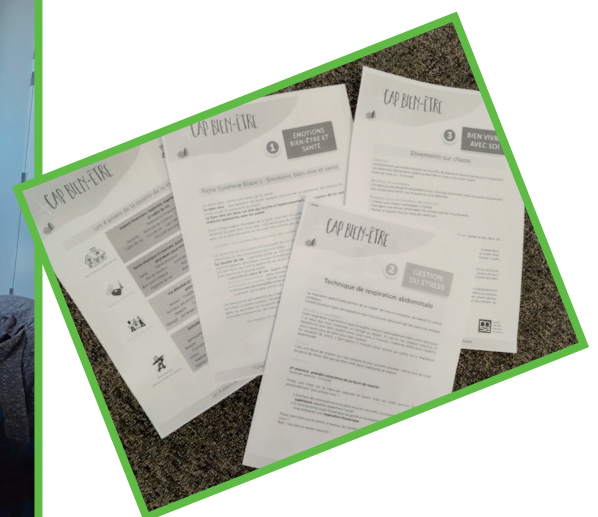
- Bien vivre avec soi

ÉTAPE 4

- Bien vivre avec les autres

ÉTAPE 5

- Entretien de soutien réalisé par téléphone





EN 2022

19 cycles dans **19 communes** différentes

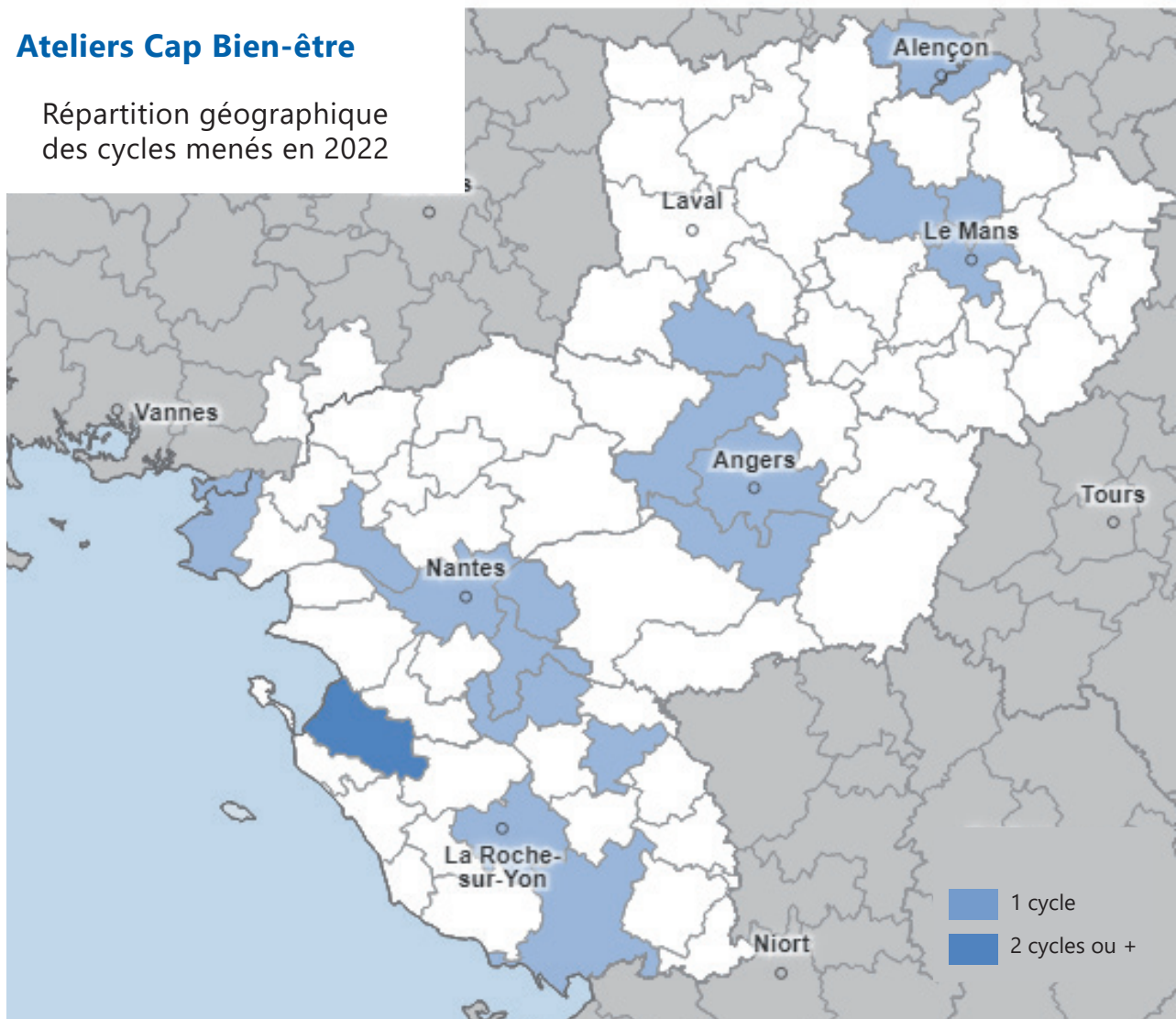
154 participants dont **83% de femmes**

- 24,84 % dépendaient du régime agricole
- 45,75 % du régime général
- 5,23 % de la CNRACL
- 24,18 % d'autres régimes

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

Ateliers Cap Bien-être

Répartition géographique
des cycles menés en 2022





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.

Action
menée avec
Eval'Loire

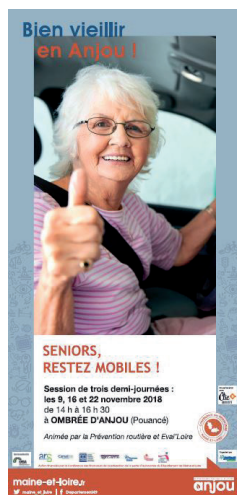
EN 2022, EN MAINE-ET-LOIRE

4 cycles

39 participants

58% de femmes

Communes de réalisation : Morannes sur Sarthe, Rives du Loir en Anjou, La Ménittré, Montrevault sur Èvre



Les Actions « Séniors »

Les actions de prévention ponctuelles



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 scène, sur la base des solutions envisagées ensemble.

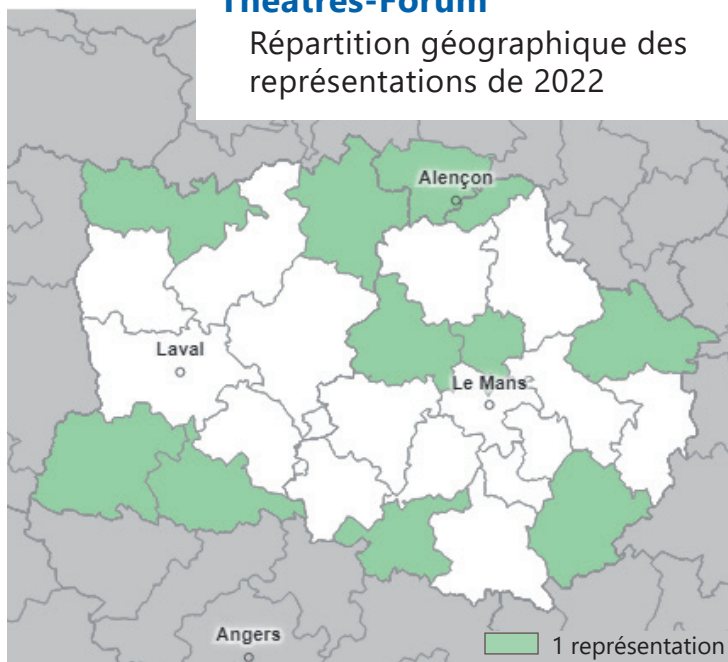
Ce type d'animation permet de provoquer des échanges sur un ton plus spontané et libre que dans un cadre "descendant".

Ces actions événementielles permettent de toucher un large public et de faire la promotion des actions collectives proposées sur le territoire ainsi que des structures locales (répit, aide à domicile,...).



Théâtres-Forum

Répartition géographique des représentations de 2022



EN 2022

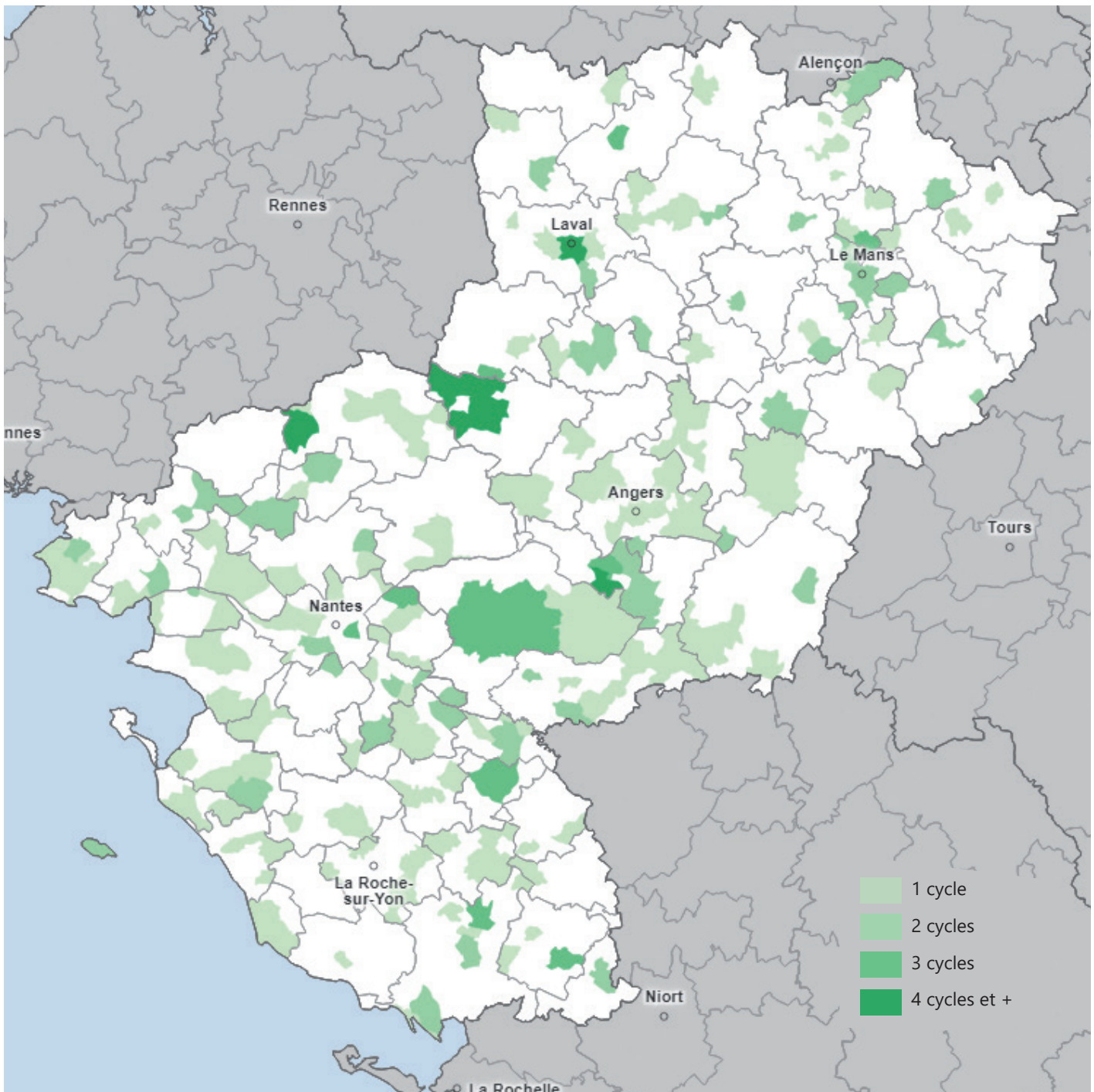
10 Théâtres Forums ont été réalisés
 235 personnes ont assisté aux représentations

Communes de réalisation :

- Château-Gontier, Ambrières les Vallées, Cossé le Vivien, Averton, La Flèche, Ballon St Mars, Tuffé, Le Grand Lucé, St Paterne, Conlie

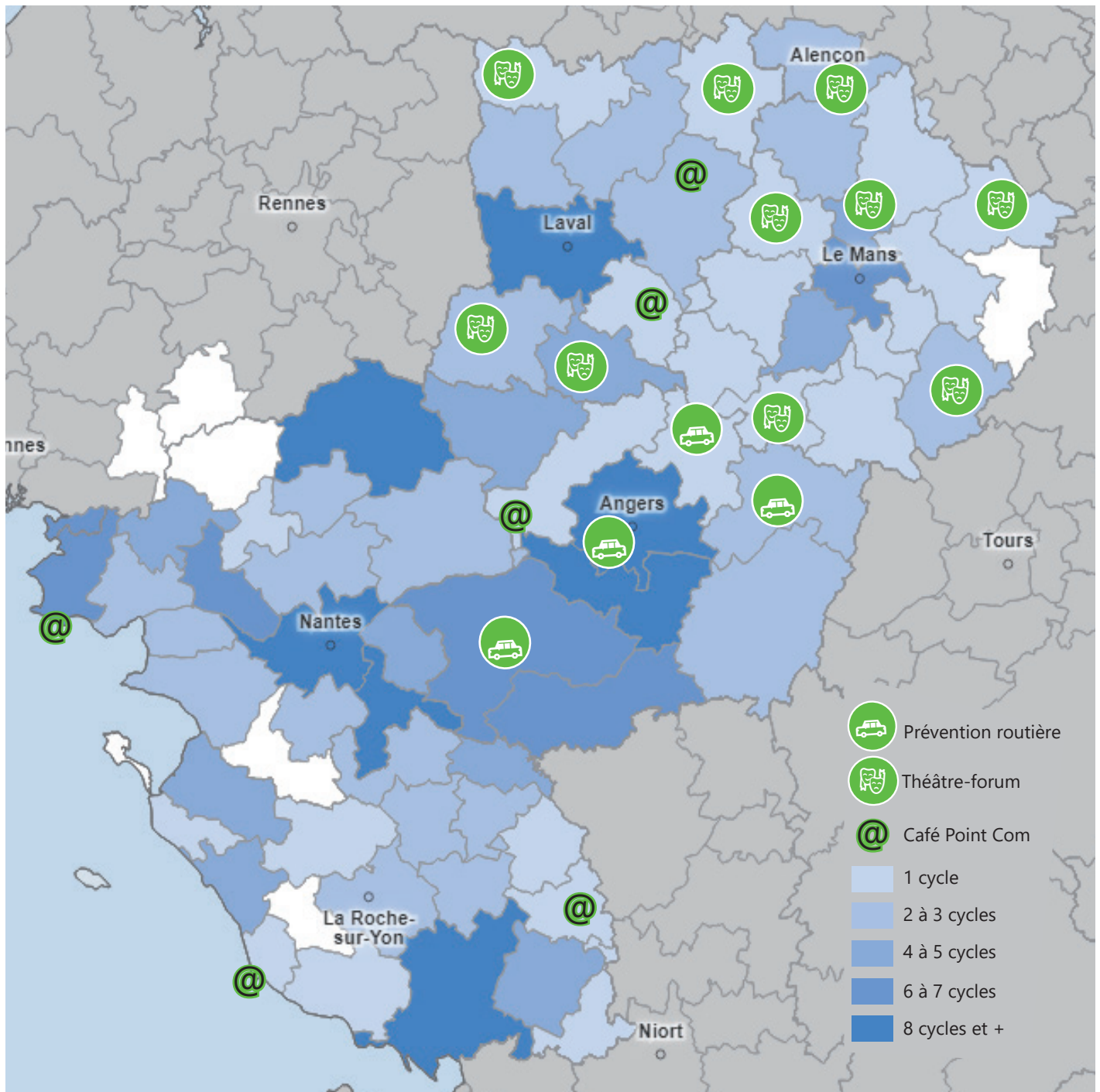
Action menée avec MSAIO

Cartographie de l'ensemble des actions seniors réalisées en 2022 (cycles d'ateliers par commune de réalisation)



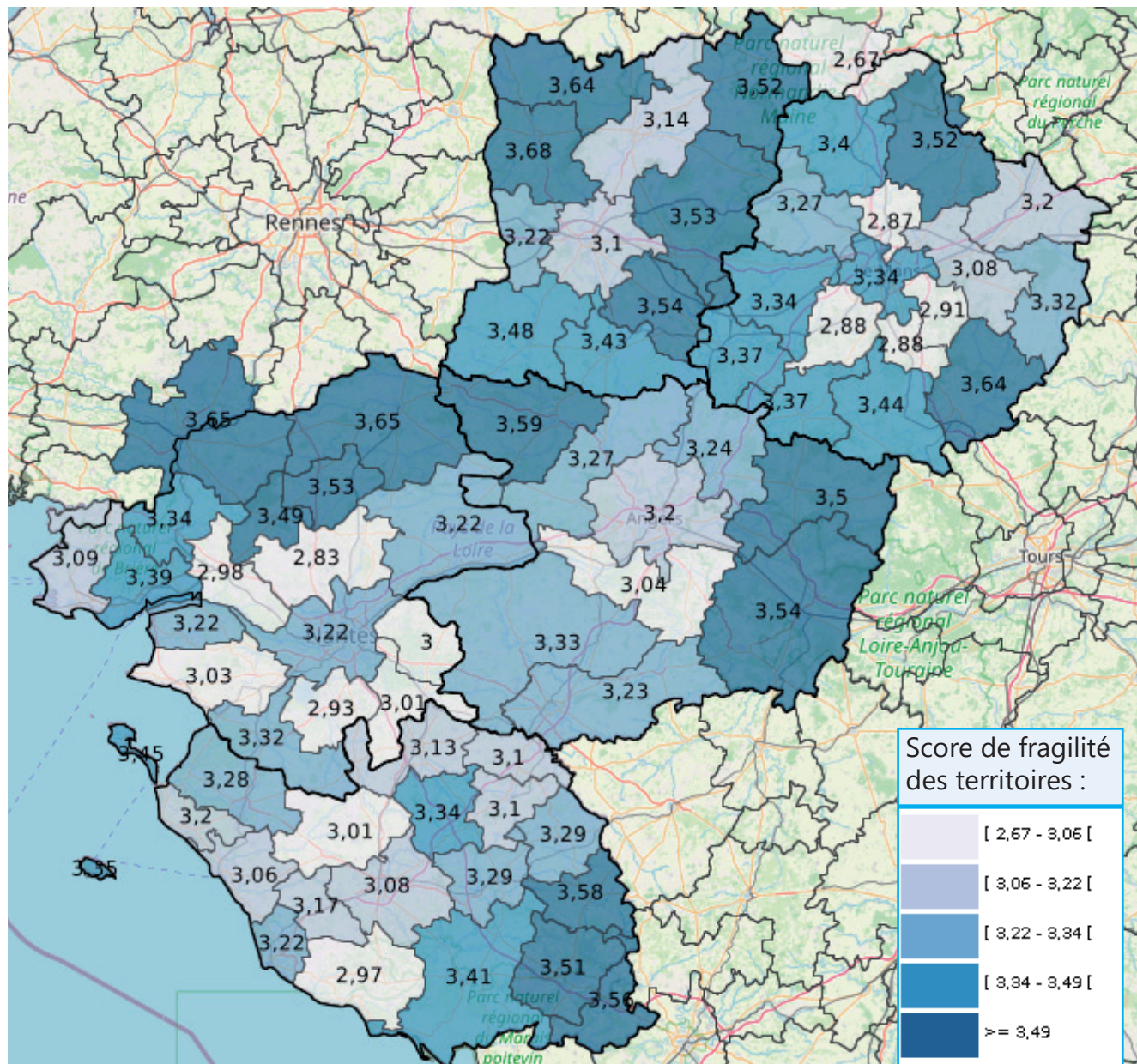
Cartographie de l'ensemble des actions seniors réalisées en 2022

(cycles d'ateliers et actions ponctuelles par communauté de communes)



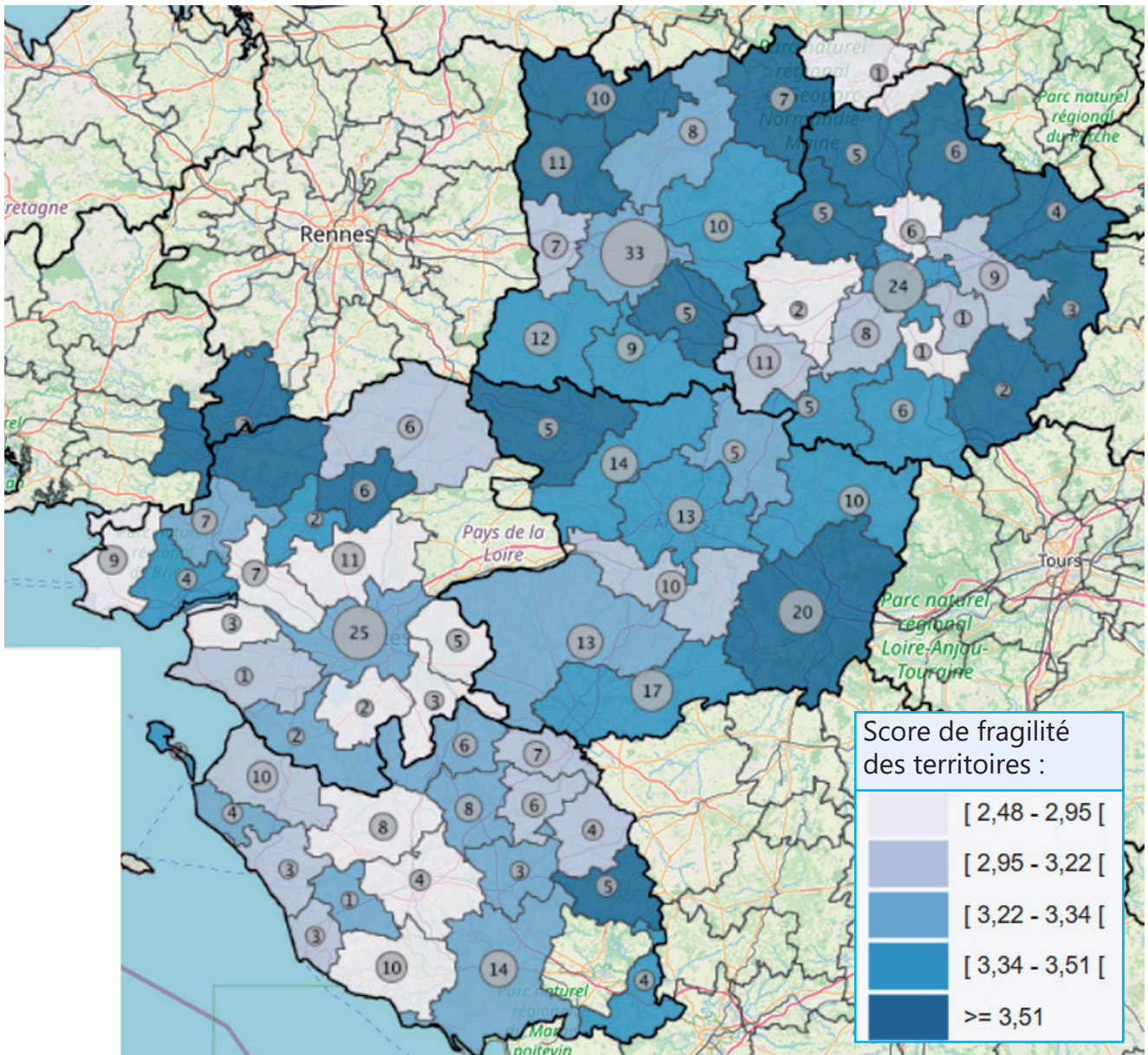
Répartition des actions et des territoires de fragilité

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

Au programme

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



Action
menée avec
les MSA

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.

Depuis 2021 nous expérimentons l'ajout d'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 expérimentation doit maintenant se déployer sur l'ensemble des départements.

EN 2022 : PAYS DE LA LOIRE

18 établissements concernés en 2021

- ◆ 16 Maisons Familiales Rurales
- ◆ 2 lycées
- ◆ 43 classes
- ◆ 103 modules
- ◆ 857 élèves

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 "veilleurs" 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.

Actions financées par :



Au niveau régional, les animateurs de réseaux (saliés MSA) ont travaillé conjointement sur l'élaboration et la mise en commun d'outils, de contacts, de méthodologies et ont échangé sur leurs différentes pratiques.

Depuis 2020, l'ARS soutient les événements organisés par les réseaux et visant à sensibiliser le grand public à cette thématique : 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. Depuis 2020, nos cycles d'ateliers seniors "Nutrition" sont labellisés chaque année, dans le cadre de cette semaine aux côtés de plus de 2.000 autres actions en France.



Les actions de communication de l'ASEPT Pays de la Loire

Afin d'être visible et de se faire connaître sur tous les territoires, l'équipe de l'ASEPT a travaillé différents outils de communication sur l'année 2022.

En développant la communication via plusieurs canaux, nous souhaitons :

- ◆ Informer le public des ateliers proposés à leur intention par l'ASEPT
- ◆ Valoriser les activités de l'ASEPT auprès des partenaires institutionnels et associatifs
- ◆ Assurer la bonne information des élus de

l'ASEPT et des acteurs départementaux

- ◆ Gérer les relations de communication entre les différents acteurs de l'ASEPT
- ◆ Valoriser l'action de l'ASEPT via le site internet et les réseaux sociaux
- ◆ Rendre chaque acteur de l'ASEPT autonome dans sa démarche de communication en proposant des supports et modèles faciles à réutiliser

Les nouveaux supports de communication

La plaquette de présentation de l'ASEPT Pays de la Loire



Le kakémono



Les plaquettes des actions



Le totebag



Les gobelets





Des salons et des forums pour faire connaître nos actions

En 2022, l'ASEPT a participé à différents salons d'organisés par des partenaires institutionnels (Départements, Communauté de communes...) autour du numérique et de la prévention seniors : **Forum seniors de Nantes, Salon de la prévention seniors à Laval, Forum de la prévention à Derval**. L'occasion de rencontrer nos partenaires ainsi que de nouvelles structures qui œuvrent dans les champs d'actions similaires. Les salons et forums sont aussi un bon moyen de diffuser nos outils de communication auprès du public et de s'informer sur des événements à venir.



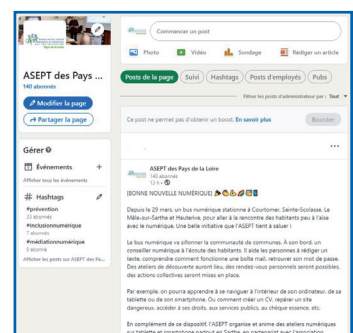
Une visibilité sur les réseaux sociaux



Actualisation du site internet
www.aseptpdl.fr
avec un renvoi vers le site internet
www.pourbienvieillir.fr



Publications deux fois par semaine sur les pages Facebook et LinkedIn et relais d'informations des partenaires



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

