



**Assemblée
générale
29 avril 2025**



Le mot du Président

Une fois de plus cette année, l'ASEPT des Pays de la Loire a connu une activité soutenue. Le nombre d'actions menées pour le compte des membres de l'inter-régime et de ses partenaires dépasse celui de l'année précédente. Plus de 340 actions ont été organisées sur les territoires des 5 départements, comprenant des cycles d'ateliers, des théâtres-forums et des cafés numériques.

L'ASEPT poursuit son développement progressif et constant, lui permettant d'enrichir son offre d'ateliers de prévention destinés aux retraités de la région et de renforcer sa position de partenaire dans les écosystèmes locaux.

Cette année, les ateliers "*Bienvenue à la retraite*" sont venus compléter le catalogue de propositions, touchant ainsi une nouvelle catégorie : les futurs et jeunes retraités. Nous avons également mené la mission confiée par la Conférence des financeurs de Loire-Atlantique en proposant 21 forums sur la prévention des déficiences sensorielles. Plus de 550 personnes ont bénéficié de ces actions de sensibilisation et des dépistages auditifs et visuels.

La proportion des actions sur les thématiques de l'équilibre, de la prévention



des chutes, de la mobilité et de la prévention routière continue d'augmenter. Ces sujets répondent à une forte attente de notre public et aux priorités de nos financeurs. Nous avons donc choisi de les mettre en avant cette année, et de nouveau en 2025.

Au cours de l'année écoulée, nous avons également poursuivi nos efforts pour mieux communiquer sur nos actions, en diversifiant les canaux d'information. L'ASEPT et son offre sont ainsi plus visibles et mieux identifiées.

Enfin, l'année 2024 a été malheureusement marquée par le décès soudain de Jean-Noël MATHÉ, Président de l'ASEPT depuis 2015, dont j'ai pris la suite et le relais depuis le mois de mai. Son attention au développement de l'association et de ses activités, ainsi que son implication dans les thématiques sociales, resteront gravées dans nos mémoires.

Stéphane du Mesnil

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	p. 8
Les cycles d'ateliers en région	p. 10
Santé globale - "Vitalité"	
Mémoire - "Peps Eurêka"	
Nutrition santé	
"Cap Bien-être"	
Numérique - "Je me familiarise avec la tablette ou mon smartphone"	
"Bienvenue à la retraite"	
Équilibre et prévention des chutes	
De l'interrégime national au local	p. 26
Evaluation et mesure d'impact	p. 27
Les actions localisées	p. 28
"Une vie devant nous"	
"Séniors, restez mobiles !"	
Les actions ponctuelles	p. 30
Forums "Bien voir, bien entendre pour bien vieillir"	
Théâtres-forum "Séniors, parlons de vous !"	
Répartition des actions et des territoires de fragilité	p. 34
Les actions en direction d'autres publics	p. 38
Les actions de communication	p. 39

Les membres fondateurs et adhérents

Membres fondateurs

- ◆ La Mutualité Sociale Agricole Loire-Atlantique - Vendée
- ◆ La Mutualité Sociale Agricole Maine-et-Loire
- ◆ La Mutualité Sociale Agricole Mayenne-Orne-Sarthe
- ◆ L'Association Régionale des Caisses de MSA des Pays de la Loire
- ◆ L'Union Régionale Générations Mouvement
- ◆ Mutualia Grand Ouest



L'essentiel & plus encore



Membres adhérents au 31.12.24

- ◆ La Caisse d'Assurance Retraite et de Santé Au Travail des Pays de la Loire
- ◆ L'Etablissement National des Invalides de la Marine



Les représentants réunis en Assemblée générale le 30 mai 2024



Le Conseil d'administration (au 31/12/2024)

Les représentants et les invités

Les représentants
avec voix délibérative

Les invités avec voix
consultative

Président : **Stéphane DU MESNIL**
Vincent DUBREIL

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

Christophe FUZEAU

Bernard LEVACHER
Nathalie HERBRETEAU

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

Hervé DOMAS

Trésorier : **Yvon MOUSSEAU**
Patricia ARTHUS

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

Frédéric RAMBAUD

Jean-Jacques CADEAU
Annick POULARD

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

Véronique PILETTE

Vice Président : **Johan JARDIN**
Isabelle BOUMARD
Anne-Christine DESBOIS

**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

Bernard DONNÉ

Mutualia Grand Ouest

Isabelle GIRAUD

Christian AUDION

Généralisations 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 2024, l'ASEPT emploie cinq salariés à temps complet :



▲ Aude BERNET
Coordinatrice régionale

▲ Valérie FRAPPIER
Assistante administrative

▲ Mathilde GIRAUDEAU
Chargée de développement
multi-thématiques

▲ Catel BRAJON
Chargé de développement
des ateliers numériques

▲ Nadège PLANCHE
Chargée de prévention
"Santé sensorielle"

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) respectifs.

Pour toutes ces actions, l'ASEPT assure néanmoins l'harmonisation et la coordination sur l'ensemble du territoire régional, et la cohérence du déploiement avec l'ensemble des autres actions mises en œuvre. Elle coordonne aussi l'évaluation, la communication, fournit les supports remis aux participants, etc. C'est l'ASEPT qui assure le financement des actions en percevant les différents fonds (voir ci-dessous), réalise les bilans, la recherche de nouveaux partenariats, etc.

◆ MSAIO et EVAL'LOIRE

L'ASEPT confie la mise en place opérationnelles des actions "Séniors, restez mobiles !" à deux associations partenaires : **Eval'Loire** en Loire-Atlantique et Maine-et-Loire ; **MSAIO** - "Mission de Soutien, Accompagnement, Insertion et Orientation" - en Mayenne et Sarthe.

Dans ces deux derniers départements, **MSAIO** se voit également confiés l'organisation des théâtres-forums.

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).

L'ARS contribue également au financement des ateliers "Vitalité" et "Nutrition" à travers un CPOM (Contrat Pluri-annuel d'Objectifs et de Moyens) .

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



L'ASEPT propose aux seniors de la région des Pays de la Loire un ensemble de propositions d'actions collectives.

On distingue d'une part les **actions ponctuelles** type conférence, projection-débat, théâtres-forums qui ont vocation, dans la plupart des cas, à conduire les participants à poursuivre sur des actions plus longues de type "**cycles d'ateliers**".

La majorité des actions proposées par l'ASEPT se déroule plutôt sous forme de cycles composés de 3 séances pour le plus court et 12 pour le plus long. Cette notion de "cycle" implique que les séances 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.

Dans l'offre proposée par l'ASEPT des Pays de la Loire, on peut distinguer 2 catégories de cycles d'ateliers :

Les **actions animées par des bénévoles** spécifiquement formés au programme concerné : mémoire Peps Eurêka, Vitalité, Cap Bien-être. Ces programmes appartiennent à la Caisse centrale de MSA qui pilote la formation des bénévoles, la rédaction des supports, etc. En Pays de la Loire, la mise en œuvre opérationnelle de ces actions est confiée aux caisses de MSA (recrutement et suivi des bénévoles, programmation des actions en lien avec le partenaire local, inscription des participants, évaluation...).

Les actions "Séniors, restez mobiles" sont co-animées par des bénévoles de la Prévention routière et des salariées d'Eval'loire ou de MSAIO selon le lieu.



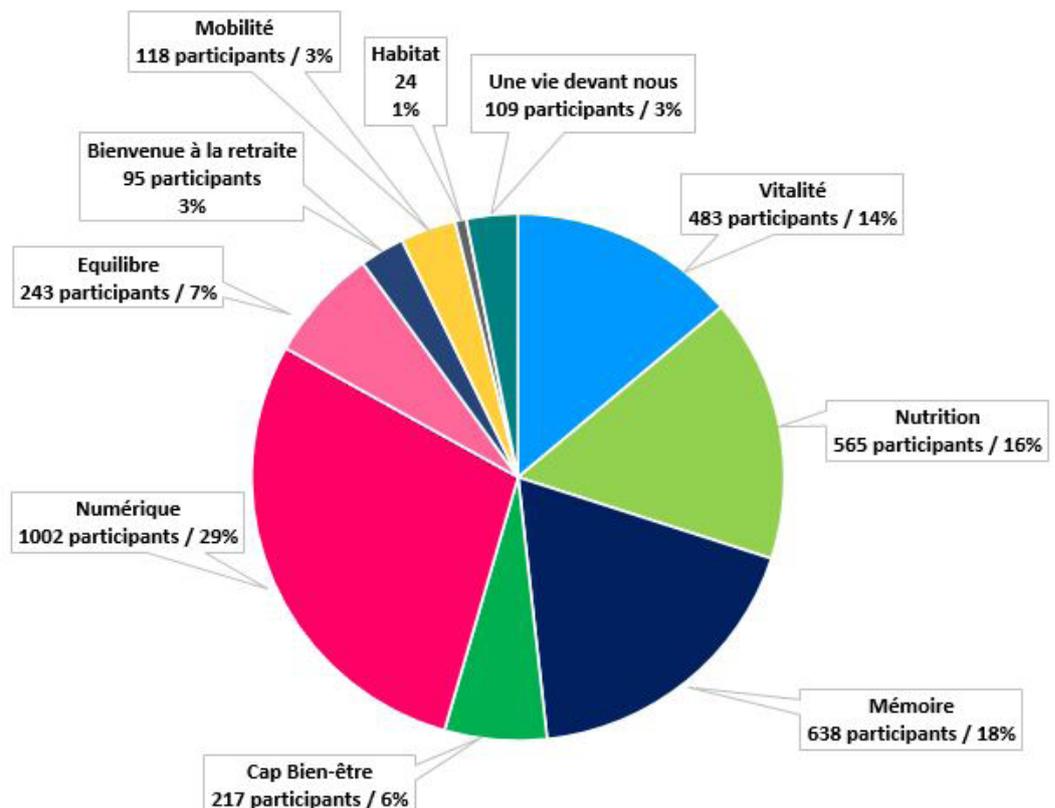
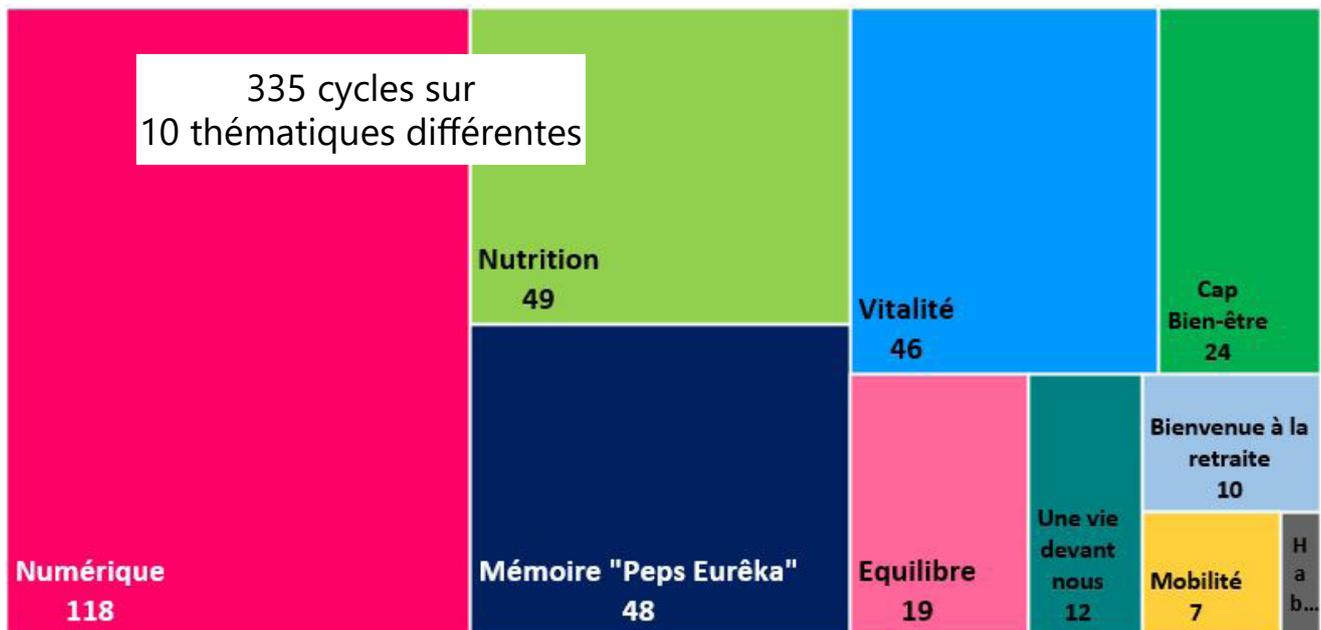
Les **actions animées par des professionnels** sélectionnés pour leurs compétences et leur expérience sur la thématique mais aussi pour leurs qualités pédagogiques et leur approche du public senior : diététiciens, médiateurs numériques, thérapeutes familiales, éducateurs sportifs, etc.

Nous leur confions un contenu, un programme et un cahier des charges mais nous leur laissons le soin d'utiliser leurs propres techniques d'animation.

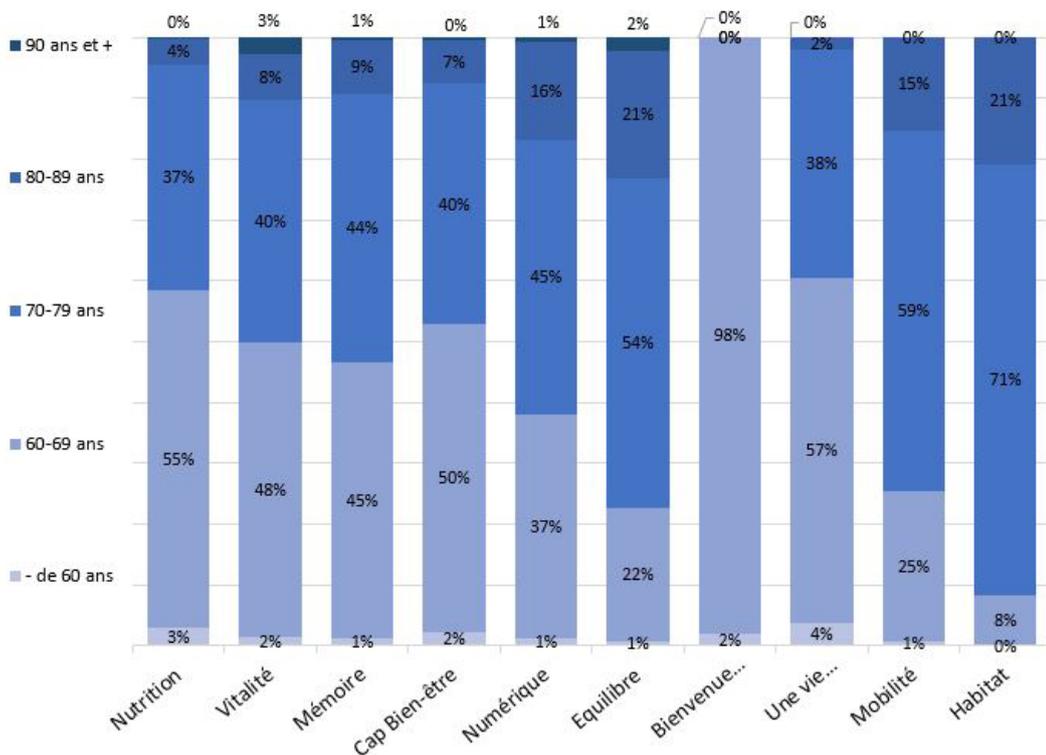
Les Actions "cycles d'ateliers"

En 2024, 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.

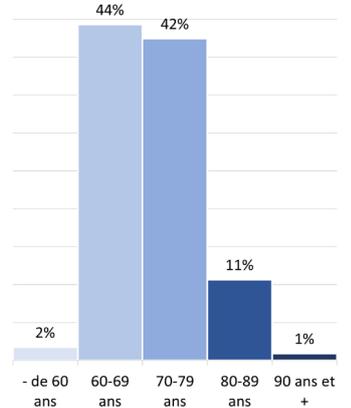
Les **335 cycles d'ateliers** organisés cette année se sont déroulés dans **217 communes** différentes et ont rassemblé **3 494 participants** dont voici la répartition et le profil :



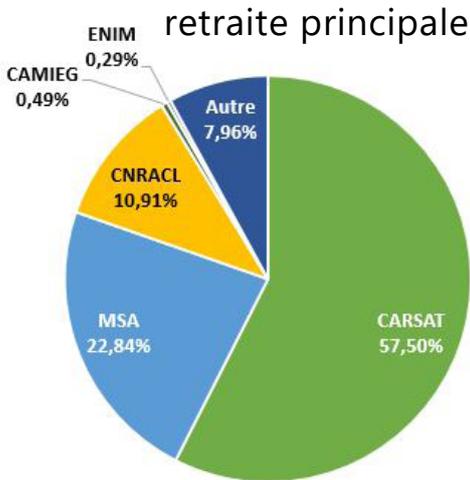
Répartition des participants par âge et par thématique



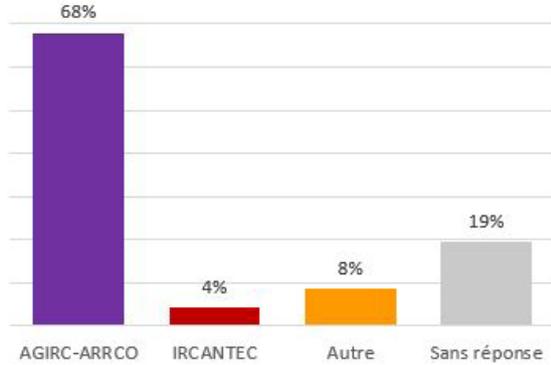
Moyenne d'âge 71 ans



Répartition des participants selon leur régime de :

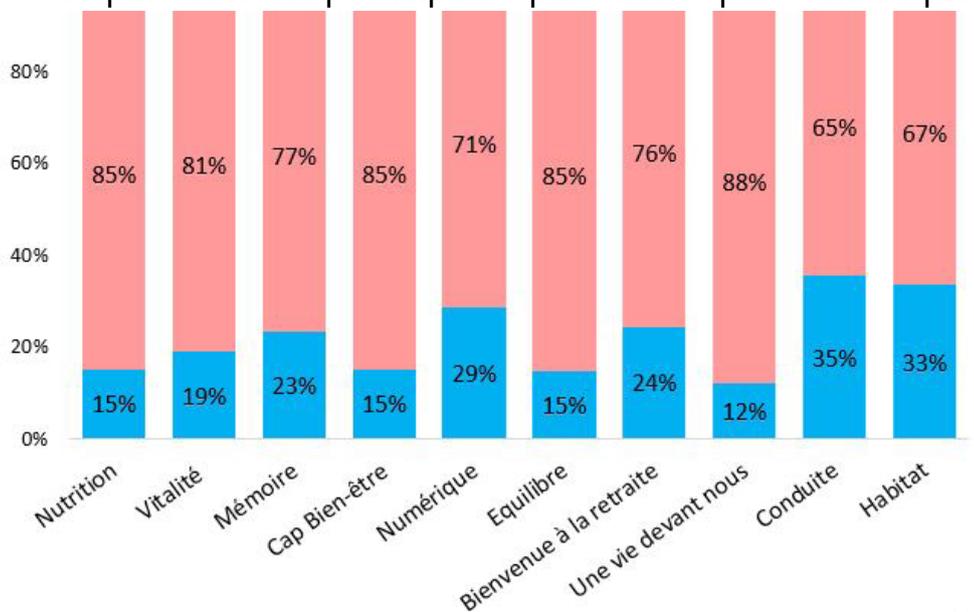


retraite complémentaire



38 % des répondants déclarent vivre seuls

Répartition des participants par sexe et par thématique

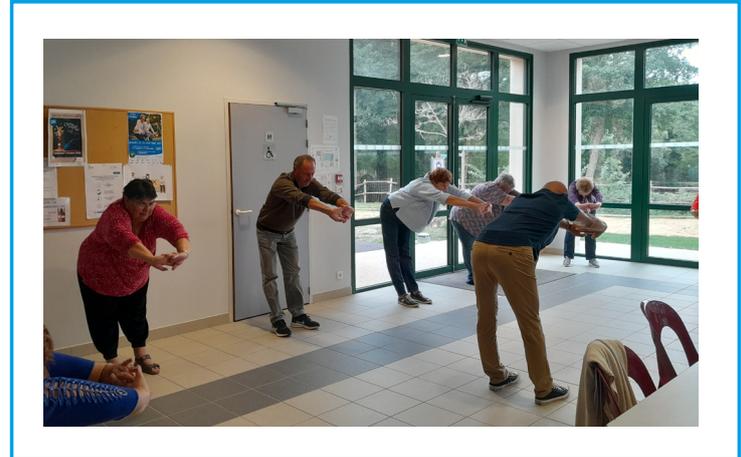


Les « **Ateliers Vitalité** » sont bâtis de façon à répondre aux attentes d'un public de jeunes seniors et suivant une méthode d'animation dynamique et interactive.

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 un carnet de recettes, un bloc "Notes et astuces", une fiche synthèse de chacune des séances et un crayon est remise à chaque participant. Ces dossiers sont réalisés au niveau régional puis répartis sur les territoires.



Au programme

- 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 ! »





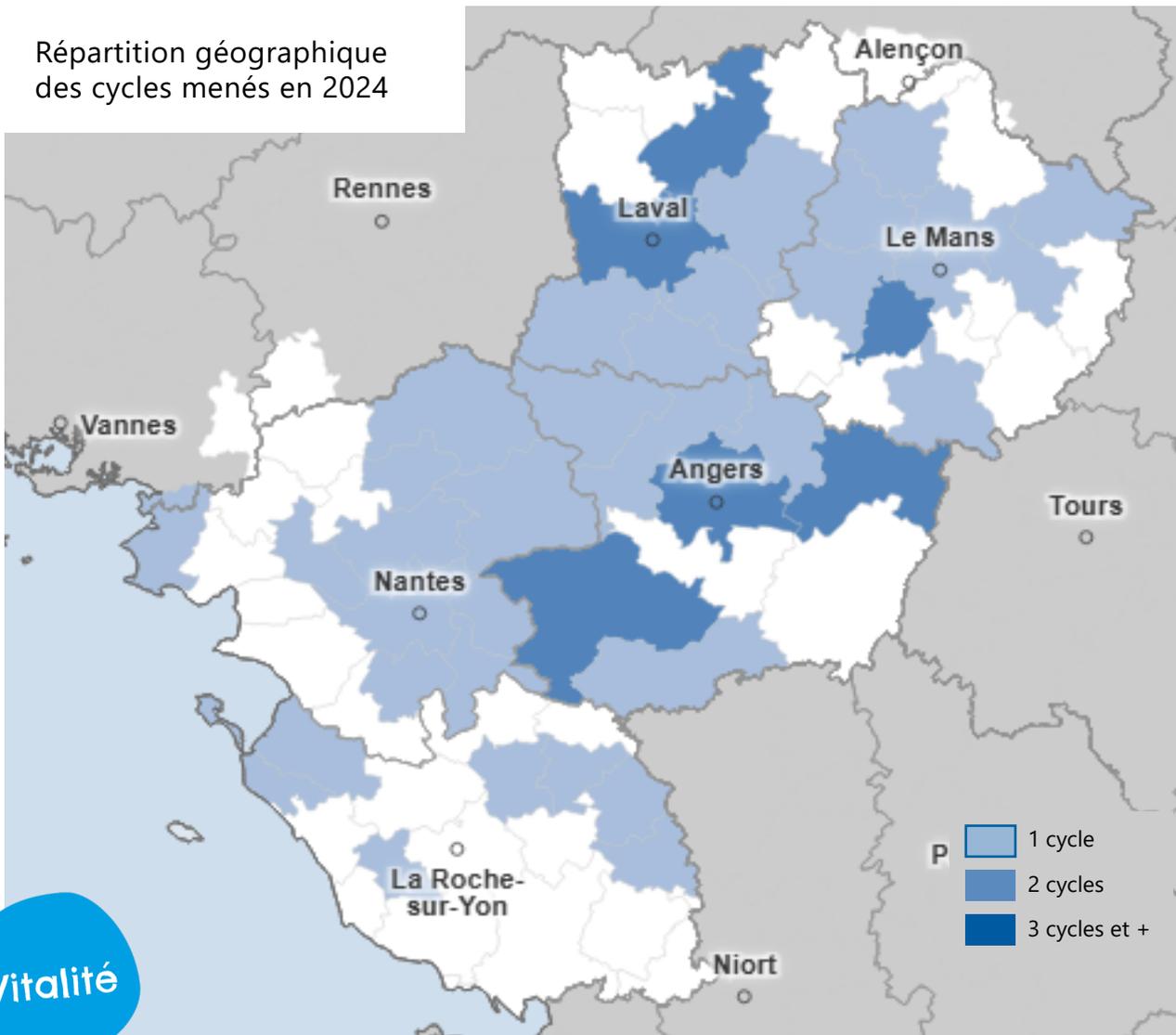
EN 2024

46 cycles réalisés dans **45 communes** différentes
483 personnes ont participé dont **81% de femmes**
 La moyenne d'âge des participants est de **70,6 ans**



Ateliers Vitalité

Répartition géographique des cycles menés en 2024



Vitalité

« 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 est un cycle de dix ateliers composés d'une partie théorique et d'exercices variés. Ludiques et pratiques, ces exercices 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.

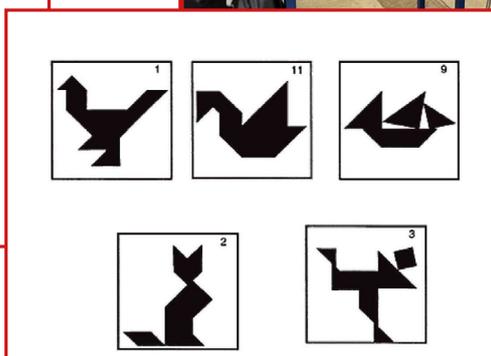


Au programme 

- 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 réalise pour chaque participant un dossier constitué d'une chemise rassemblant tous les supports d'exercices des séances ainsi que des planches synthétiques des différents sujets abordés.

L'impression de ces documents est faite par les services de la CARSAT.



Exemples de supports fournis dans les dossiers des participants



EN 2024

48 cycles réalisés dans **46 communes** différentes

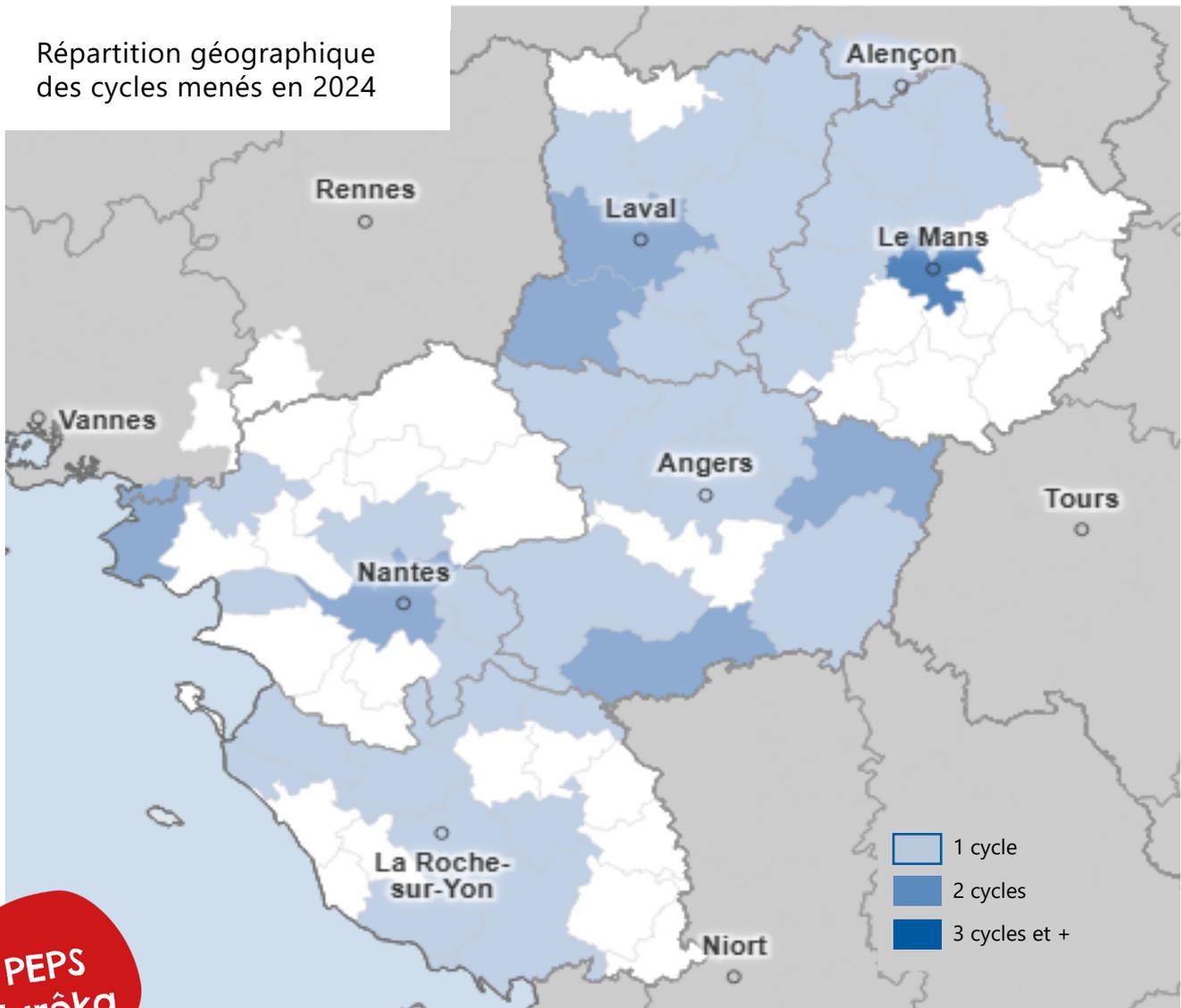
638 participants dont **77% de femmes**

La moyenne d'âge des participants est de **70,6 ans**



Ateliers PEPS Eurêka

Répartition géographique
des cycles menés en 2024



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.

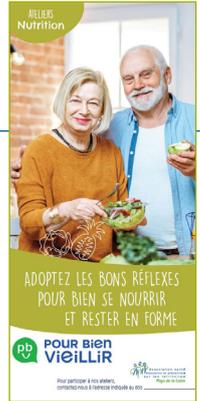
Au programme

- 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 2024

49 cycles réalisés dans **49 communes** différentes

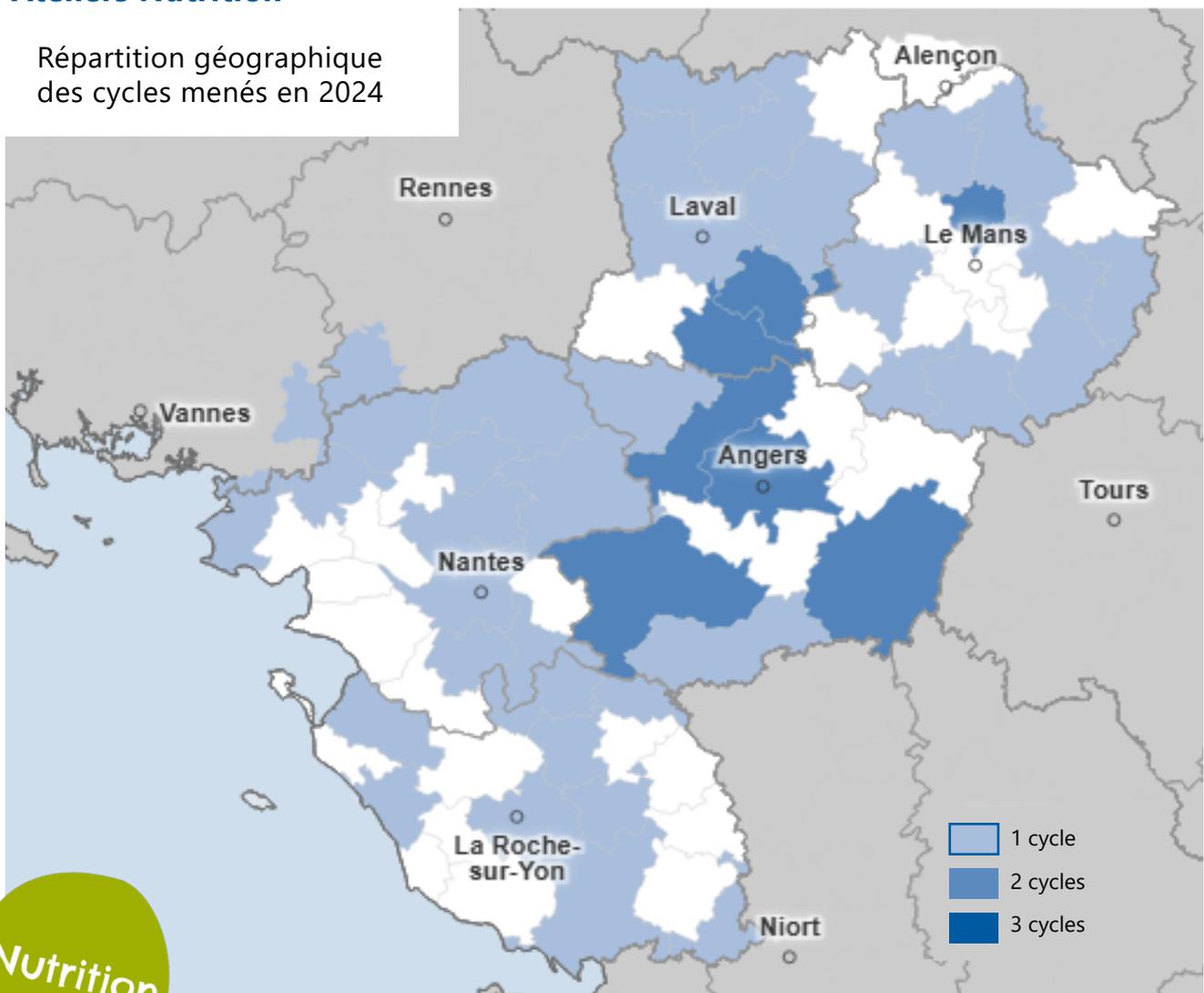
565 participants dont **85% de femmes**

La moyenne d'âge des participants est de **68,6 ans**



Ateliers Nutrition

Répartition géographique
des cycles menés en 2024



« 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.

En Pays de la Loire, en 2024, une douzaine d'animateurs répartis dans les 5 départements sont formés à ce programme.

Au programme

ÉTAPE 1

- Emotions, bien-être, santé

ÉTAPE 2

- Gestion du stress

ÉTAPE 3

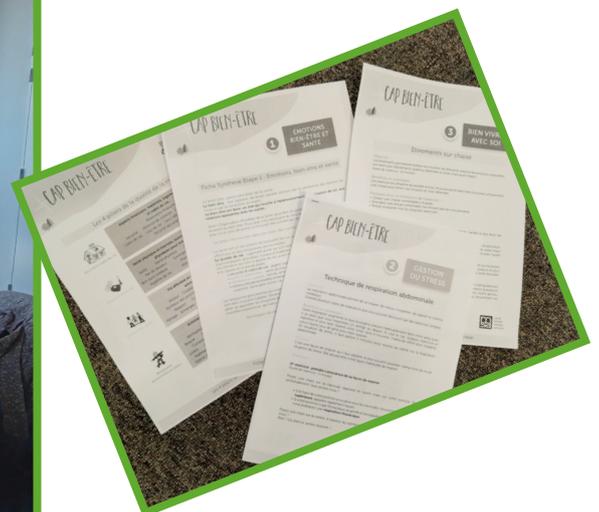
- Bien vivre avec soi

ÉTAPE 4

- Bien vivre avec les autres

ÉTAPE 5

- Entretien de soutien réalisé par téléphone





EN 2024

24 cycles dans **24 communes** différentes

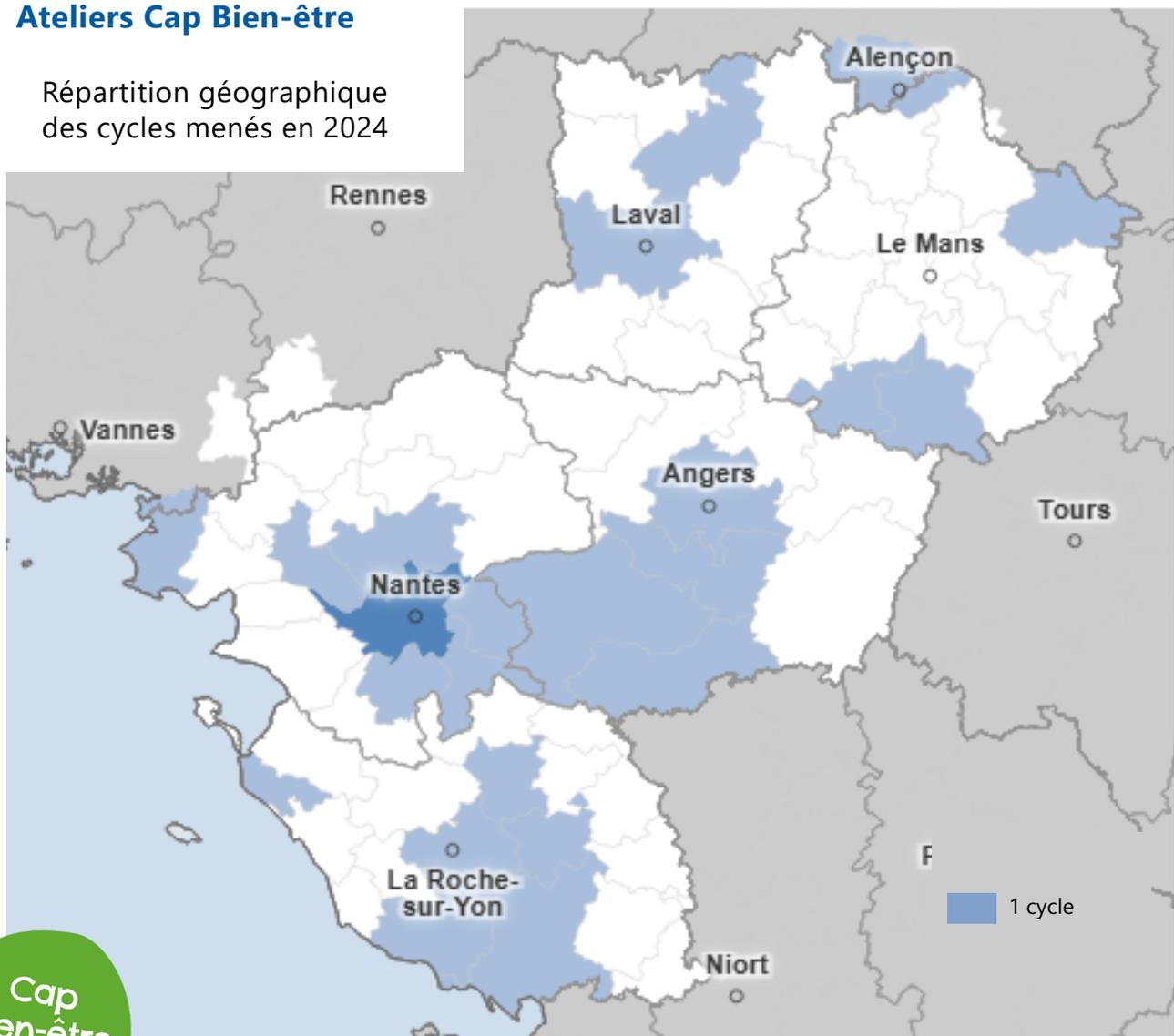
217 participants dont **85% de femmes**

La moyenne d'âge des participants est de **69,7 ans**



Ateliers Cap Bien-être

Répartition géographique
des cycles menés en 2024




 Cap
 Bien-être



« Je me familiarise avec la tablette ou mon smartphone »

En 2024, le déploiement des ateliers numériques 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 2024, 20 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.



En 2024, l'ASEPT s'est de nouveau associée à l'Agirc-Arrco pour proposer sur le département de la Sarthe un spectacle humoristique et interactif intitulé : "Bénéfice Net". Ce spectacle raconte l'histoire d'Andrée, mise au défi par son mari de se mettre à l'informatique malgré son âge.

Ce temps fort a permis d'aborder le numérique sous un autre angle. Déconcertant, humoristique et sans prise de tête, ce spectacle a été apprécié par le public.

L'ASEPT s'est engagée dans ce partenariat afin de proposer aux personnes présentes la possibilité de participer à un cycle d'ateliers numériques "Je me familiarise avec la tablette ou le smartphone".

A la suite de la représentation, nous avons donc mis en place 2 ateliers numériques sur la commune de **Mamers**.



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 30 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 2024 : 5 cafés dans 1 département

EN 2024

118 cycles dans **78 communes** différentes

1.002 participants dont **71% de femmes**

La moyenne d'âge est de **72,3 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.

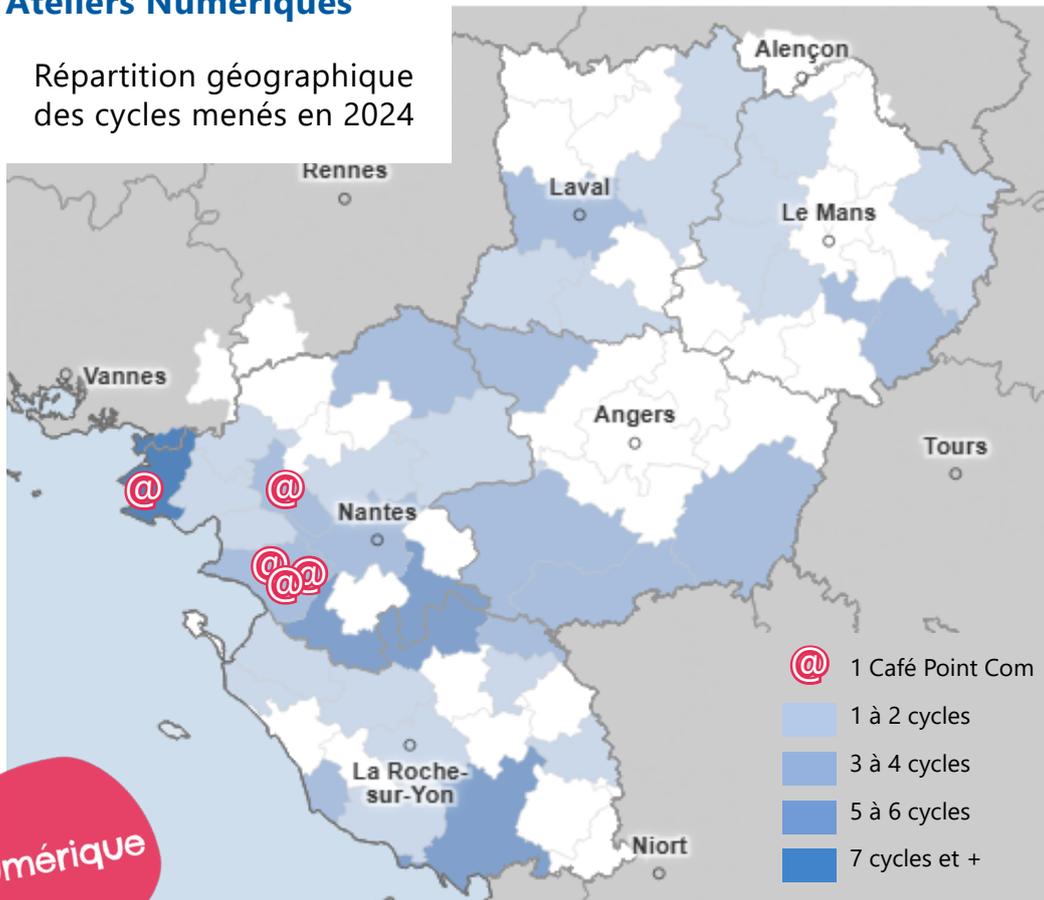
Ces formations se font ponctuellement, en fonction des demandes des associations, sur des territoires désireux de mettre en place une politique numérique à moyen ou long terme.

En 2024 :

1 session de formation
24 bénévoles formés

Ateliers Numériques

Répartition géographique des cycles menés en 2024



Numérique

Vers une retraite active et épanouie !

En 2024, l'ASEPT a déployé et mis en place les ateliers "**Bienvenue à la retraite**". Ces ateliers ont été conçus pour accompagner les futurs et nouveaux retraités dans cette transition importante de la vie.

L'objectif est de dispenser des informations pratiques, des conseils et de favoriser les échanges sur les différentes dimensions de la retraite : administratives, financières, sociales et personnelles.

C'est également donner les moyens aux participants ainsi que les clés pour vivre en bonne santé et autonomes le plus longtemps possible, faire émerger chez eux de nouvelles idées, de nouvelles envies et renforcer leur pouvoir d'agir.

Un travail partenarial fort est mis en place avec les acteurs du territoire pour construire les différentes séances qui composent les ateliers "Bienvenue à la retraite".



Au programme

- ◆ Connaître ses droits sociaux et les démarches administratives à réaliser
- ◆ Trouver sa place, son rythme de vie et définir ses projets
- ◆ Continuer à prendre soin de soi et de sa santé
- ◆ Partager une activité et découvrir l'environnement local
- ◆ Comprendre les richesses du partage et de l'intergénérationnel
- ◆ Connaître les bons plans et les bonnes pratiques à partager. Garder le contact ? Pourquoi pas !

Quelques témoignages...

☞ "Un atelier qui creuse beaucoup plus profond que l'on peut l'imaginer."

☞ "Je suis contente d'avoir participé à cet atelier et d'avoir partagé et de voir différemment la retraite."

☞ "Journées pleine d'émotion. Surpris par sa force, son partage et sa convivialité. J'en sors plein d'espoir pour m'aider à vivre ma retraite serein."

☞ "Prise de recul, énorme sur comment je vis mon début de retraite et de comment j'aimerais la vivre."

☞ "Merci. Aujourd'hui j'ai eu beaucoup de révélations. Je suis très heureuse de cette formation et des moments partagés. Hâte de vous retrouver."



EN 2024

**10 cycles « Bienvenue à la retraite » dans
10 communes différentes**

95 participants dont 76% de femmes

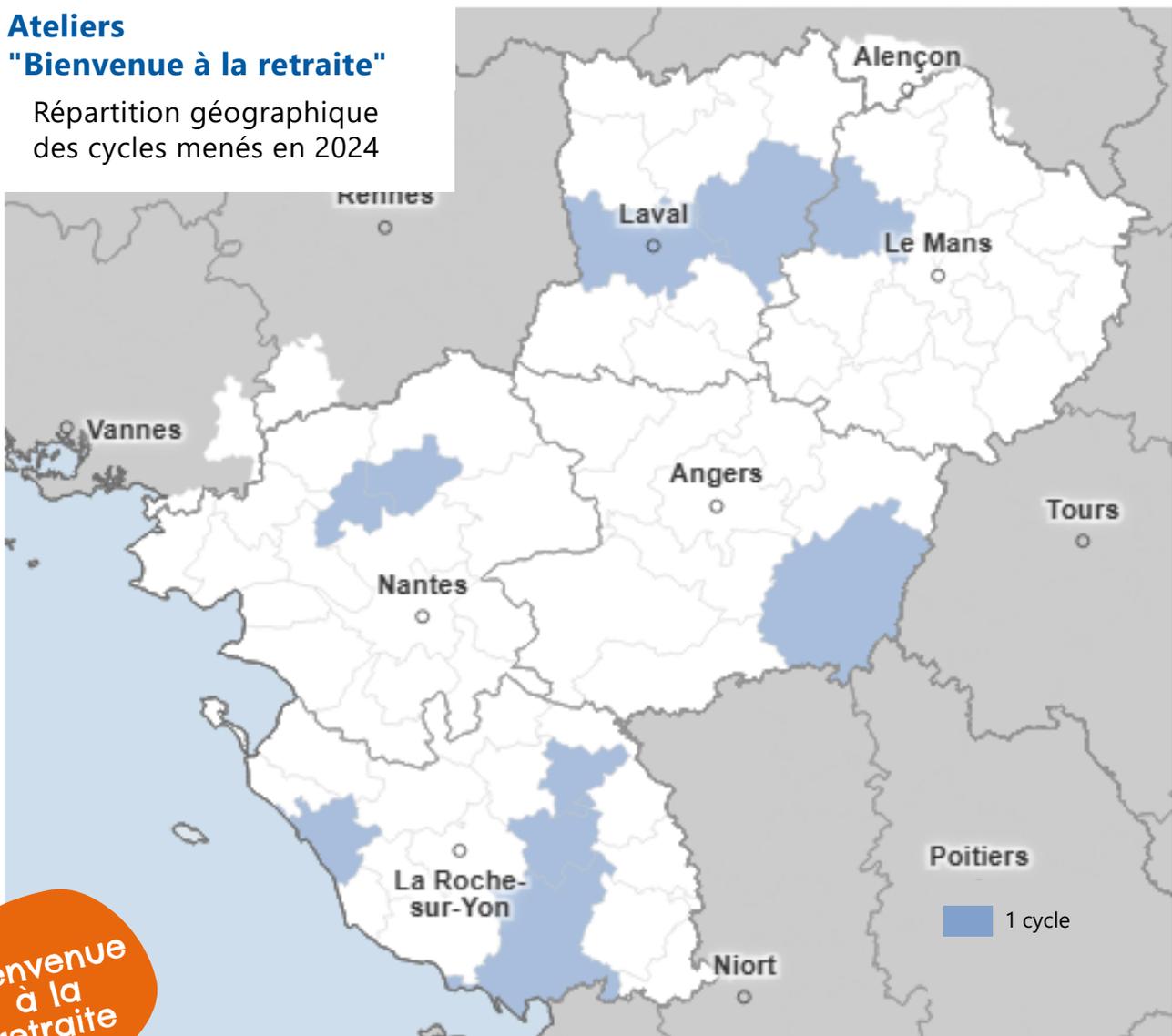
La moyenne d'âge des participants est de **63 ans**.



Ateliers

"Bienvenue à la retraite"

Répartition géographique
des cycles menés en 2024



« N'ayez plus peur de la chute avec les ateliers équilibre »

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

Un cycle est constitué de 12 séances de 1h30 pour un groupe de 10 à 15 personnes et est animé par un animateur sportif diplômé et spécialement formé à ce programme. L'ASEPT fait appel à différents partenaires pour animer ces séances.

L'ASEPT s'est associée avec l'Agirc-Arrco pour proposer sur chaque département un parcours de prévention pour l'ensemble des retraités autour de la prévention des chutes : une conférence suivie d'un cycle d'ateliers "Equilibre".

L'Agirc-Arrco organise une conférence sur la prévention des chutes animée par un médecin. Celui-ci aborde les mécanismes de l'équilibre, comment mieux le préserver et éviter les chutes, ainsi que l'intérêt de l'activité

physique, de l'alimentation et de l'adaptation du logement.

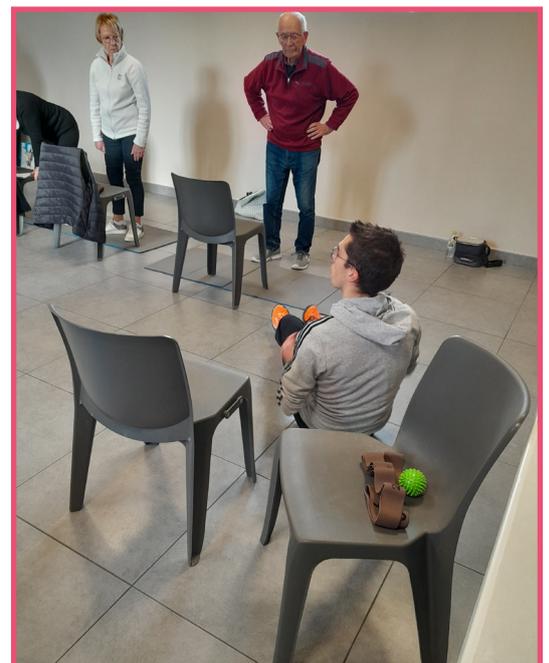
A la suite, l'ASEPT propose un cycle d'ateliers "Equilibre" pour les retraités qui souhaitent continuer et surtout pratiquer.



Au programme

Tous les aspects de l'équilibre sont abordés :

- ◆ **SOUPLESSE** : Mobilisation des articulations concernées.
- ◆ **RESISTANCE** : Exercer la capacité musculaire à se relever du sol dans la meilleure position.
- ◆ **LECTURE DU TERRAIN** : Savoir reconnaître un danger, appréhender un obstacle.
- ◆ **PREVENTION** des comportements et éléments à risque.
- ◆ **AISANCE AU SOL** : améliorer le déplacement au sol.





EN 2024

19 cycles réalisés dans **17 communes** différentes

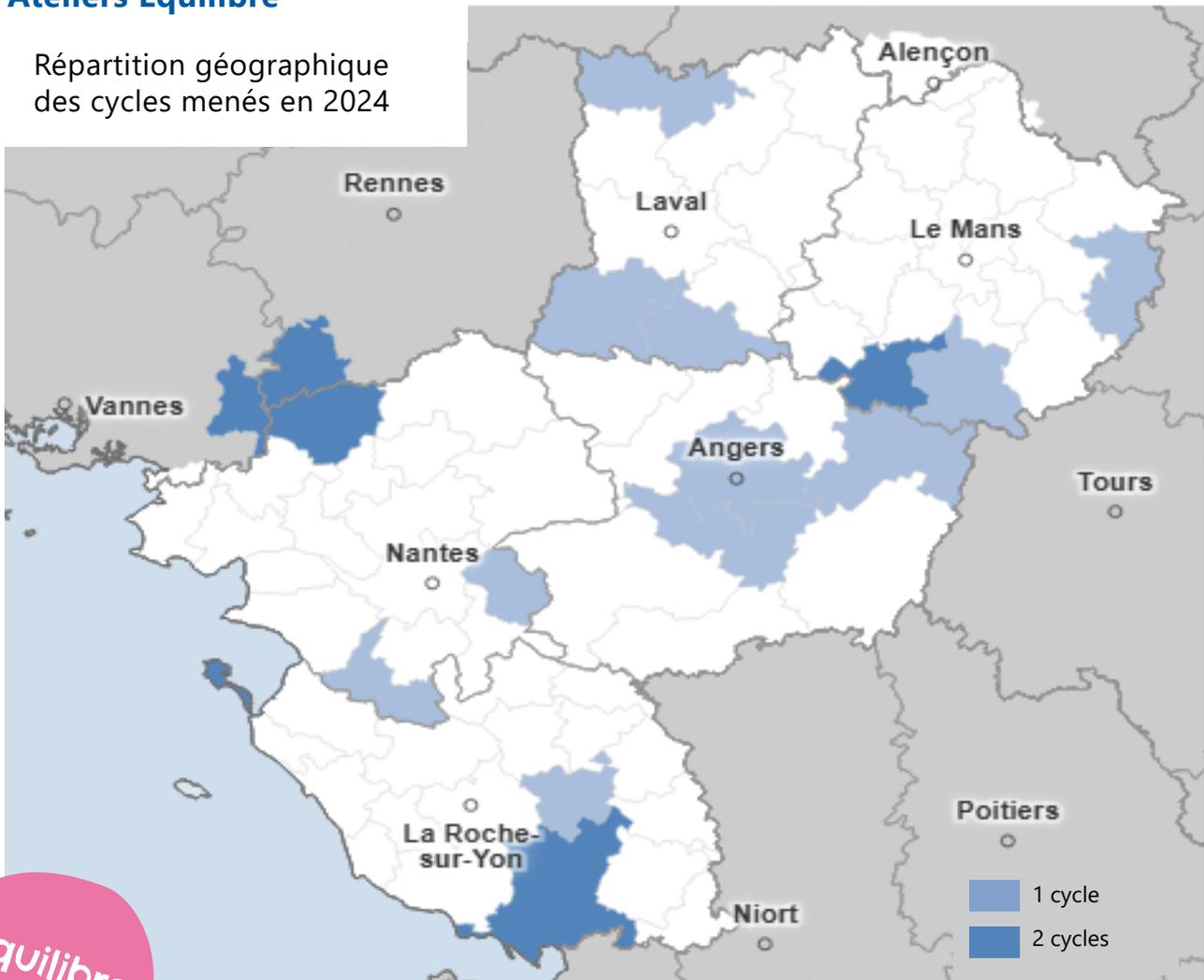
243 participants dont **85% de femmes**

La moyenne d'âge des participants est de **74,6 ans**



Ateliers Équilibre

Répartition géographique
des cycles menés en 2024



Équilibre

Les activités menées par l'ASEPT des Pays de la Loire s'inscrivent pleinement dans la dynamique menée par l'interrégime au niveau national depuis plus de 10 ans et dans ce qu'il appelle son "**patrimoine**" principalement composé de 4 outils :



- le portail **www.pourbienvieillir.fr** et notamment la carte "trouver mon activité" sur laquelle nous mettons en ligne toutes les actions que nous menons chaque année



- les "**Zastuces pour bien vieillir**" : une série de vidéos dont l'objectif est d'informer, de sensibiliser et inciter les seniors à agir en prévention. Régulièrement nous nous faisons le relai de ces capsules thématiques.

- les "**référentiels interrégimes**" : toutes les actions décrites dans les pages précédentes s'inscrivent dans ces référentiels qui précisent pour chaque type d'action, le fond, la forme et les objectifs attendus afin d'homogénéiser l'offre de prévention sur le territoire national.



- l'outil d'évaluation "**Web Report 2.0**" : permet d'évaluer chez les participants l'adoption et/ou le maintien de comportements favorables à la santé, la prise en compte des messages de prévention, etc.



Pour chaque action menée et qui correspond à l'un des référentiels nationaux, nous faisons remplir aux participants un T0 à la première séance, puis une T1 à la dernière.

Ensuite, chaque année, l'interrégime national sélectionne trois thématiques pour lesquelles un T2 sera passé par téléphone auprès d'un échantillon de participants, 4 à 6 mois après la fin de l'atelier.

Pour 2024, ce seront les thématiques "autonomie numérique", "Bienvenue à la retraite" et "sommeil" qui feront l'objet d'une campagne d'appels.

Des données issues des évaluations 2024 en Pays de Loire...

A l'issue des ateliers, à la question "Connaissez-vous les conséquences positives ou négatives de vos habitudes sur votre santé et votre autonomie ?", 38% ont répondu "Oui tout à fait" et 55% "Oui plutôt".

=> 93% ont "identifié ce qu'ils doivent changer pour améliorer leur santé"

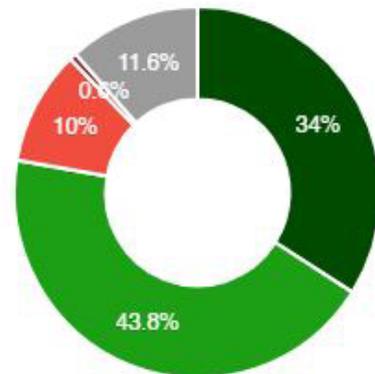
=> 30% des participants indiquent avoir déjà "initié des changements d'habitude dans leur quotidien", 27% "oui, mais pas tous les jours", 11% tentent de le faire "sans y parvenir pour le moment".

=> près de 55% déclarent posséder une motivation forte à appliquer les conseils prodigués en atelier.

=> 41% des participants estiment que "l'atelier va beaucoup aider à modifier/maintenir des comportements positifs"

Au cœur des ateliers, le lien social

Souhaitez-vous revoir les personnes rencontrées durant l'atelier ?



...et au niveau national



En 2024, le niveau national a beaucoup œuvré pour rendre plus visible ses missions et les actions menées dans son périmètre :

◆ toute la charte graphique "Pour bien vieillir" a été revue avec la création d'un nouveau logo et déclinés en picto pour les thématiques

◆ la première journée nationale interrégime a été organisée à Bordeaux en novembre, deux membres de l'équipe de l'ASEPT des Pays de la Loire ont pu y participer. Une journée riche de rencontres et de partages autour de projets spécifiques. ([Visionner le clip](#)).

◆ à cette occasion, le premier rapport d'activité de l'action sociale interrégime a été dévoilé ! Une belle compilation de toutes les actions menées en 2023 au niveau local et évaluées dans le web report ([accéder au rapport](#)).

Les ateliers "Une vie devant nous"



« Ressentir, explorer, réinventer ses relations familiales »

"Une Vie devant nous" s'appuie sur l'idée qu'il n'est jamais trop tard pour mettre du renouveau dans ses relations familiales.

Devenir/être retraité, peut se révéler une véritable opportunité et permet à nombre de personnes de gagner en liberté dans les choix qu'ils exercent. "Une vie devant nous" est un programme de promotion du bien-être qui accompagne les personnes dans l'acquisition d'outils de compréhension de leur histoire de vie, d'une part et, d'autre part, à comprendre comment cette dernière reste active dans leurs comportements présents.

Ce programme vise à repérer comment ce qui a été transmis par notre histoire familiale

demeure structurant dans notre vie actuelle. Nos façons de faire, de penser ou d'agir sont souvent mécaniques et ne nous permettent pas d'envisager que d'autres choix sont possibles. Nous nous limitons souvent à obéir à des règles immuables, à jouer des rôles rigides et à être limités par certaines de nos croyances.

L'intérêt de ce programme est de regarder ce qui a été transmis à chacun et de l'envisager comme une ressource pour l'avenir. L'objectif est de co-construire les outils lui permettant de se dégager des problématiques du passé pour s'installer dans le présent tout en envisageant le futur.

EN 2024

12 cycles / 109 participants

Communes de réalisation : Aizenay, Fontenay-le-Comte, La Ferrière, La Roche-sur-Yon, Les Herbiers, St-Christophe-du-Ligneron, St-Germain-de-Prinçay, St-Laurent-sur-Sèvre, St-Philbert-de-Bouaine, Ste-Flaive-des-Loups, Ste-Hermine (85) et La Plaine-sur-Mer (44).



☞ "J'ai compris que ma vie familiale d'enfant et d'adolescent avait été déterminante pour guider mon comportement dans la vie d'adulte : tant professionnelle que privée"

☞ "Je me positionne différemment face à mes proches"

☞ "Je continue de préserver les liens familiaux avec un autre regard, davantage de tolérance et de bienveillance"

☞ "J'ai vraiment apprécié "Une vie devant nous". C'est un thème porteur d'espérance dans la vie, qui nous permet de prendre conscience de qui on est réellement, de pouvoir mettre en application, et démarrer un changement qui nous permet d'être soi même et vivre en harmonie."

Au programme

8 séances de 3 heures pour un groupe de 6 à 12 personnes.

Ce programme offre un cadre agréable pour échanger sur :

- l'histoire familiale : au passé, au présent, au futur.
- la transmission entre générations.
- la construction d'un génogramme.



« 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^{ième} 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, y compris par d'autres moyens que la voiture personnelle : transports solidaires, déplacements doux, transports en commun, à la demande, etc.



EN 2024

7 cycles

118 participants

65 % de femmes

Une moyenne d'âge de 71 ans

=> Châteaubriant, Mauves-sur-Loire, Nort-sur-Erdre (44), Tiercé, Loire-Authion (49), Gorron et Juvigné (53)

Avec
Eval'Loire et
MSAIO

« Séniors, imaginez votre habitat ! »



Animé par le Centich et Eval'Loire, le programme "Séniors, imaginez votre habitat" se présente sous la forme de 3 séances de 2 heures et s'adresse à un groupe de 20 personnes maximum. Ce programme permet à chacun de rester acteur dans son choix de lieu de vie.

EN 2024

2 cycles

24 participants

67 % de femmes

Une moyenne d'âge de 71 ans

=> Bouchemaine, Montrevault-sur-Èvre (49)

Action
menée avec
Eval'Loire

Une première séance permet de se questionner sur son projet de vie, sur l'adaptation de son habitat à son corps et à sa vie, s'interroger sur l'accessibilité intérieure et extérieure.

La deuxième séance permet de se renseigner sur les aides possibles, les aides techniques, financières ou fiscales...

La troisième séance permet de s'informer sur les autres modèles de logement, les coûts et les interlocuteurs qui peuvent accompagner.

Une quatrième séance optionnelle permet de visiter un logement adapté sur le territoire.

Bien entendre, bien voir, pour bien vieillir

En 2023, sous l'impulsion de la **Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Loire-Atlantique**, l'ASEPT s'est vue confier une nouvelle mission :

organiser dans chacun des 21 territoires de CLIC du département, un temps-fort sur la prévention des déficiences visuelles et auditives.

Nadège PLANCHE a été recrutée spécialement pour remplir cette mission sur une durée de 18 mois.

Après avoir bénéficié de temps de formation sur les déficiences sensorielles à la "SRAE sensorielle" (structure régionale d'appui et d'expertise), elle a construit un format et un contenu d'action qui puisse être reproduit dans chacun des 21 territoires.

Les 21 forums se sont succédés dans une tournée du département qui s'est déroulée de mars à décembre 2024.

Un temps-fort avec **3 propositions** pour **3 niveaux de prévention**

- 1 informer et sensibiliser**
 - une **conférence** animée par un professionnel (médecin ou ergothérapeute)
- 2 détecter** ou confirmer une perte auditive ou visuelle
 - des rendez-vous de **dépistage**
- 3 identifier les ressources de proximité** pour limiter l'impact de ces déficiences
 - des **stands** tenus par les acteurs locaux

Sur les 21 dates, **plus de 100 partenaires** ont participé et contribué à informer les participants sur les services, les aides financières et techniques : associations culturelles, transports solidaires, médiathèques, communautés professionnelles territoriales de santé (CPTS), maison sport santé, les acteurs institutionnels, CLIC, SRAE, CreAT,...

Une mission en étroite collaboration avec l'équipe de la **Conférence des financeurs et l'interCLIC de Loire-Atlantique**



- des **ateliers** de mise en situation pour prendre conscience des effets des pertes sensorielles : simulation d'un repas avec lunettes et casques limitant les perceptions sensorielles.



AU GLOBAL

21 forums
 556 visiteurs
 318 bilans visuels et 328 bilans auditifs
 67,4 % de femmes
 25 % de personnes âgées de 70 à 79 ans



Se déroulant dans des petites ou moyennes communes, les forums ont permis à des personnes âgées peu mobiles et éloignées du soin de bénéficier des 3 niveaux de prévention : 81% des participants n'ont aucun suivi ORL, 20% ont une pathologie oculaire ou un facteur de risque (diabète, AVC...).

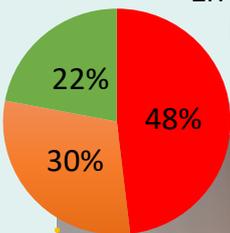
[cliquer pour voir le clip](#)



48% des bilans visuels ont révélé une perte visuelle nécessitant une consultation chez un ophtalmologiste

30% ont un équipement qui n'est plus adapté

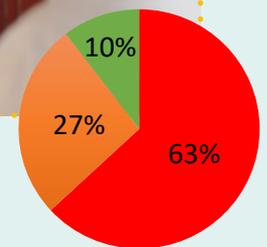
En vert, la proportion de personnes bien équipées ou non concernées par une perte visuelle



63% des bilans auditifs ont révélé une perte auditive supérieure ou égale à 30 dB et ont donné lieu à une orientation vers un ORL dont 25% avec un caractère d'urgence.

27% ont une baisse de l'audition à surveiller (<30 dB) : visite de contrôle recommandée à 1 an.

10% seulement n'ont pas de perte significative ou un appareil adapté.



En plus des effets produits sur les participants par les 3 niveaux de prévention, la mise en œuvre de cette mission a permis à un grand nombre d'acteurs de se rencontrer ou de mieux se connaître ; une formation spécifique a été créée et proposée par la SRAE aux ergothérapeutes ; les équipes des CLIC ont pu participer à un webinaire organisé par la CPAM sur les dispositifs de financement des aides techniques ; et 100% de ces professionnels ont estimé que ces apports leur seront très utiles dans leur pratique !



Théâtre-forum

« Séniors, parlons de vous ! »

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.

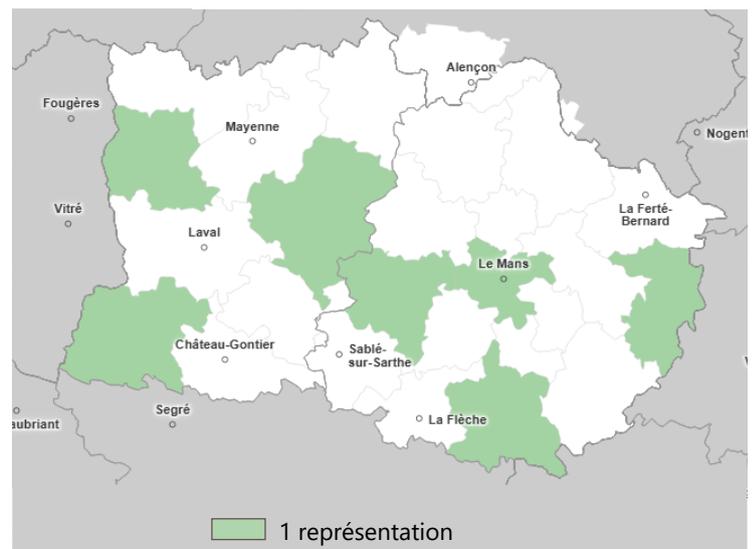
Ce type d'animation permet de provoquer des échanges sur un ton plus spontané et libre que dans un cadre "descendant".

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 2024 (EPCI)



EN 2024

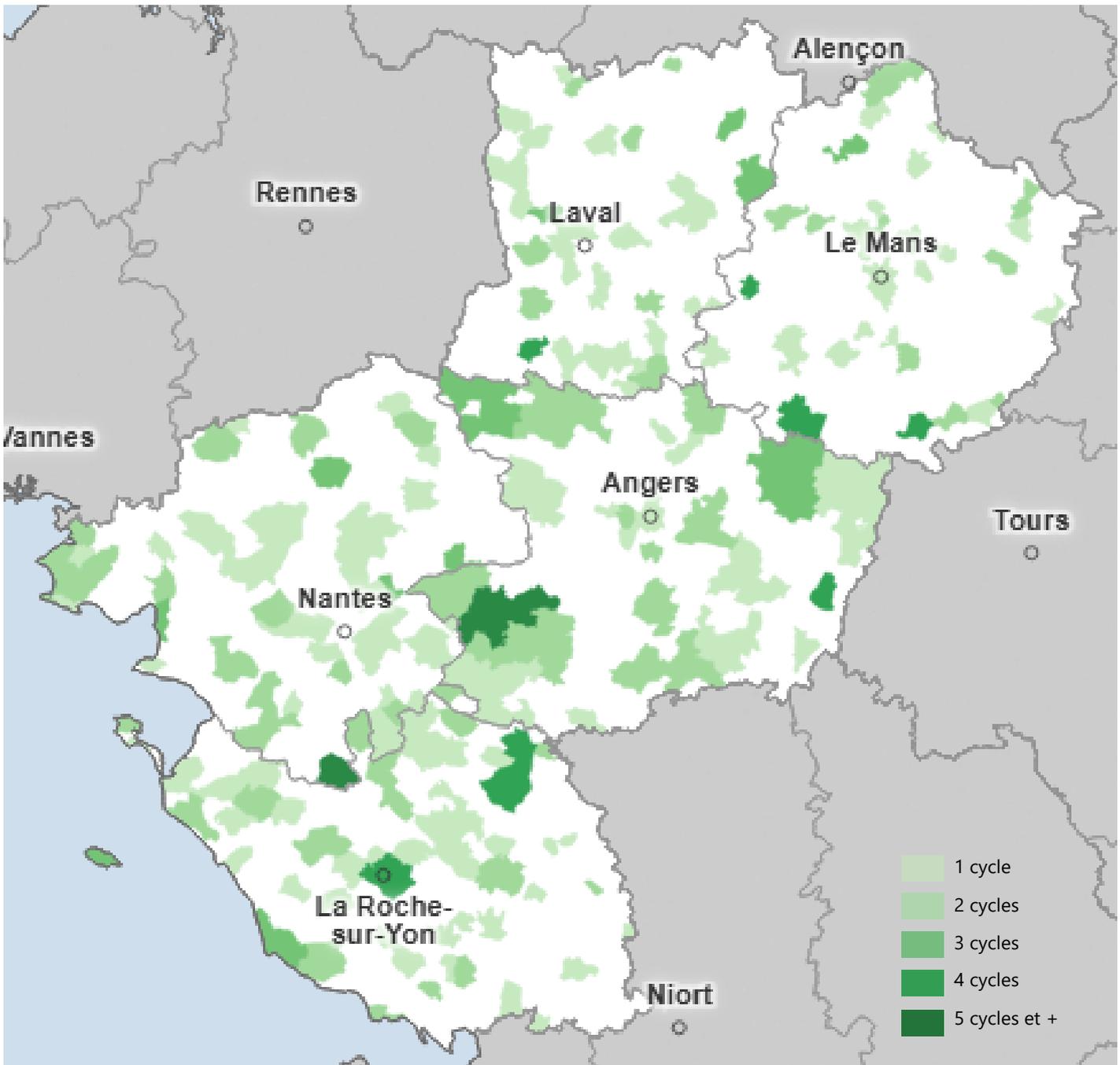
7 Théâtres-forums ont été réalisés
 281 personnes ont assisté à l'une des représentations

Communes de réalisation :

- Cossé-le-Vivien, Ernée, Vimartin-sur-Orthe (53)
- Brulon, Champagné, Dollon, Vaas (72)

Action
menée avec
MSAIO

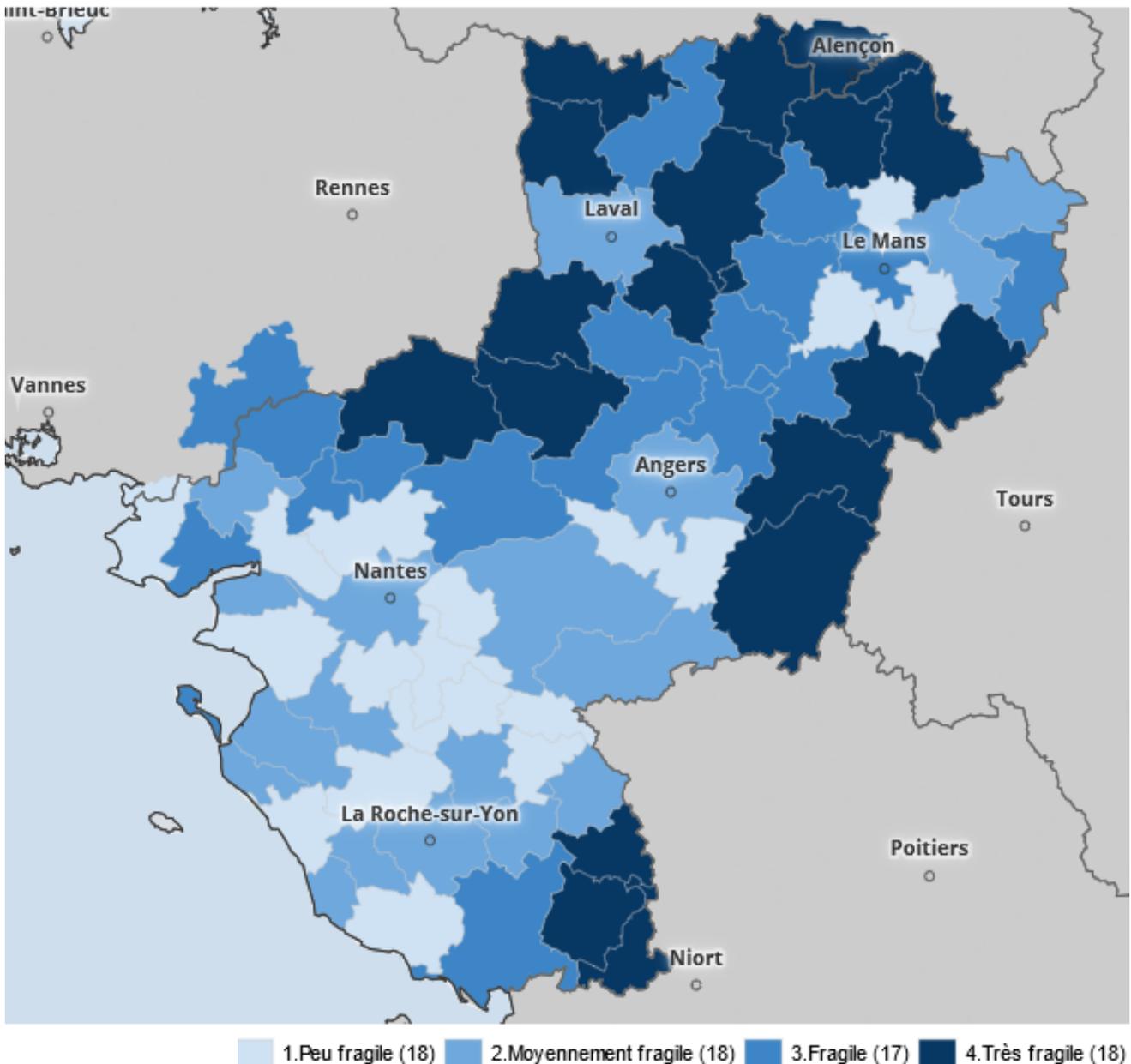
Cartographie de l'ensemble des actions seniors réalisées en 2024 (cycles d'ateliers par commune de réalisation)



Répartition des actions et des territoires de fragilité

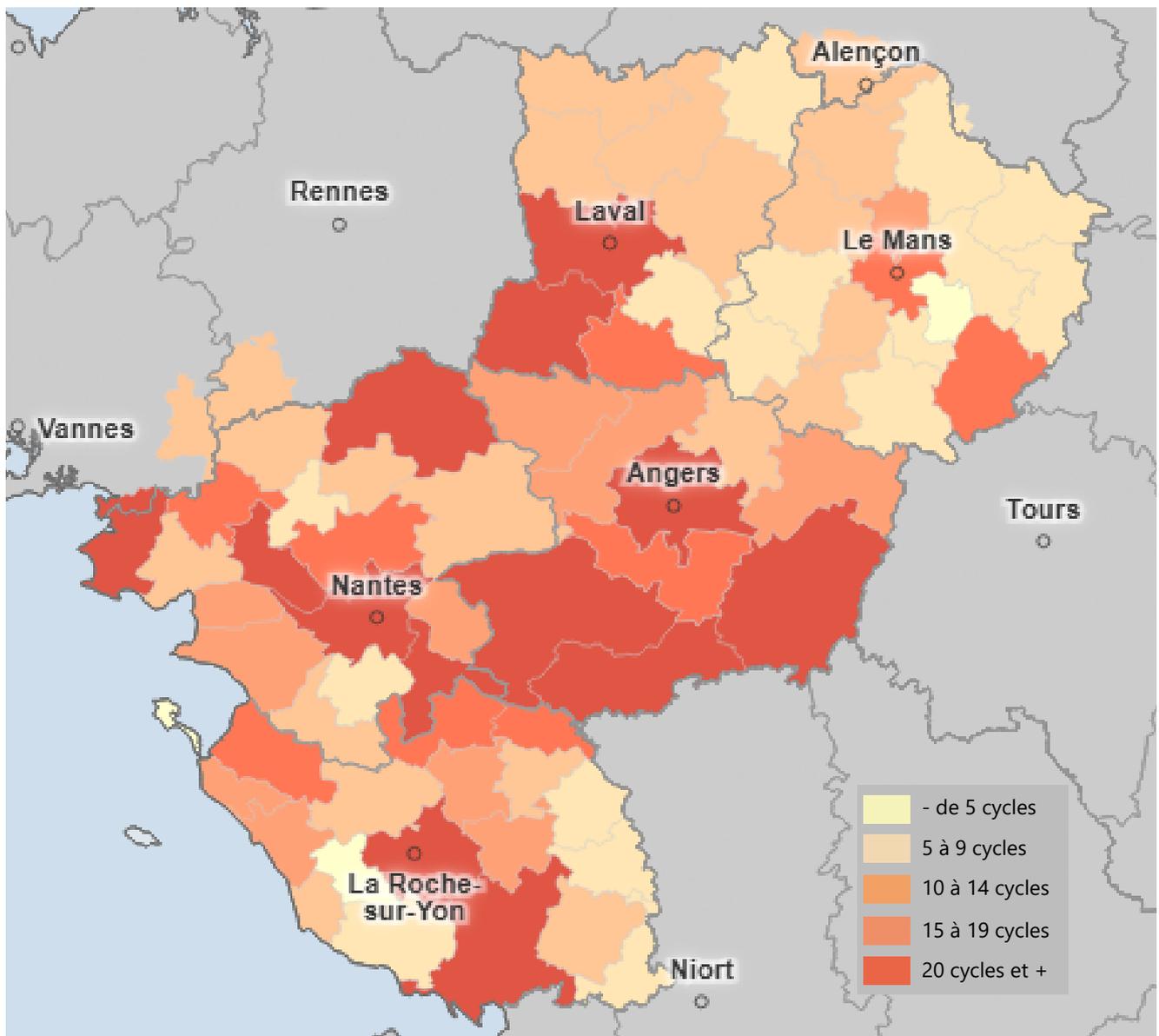
Degré de fragilité socio-économique des 55 ans et plus (inter-régime) par EPCI en Pays de la Loire

(source : observatoire des fragilités / CNAV - 2023)



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.

Cumul du nombre d'actions réalisées par l'ASEPT des Pays de la Loire entre 2020 et 2024 par EPCI



Les actions de prévention en direction d'autres publics

Actions financées par :



A côté de son activité principale qui est de proposer des actions de prévention de la perte d'autonomie aux seniors de la région, quel que soit leur régime de protection sociale, l'ASEPT joue aussi un rôle d'**intermédiaire et de coordination** pour des actions menées par les caisses de MSA et co-financées par l'Agence Régionale de Santé des Pays de la Loire.

Ainsi, chaque année, l'ASEPT coordonne le financement des **Ateliers Nutrition Santé Adolescents** mis en œuvre par les trois caisses de MSA de la région dans leurs territoires respectifs. Ces ateliers sont cofinancés par l'Agence Régionale de Santé des Pays de la Loire et sont déployés dans les Maisons Familiales Rurales (MFR) et Lycées agricoles. Il s'agit d'un programme en 6 modules au choix de l'enseignant qui choisit également le rythme et la temporalité.

Au programme : 5 modules sur la Nutrition (équilibre alimentaire, grignotage, lecture d'étiquettes, etc.) animés par des diététiciennes et 1 module d'activité physique animé par un éducateur sportif.

En 2024, 209 modules ont été dispensés dans 78 classes de 30 établissements différents, soit 1 416 élèves touchés par cette action.

Dans le même principe, l'ASEPT coordonne le financement d'actions de **sensibilisation du grand public au repérage du mal-être** mises en place par les caisses de MSA et financées par l'ARS.

En 2024, 4 événements ont eu lieu : théâtre-forum, spectacles-débats ou temps-forts qui ont concerné plus de 200 personnes.

Aussi, les caisses de MSA mettent en place des cycles d'**Education thérapeutique du patient** sur les maladies cardiovasculaires, financés par l'ARS.

En 2024, ce sont 77 patients qui ont participé aux 9 cycles organisés dans les départements de la région.

Enfin, l'ASEPT accompagne la MSA Mayenne-Orne-Sarthe dans le suivi d'un projet de **prévention des addictions** par le développement des compétences psychosociales des jeunes scolarisés dans deux MFR de Mayenne. Ce projet bénéficie également d'un financement spécifique de l'ARS.



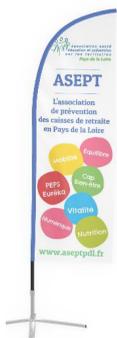
Les actions de communication de l'ASEPT Pays de la Loire

Afin d'être visible et de se faire connaître sur tous les territoires, l'équipe de l'ASEPT a continué son travail sur les outils de communication.

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

Plaquette de l'ASEPT : une nouvelle version, plus adaptée au public de retraités



Création d'une flamme "ASEPT"

Des salons et des forums pour faire connaître nos actions

En 2024, l'ASEPT a participé à différents salons organisés par des partenaires institutionnels (Départements, Communautés de communes...) autour du numérique et de la prévention séniors.

Au total, l'ASEPT était présente à **10 salons et forums** : 5 en Vendée, 2 en Loire-Atlantique, 1 en Maine-et-Loire, 1 en Mayenne et 1 en Sarthe. L'occasion de rencontrer nos partenaires ainsi que les nouvelles structures qui œuvrent dans des champs d'actions similaires.

Les salons et forums sont aussi un bon moyen de diffuser nos outils de communication auprès du public et de l'informer sur des événements à venir.

- ◆ 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

La nouvelle charte graphique

En 2024, nous avons modifié nos supports de communication afin de suivre la nouvelle charte graphique "Pour Bien Vieillir".

Une visibilité sur les réseaux sociaux

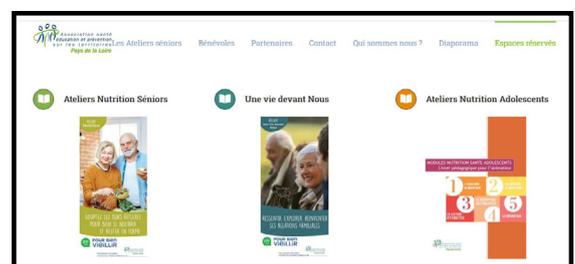
Publications deux fois par semaine sur les pages Facebook et LinkedIn et relais d'informations des partenaires.



Le site internet de l'ASEPT

Actualisation du site internet : **www.aseptpd.fr** avec un renvoi vers le site internet **www.pourbienvieillir.fr**

Mise à jour d'un espace réservé sur le site internet de l'ASEPT permettant aux intervenants d'accéder aux ressources administratives et outils.



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

