
Rapport d'activité 2025



**Assemblée
générale
19 Mai 2026**



Le mot de la Présidente

A l'automne 2025, j'ai eu l'honneur d'être élue Présidente de l'ASEPT des Pays de la Loire ; depuis, je découvre une association à l'activité très riche et sans cesse en mouvement !

Cette année 2025 a été marquée tout d'abord par l'arrivée d'un nouveau collaborateur, dont le poste est désormais basé au Mans. Ce changement d'organisation de l'équipe permet de renforcer notre visibilité et nos partenariats locaux sur les territoires de Sarthe et de Mayenne. Les Chargés de développement sont ainsi mieux identifiés et implantés sur leur territoire géographique pour décliner l'offre de l'ASEPT de façon globale et pertinente, sur un volume d'actions resté stable par rapport à 2024 avec 336 cycles d'ateliers et 8 événementiels.

L'offre faite aux seniors par l'ASEPT pour le compte des caisses de retraite et de leurs partenaires est donc toujours aussi large et adaptée aux besoins des ressortissants avec 10 thématiques proposées, et un maillage territorial des actions couvrant la quasi-totalité des communautés de communes des Pays de la Loire.

Plus particulièrement sur notre activité, 2025 a été l'occasion de structurer l'offre d'actions en matière de mobilité et de sécurité routière autour du programme « Seniors, restez mobiles ! ». La mise en



place d'une nouvelle organisation nous permet désormais d'augmenter notre capacité à réaliser des cycles sur cette thématique et ainsi répondre à la forte demande émanant tant des bénéficiaires que des partenaires.

La communication sur notre offre a été particulièrement soutenue cette année en étant présents sur une quinzaine de forums seniors, en continuant le travail sur les outils (flyers, affiches) et en déclinant la charte graphique notamment sur le site internet et les publications sur les réseaux sociaux.

Enfin, l'année s'est achevée avec la décision de multiplier par quatre le nombre de cycles « Bienvenue à la retraite », qui s'est accompagnée d'un renforcement de l'équipe par une personne dédiée à cette mission.

Par son dynamisme et son programme d'actions évolutif, l'ASEPT conforte sa place dans l'accompagnement des seniors sur le champ de la santé et de la prévention de la perte d'autonomie.

Julie Lemettais

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"	
"Je me familiarise avec la tablette ou mon smartphone"	
"Bienvenue à la retraite"	
Équilibre et prévention des chutes	
"Séniors, restez mobiles !"	
De l'interrégime national au local	p. 28
Evaluation et mesure d'impact	p. 29
Les actions localisées	p. 30
"Une vie devant nous"	
Théâtres-forums	
"Séniors, imaginez votre habitat !"	
"Bien entendre, bien voir, pour bien vieillir"	
Répartition des actions et des territoires de fragilité	p. 34
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 31.12.25

- ◆ 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 29 avril 2025



Le Conseil d'administration (au 31/12/2025)

Les représentants et les invités

Les représentants
avec voix délibérative

Les invités avec voix
consultative

Présidente : Julie LEMETTAIS
Gérard CAVÉ

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

Hervé DOMAS

Christophe HOUSBINE
Virginie JURET

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

Frédéric RAMBAUD

Jean-Jacques CADEAU
Annick POULARD

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

Armance PHILIZOT

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

Claudia ROUSSEL

**Etablissement National
des Invalides de la Marine**

Déborah LE MORTELLEC

Trésorier : Roger-Pierre BARBIN
Vincent DUBREIL

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

Christophe FUZEAU

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 2025, l'ASEPT emploie quatre salariés à temps complet :



▲ Kyllian LARCHER

Chargé de développement

▲ Aude BERNET

Coordinatrice régionale

▲ Mathilde GIRAudeau

Chargée de développement

▲ Valérie FRAPPIER

Assistante administrative

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 confier l'organisation des théâtres-forums. Eval'Loire organise et anime aussi les actions "Séniors, imaginez votre habitat !".

Partenaires financeurs des actions séniors

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

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 Commissions des financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie des 5 départements de la région.



L'essentiel & plus encore



L'ASEPT propose aux séniors 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 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...). Lorsqu'il n'y a pas de bénévole sur un territoire, les caisses de MSA font appel aux salariées de Eval'loire et de MSAIO, formées elles aussi à l'animation de ces programmes.



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 sénior : 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.

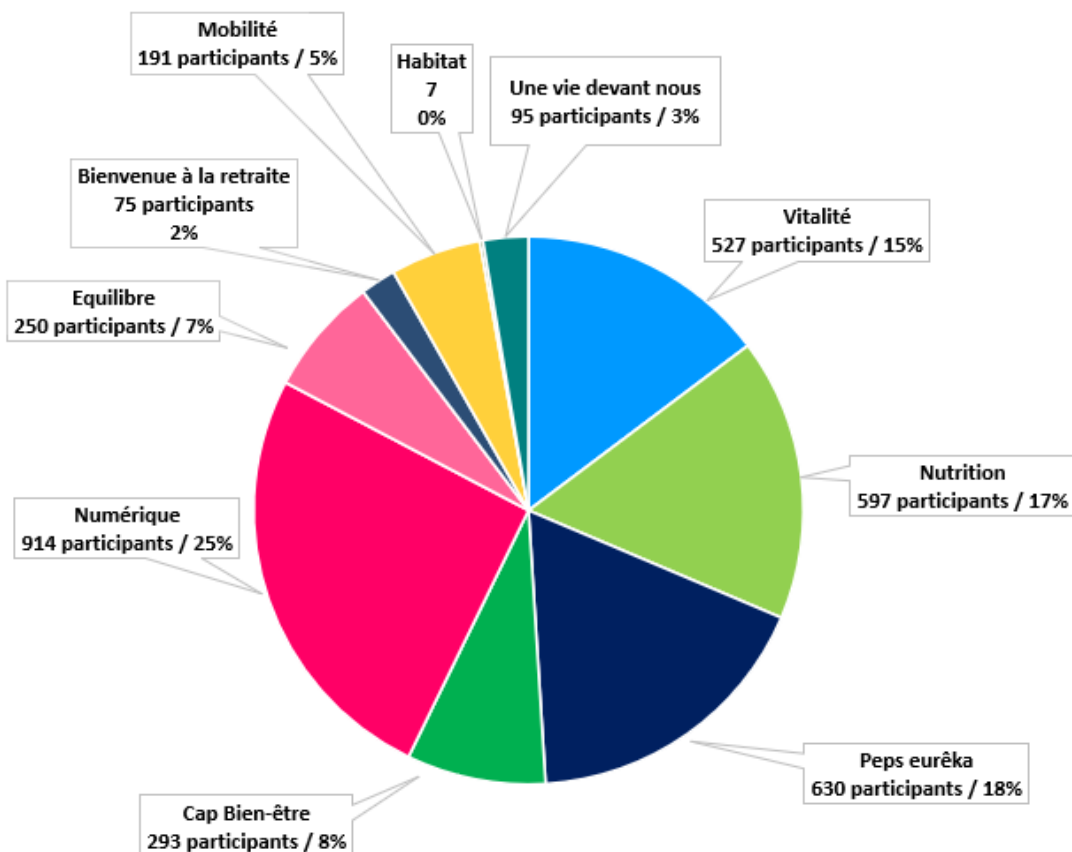
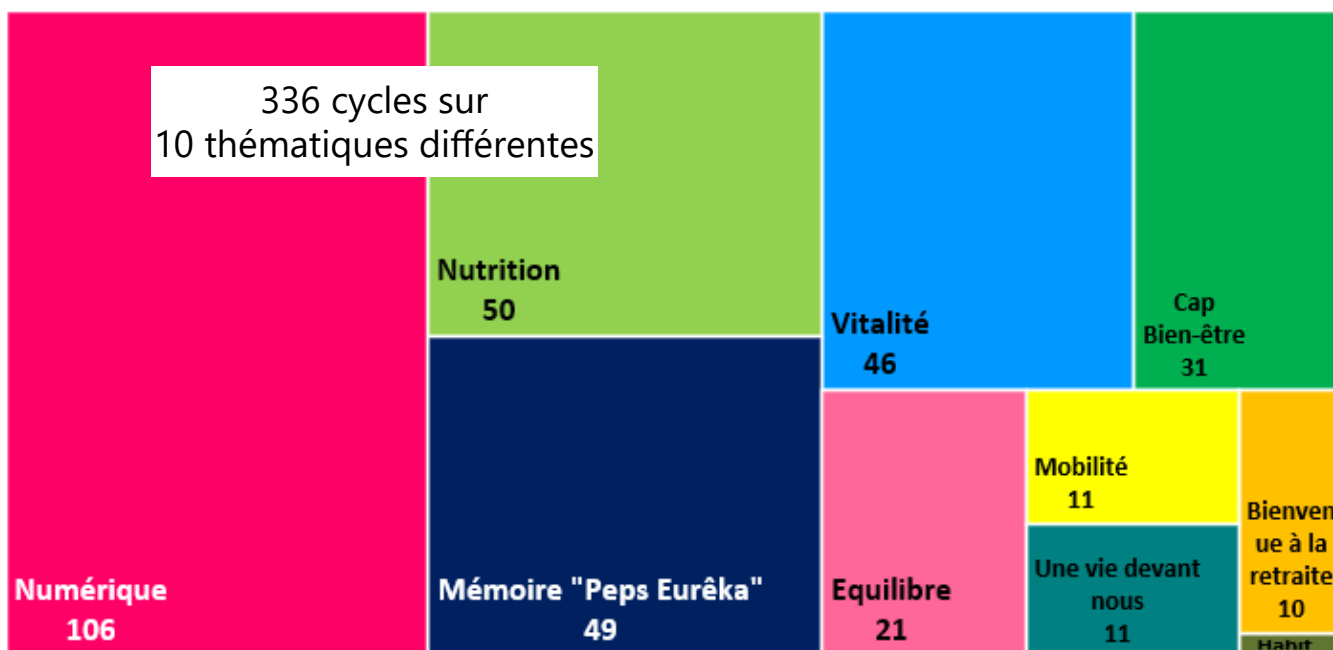
Nouveau ! En 2025, nous avons fait former les salariées de MSAIO et d'Eval'loire au programme "Séniors, restez mobiles !" dans le but de pouvoir développer le nombre de cycles mis en place (voir p.26-27).



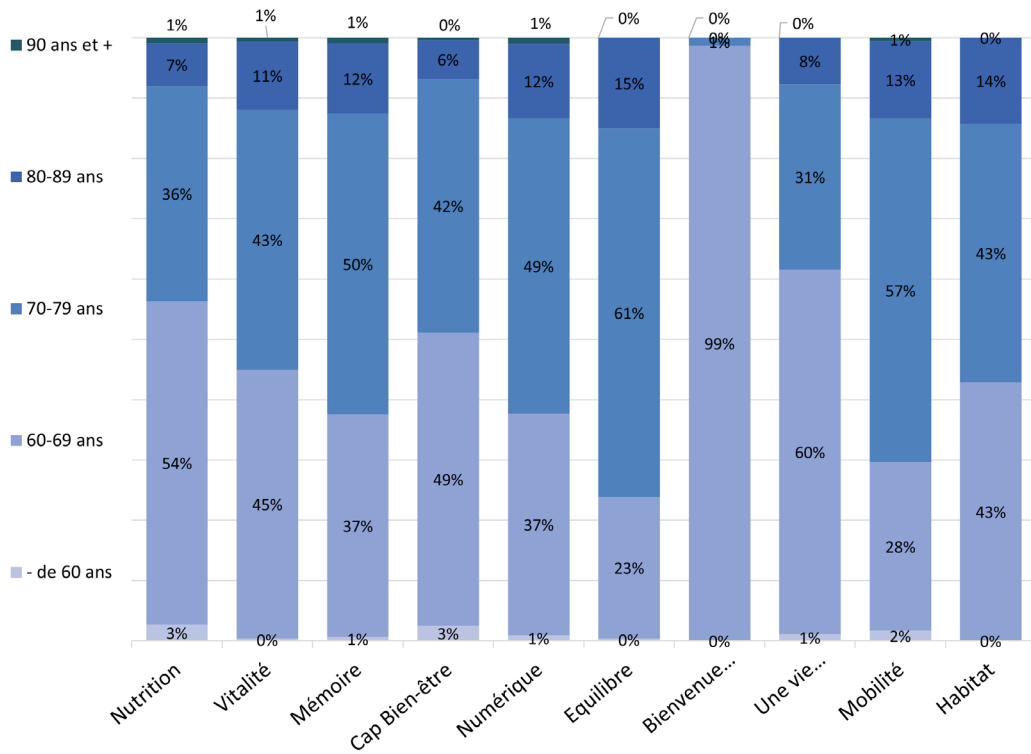
Les cycles d'ateliers en région

En 2025, 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'interrégime, les membres de l'ASEPT et des partenaires financeurs. De fait, elles s'adressent à tous les seniors, quelle que soit leur caisse de retraite principale.

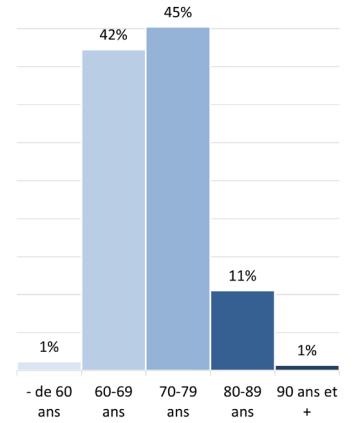
Les **336 cycles d'ateliers** organisés cette année se sont déroulés dans **228 communes** différentes et ont rassemblé **3 580 participants** dont voici la répartition et le profil :



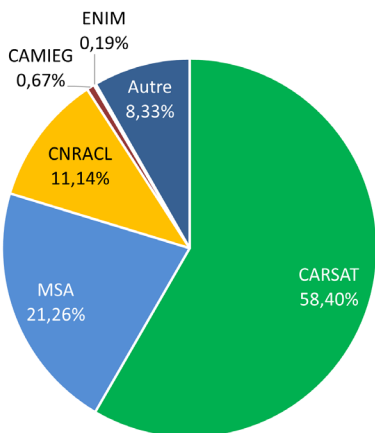
Répartition des participants par âge et par thématique



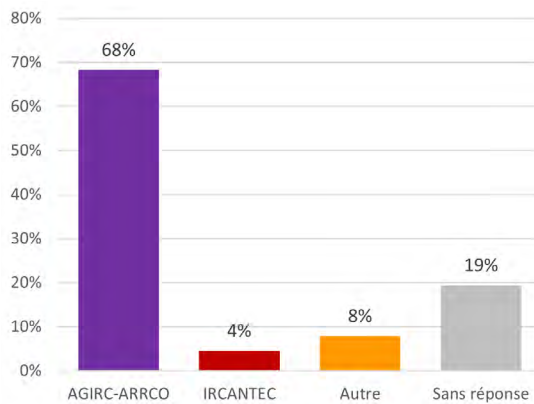
Moyenne d'âge 71 ans



Répartition des participants selon leur caisse de : retraite principale

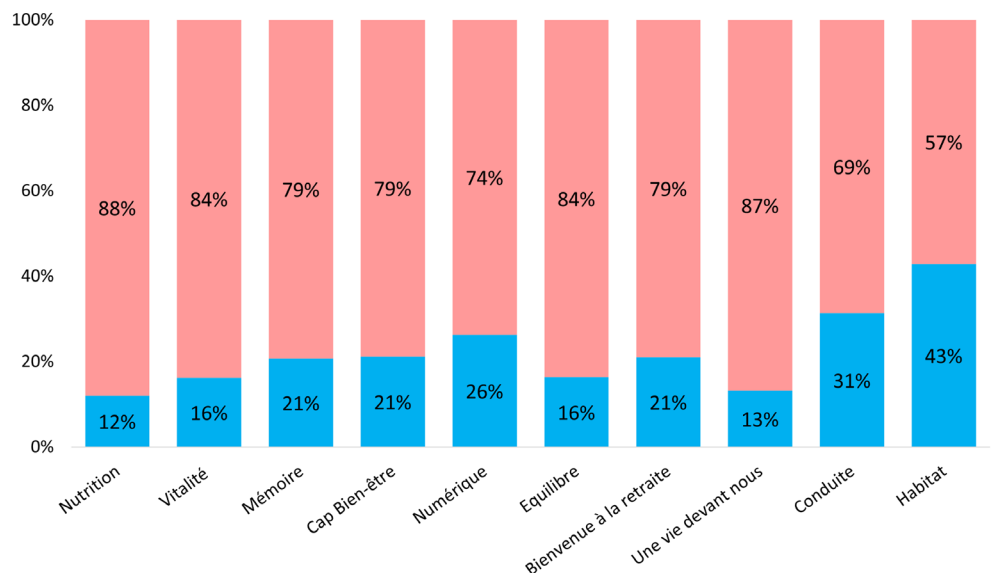


retraite complémentaire



38 % des répondants déclarent vivre seuls

Répartition des participants par sexe et par thématique

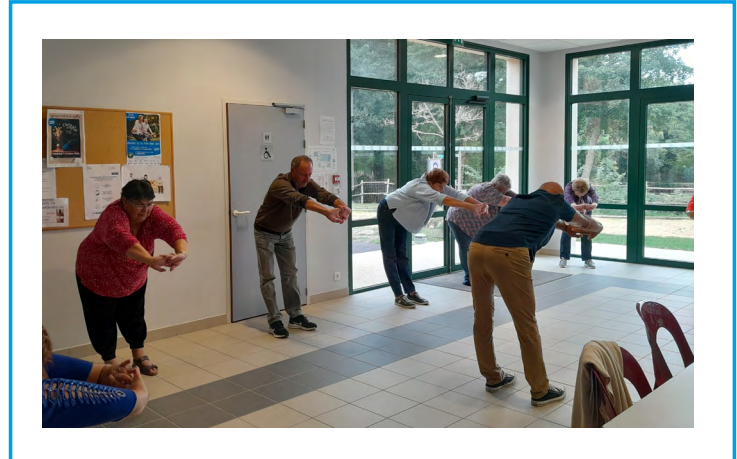


Les « **Ateliers Vitalité** » sont bâtis de façon à répondre aux attentes d'un public de jeunes séniors et suivant une méthode d'animation dynamique et interactive.

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 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 ! »





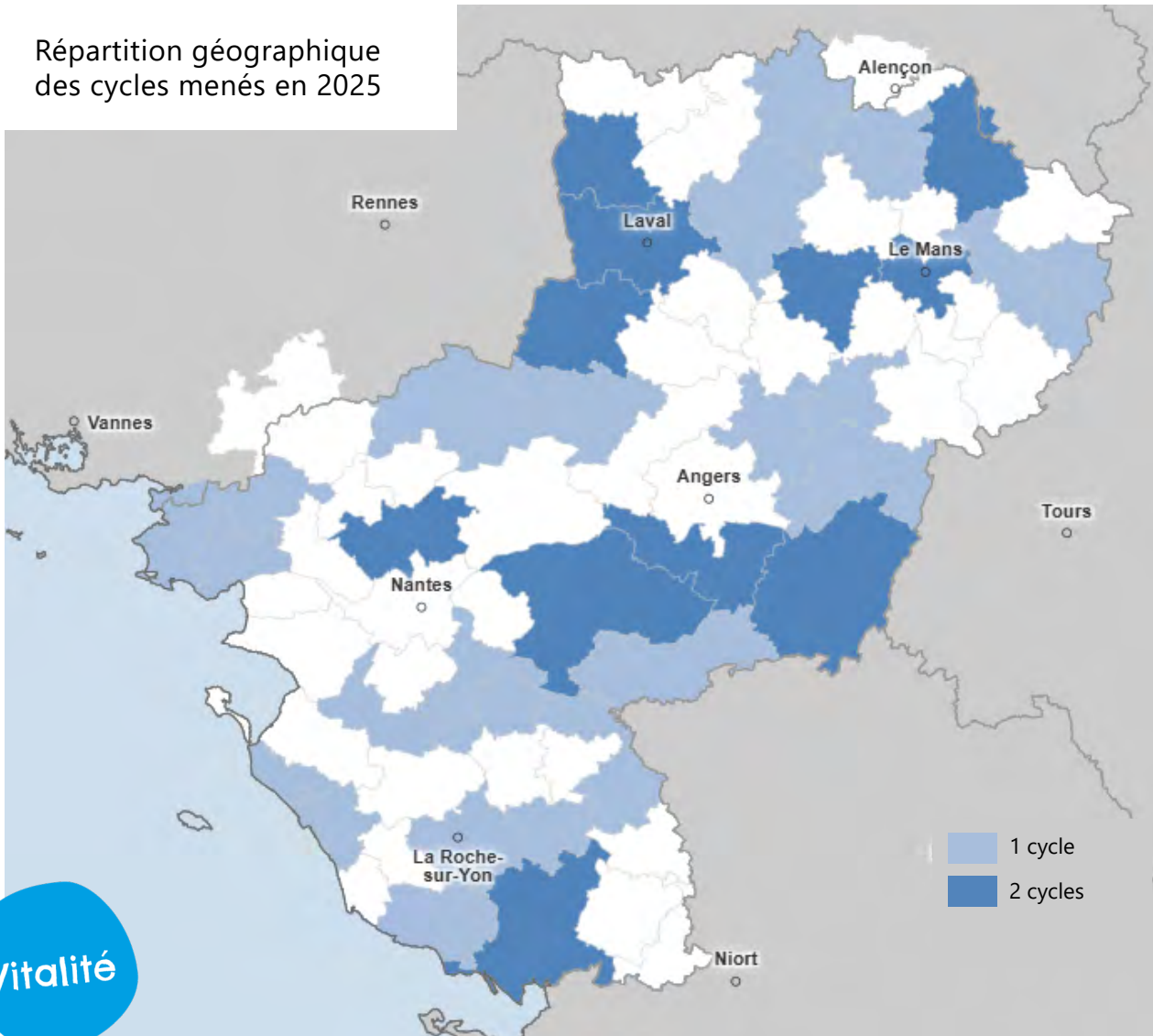
EN 2025

46 cycles réalisés dans **46 communes** différentes
527 personnes ont participé dont **84% de femmes**
 La moyenne d'âge des participants est de **71 ans**



Ateliers Vitalité

Répartition géographique des cycles menés en 2025



Vitalité

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.

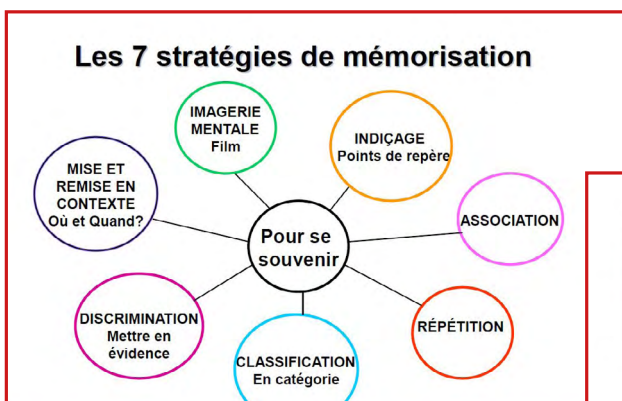
Cette méthode permet de :


- ◆ 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.

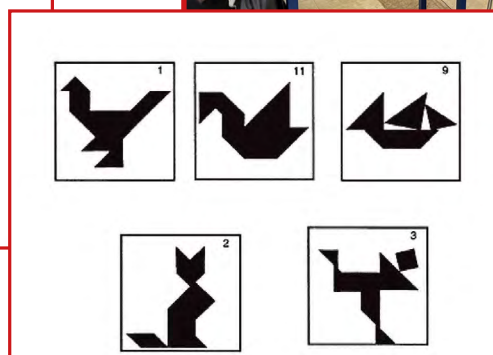


Au programme 

- 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 2025

49 cycles réalisés dans **48 communes** différentes

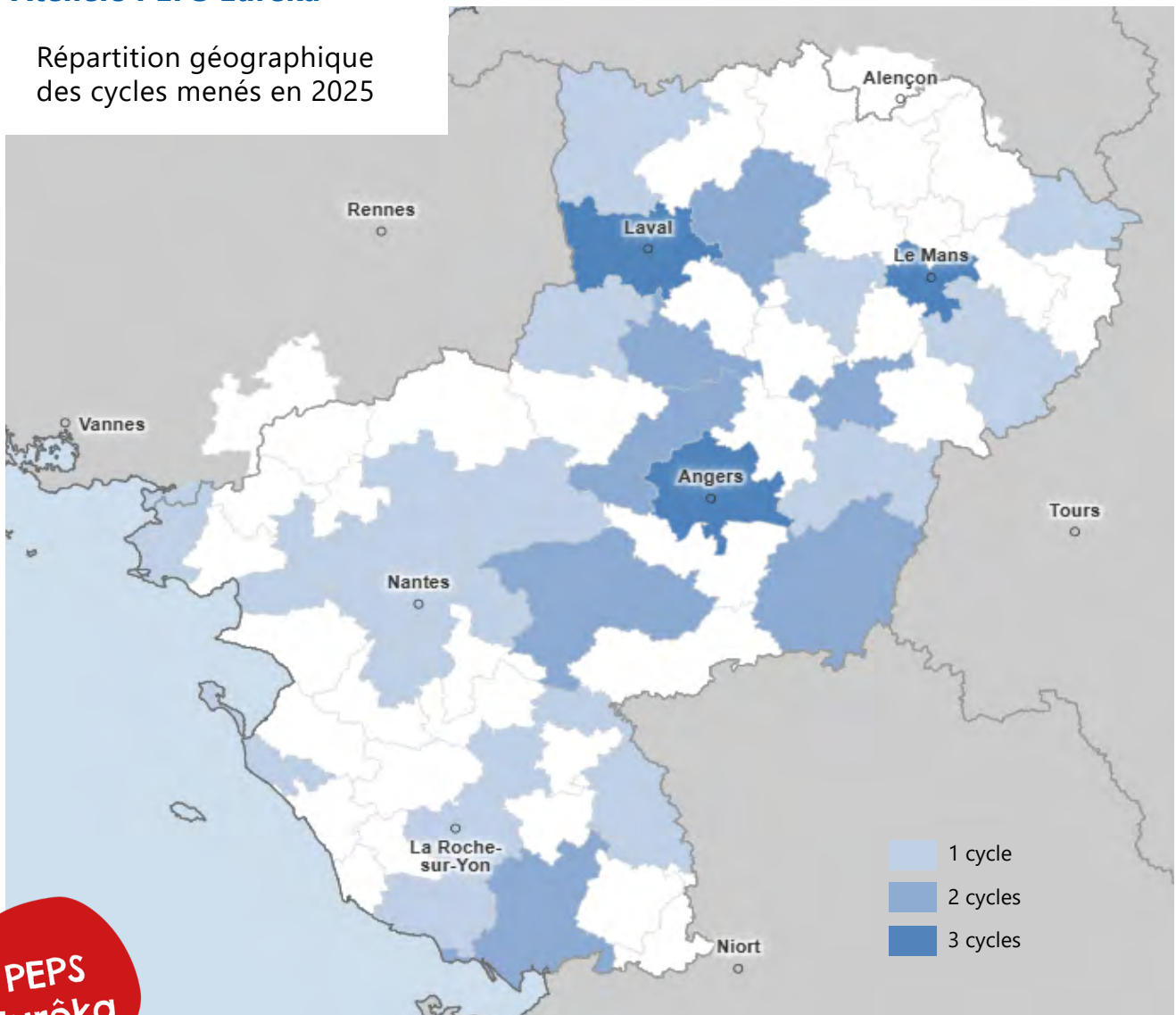
630 participants dont **79% de femmes**

La moyenne d'âge des participants est de **72,3 ans**



Ateliers PEPS Eurêka

Répartition géographique
des cycles menés en 2025



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 régulièrement pour prendre en compte les évolutions des recommandations (PNNS notamment), les cycles contiennent désormais des temps sur l'activité physique (théoriques et pratiques), des dégustations, etc. Ils sont harmonisés au niveau du format : 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 les participants préparent un repas qu'ils dégustent ensuite ensemble





EN 2025

50 cycles réalisés dans **50 communes** différentes

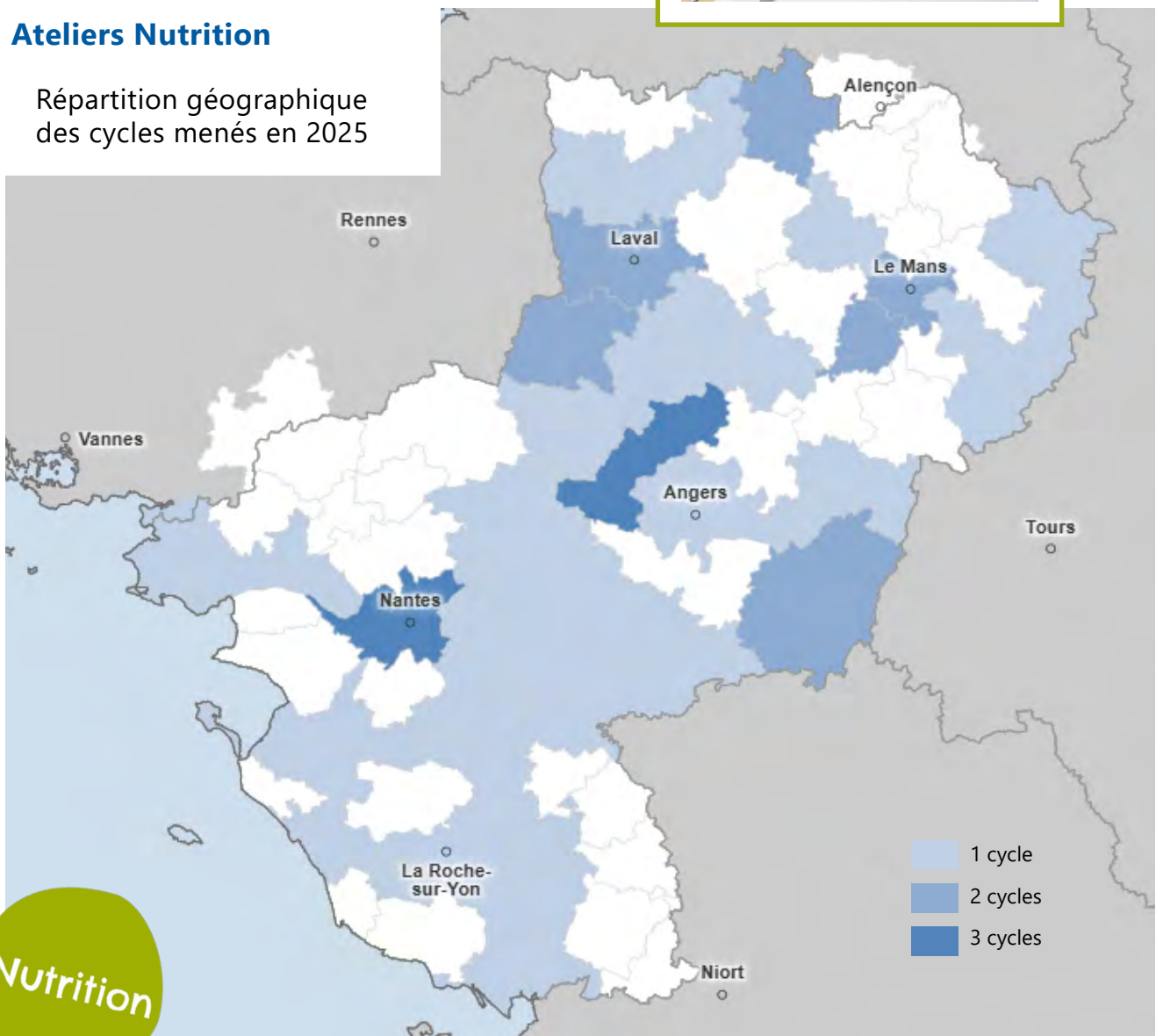
597 participants dont **88% de femmes**

La moyenne d'âge des participants est de **69,5 ans**



Ateliers Nutrition

Répartition géographique
des cycles menés en 2025



« Apprendre à gérer son stress et ses émotions »

L'ASEPT met en place chaque année plusieurs actions de prévention intitulée « Cap Bien-être ». Ce programme a été créé par la CCMSA afin de répondre à un besoin de plus en plus exprimé par les seniors : la gestion du stress.

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}

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

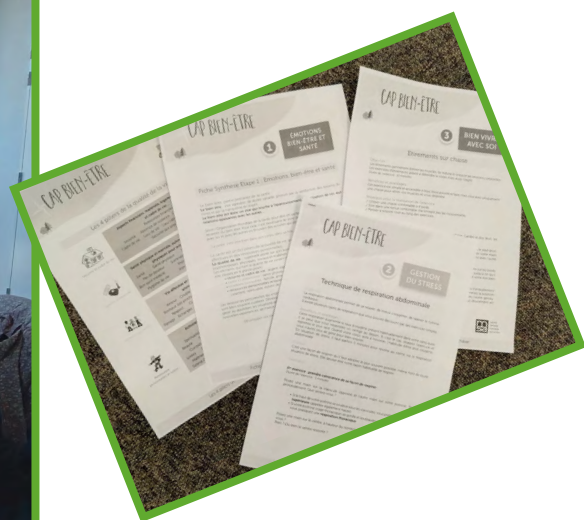


séance. L'animateur appelle chaque participant pour savoir comment se passent les changements entrepris à l'issue des 4 séances collectives et soutenir leur motivation.

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 2025, une douzaine d'animateurs répartis dans les 5 départements sont formés à ce programme.





EN 2025

31 cycles dans **29 communes** différentes

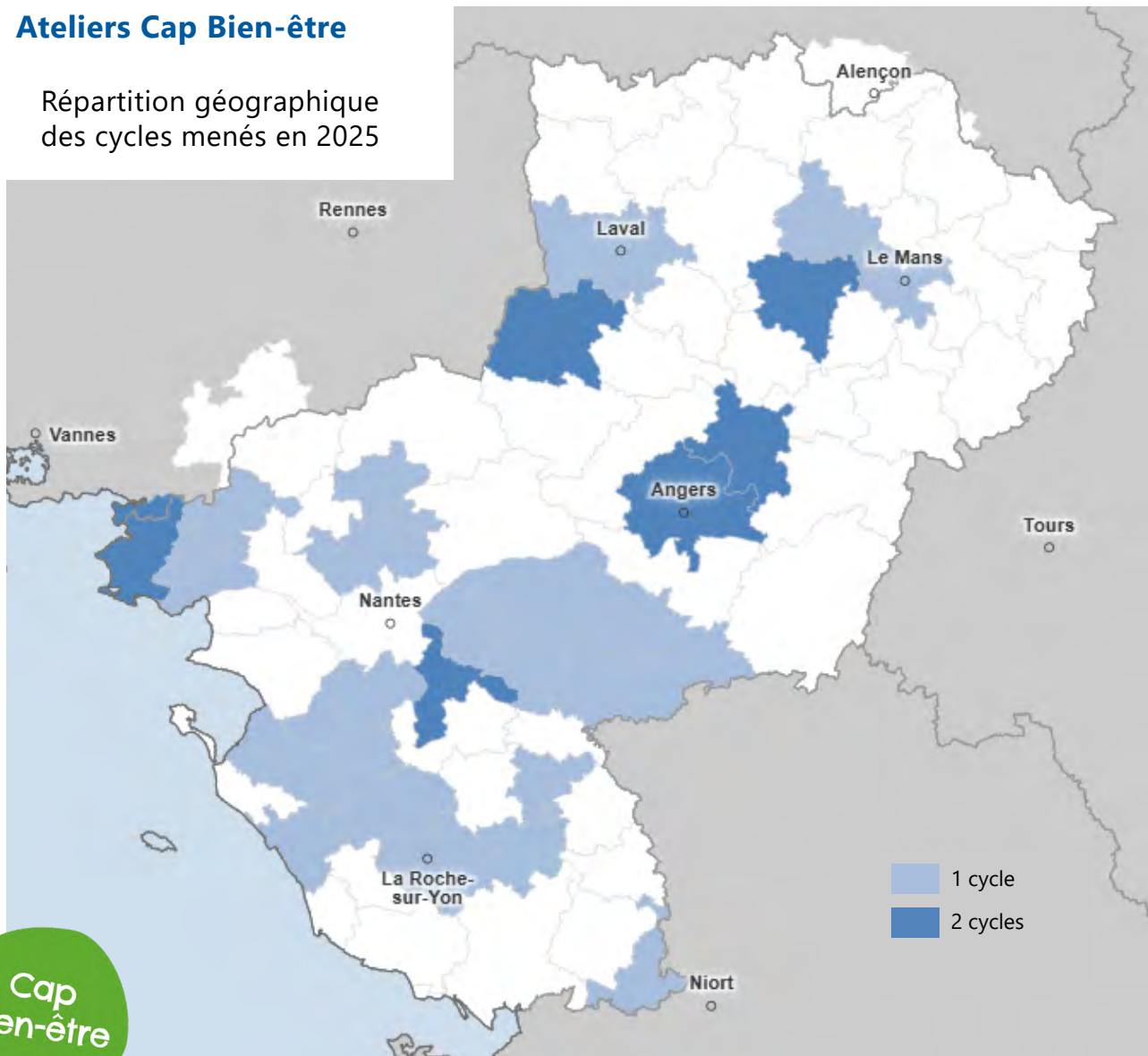
293 participants dont **79% de femmes**

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



Ateliers Cap Bien-être

Répartition géographique
des cycles menés en 2025




 Cap
 Bien-être



« Je me familiarise avec la tablette ou mon smartphone »

En 2025, l'ASEPT a poursuivi et consolidé le déploiement de ses ateliers numériques, avec le soutien des Commissions des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie à l'échelle régionale. Ces actions s'inscrivent pleinement dans une démarche visant à favoriser l'inclusion numérique des seniors et à répondre à l'évolution de leurs usages. Structurés en cycles de 10 séances de 2 heures, les ateliers ont pour objectif d'accompagner les participants dans la prise en main des outils numériques et dans leur utilisation au quotidien. Une évolution marquée des pratiques a été observée en 2025 : le smartphone s'impose désormais comme le support principal des ateliers, en adéquation avec les équipements et les besoins des participants. Ces ateliers permettent ainsi de renforcer l'autonomie numérique des seniors, de sécuriser leurs usages et de maintenir le lien social grâce à des temps d'échange collectifs

et conviviaux. Ils se déroulent au plus près des territoires (mairies, CLIC, CCAS, centres socioculturels, espaces France Services...) et sont animés par des professionnels qualifiés. Les groupes, composés de 8 participants, favorisent un accompagnement individualisé. Les participants viennent majoritairement avec leur propre smartphone ; du matériel peut toutefois être mis à disposition si nécessaire pour garantir l'accessibilité de tous aux ateliers.



La rencontre régionale des animateurs numériques : Dans le cadre de l'animation des ateliers numériques, l'ASEPT s'appuie sur un réseau régional d'animateurs numériques. Chaque année, les chargés de développement animent une journée de rencontre, de mutualisation et de coopération du réseau sur Angers.

Ce réseau, composé de professionnels intervenant auprès des publics seniors sur l'ensemble du territoire, constitue un levier essentiel pour garantir la cohérence des ateliers menés. Il favorise le partage d'expériences, l'harmonisation des pratiques pédagogiques ainsi que la mutualisation des outils et ressources. En 2025, la rencontre a permis de faire le bilan de l'année écoulée, échanger sur les perspectives et travailler sur différents thèmes : la plaquette des ateliers numériques, les pratiques d'animation et le rôle d'ambassadeur Mon Espace Santé.



Les spectacles Bénéfice Net : En 2025, l'ASEPT s'est de nouveau associée à l'Agirc-Arrco pour proposer sur les départements de la Vendée et du Maine-et-Loire 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 des cycles d'ateliers numériques "Je me familiarise avec la tablette ou le smartphone".





EN 2025

106 cycles dans **79 communes** différentes

914 participants dont **74% de femmes**

La moyenne d'âge est de **72 ans**



Le café Point Com : un café citoyen qui donne la parole aux habitants : 1 café mis en place en 2025 à la Milesse en Sarthe.

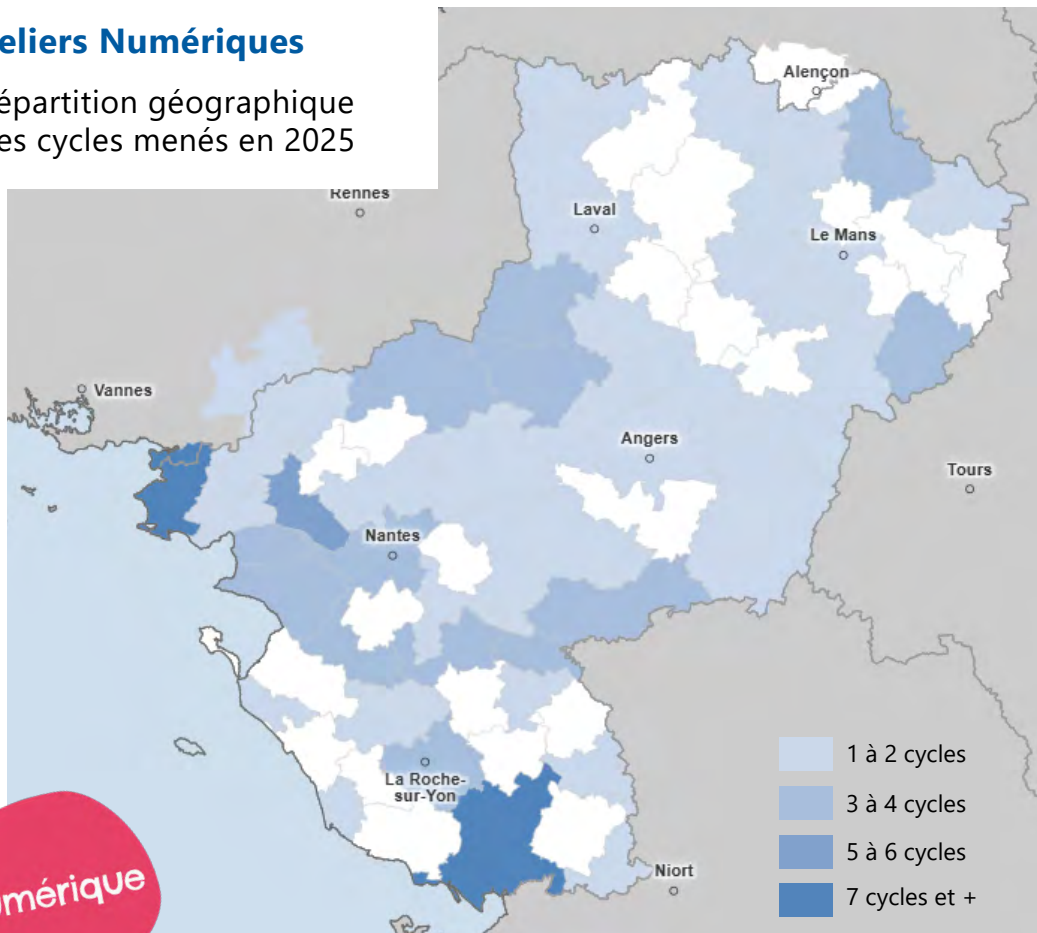


Ambassadeur Mon Espace Santé

En 2025, l'ASEPT s'est engagée en tant qu'ambassadeur de Mon Espace Santé avec l'Agence Régionale de Santé. Nous avons ainsi contribué à l'accompagnement des retraités vers les usages numériques en santé. Dans ce cadre, nous avons formé et soutenu les animateurs numériques dans le but d'intégrer une animation dédiée à Mon Espace Santé au sein des ateliers numériques. L'ARS nous a demandé de cibler en priorité les départements de Maine-et Loire, Sarthe et Mayenne. Ce sont donc plus de 360 participants qui ont bénéficié de cette sensibilisation et accompagnement à l'activation de leur Espace Santé.

Ateliers Numériques

Répartition géographique des cycles menés en 2025



Numérique

Vers une retraite active et épanouie !

En 2025, l'ASEPT a poursuivi le déploiement des ateliers « Bienvenue à la retraite », destinés à accompagner les futurs et nouveaux retraités dans cette étape clé de leur vie.

Ces ateliers visent à transmettre des informations concrètes, des conseils pratiques et à favoriser les échanges autour des différentes dimensions de la retraite : démarches administratives, accès aux droits, vie sociale et épanouissement personnel.

Ils ont également pour objectif de donner aux participants les outils nécessaires pour préserver leur santé et leur autonomie, tout en les aidant à faire émerger de nouveaux projets et à renforcer leur pouvoir d'agir.

Enfin, ils reposent sur un travail partenarial solide avec les acteurs du territoire, mobilisés pour co-construire les différentes séances proposées.



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 les ressources locales
- ◆ 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...

☞ "Des ateliers très conviviaux avec une belle énergie de groupe."

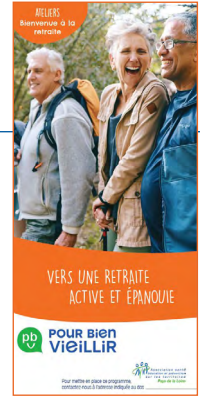
☞ "Cet atelier m'a apporté de nombreux conseils utiles pour aborder ma retraite."

☞ "Un vrai temps de pause pour se poser les bonnes questions et envisager sereinement cette nouvelle étape."

☞ "Les échanges, la bonne humeur et les rencontres m'ont vraiment marqué"

☞ "Beaucoup de contenus concrets et variés : on repart avec pleins de petites astuces et des repères précieux pour le quotidien."

☞ "Une vraie prise de recul, enrichie par les échanges du groupe, sur la manière dont je vis mon début de retraite."



EN 2025

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

75 participants dont **79% de femmes**

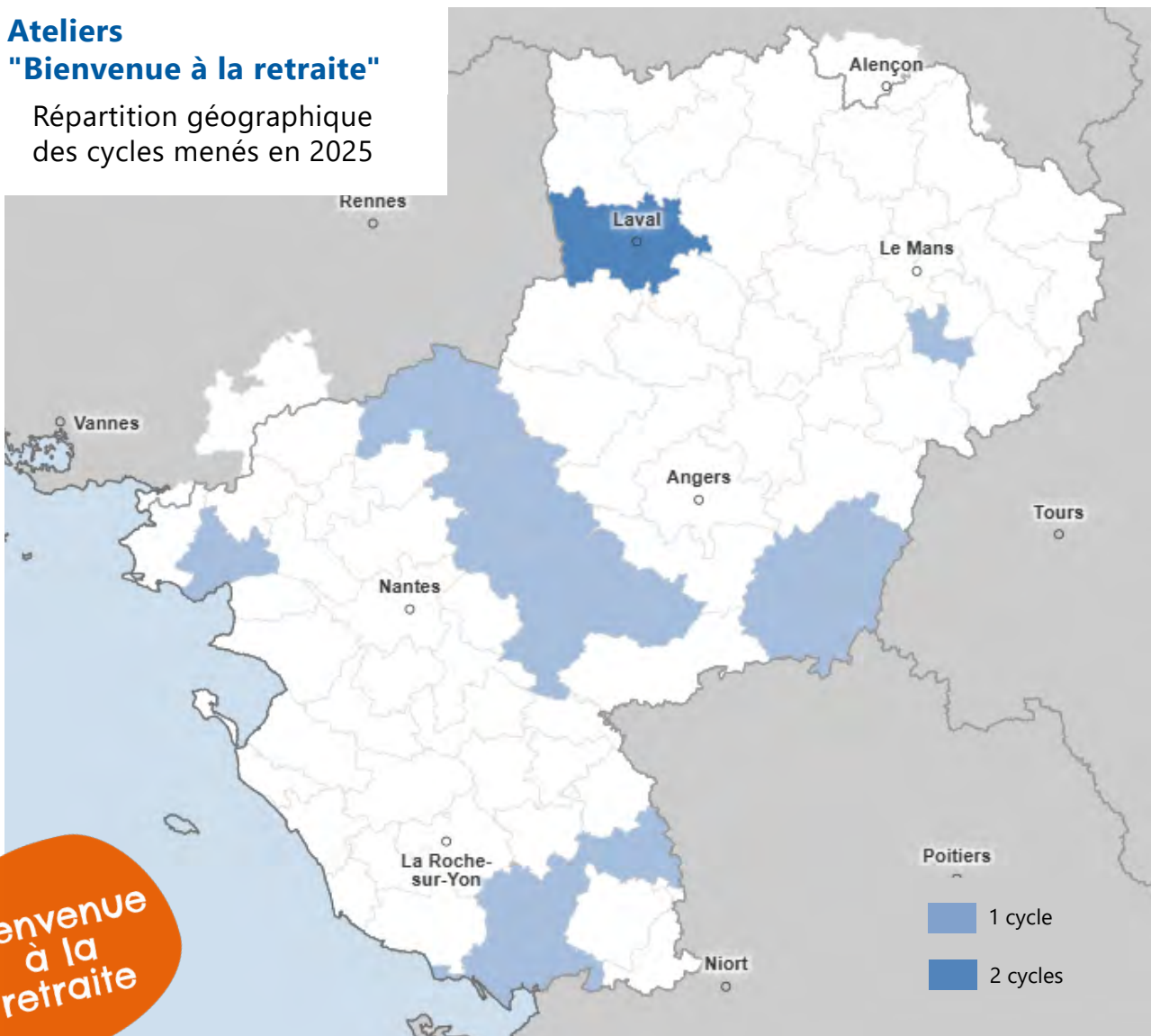
La moyenne d'âge des participants est de **63 ans**.



Ateliers

"Bienvenue à la retraite"

Répartition géographique
 des cycles menés en 2025



« 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 à 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.

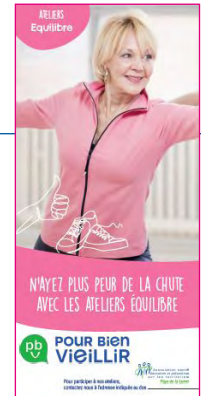


Au programme

Tous les aspects de l'équilibre sont abordés :

- ◆ **SOUPLESSE** : Mobiliser les 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 2025

21 cycles réalisés dans **16 communes** différentes

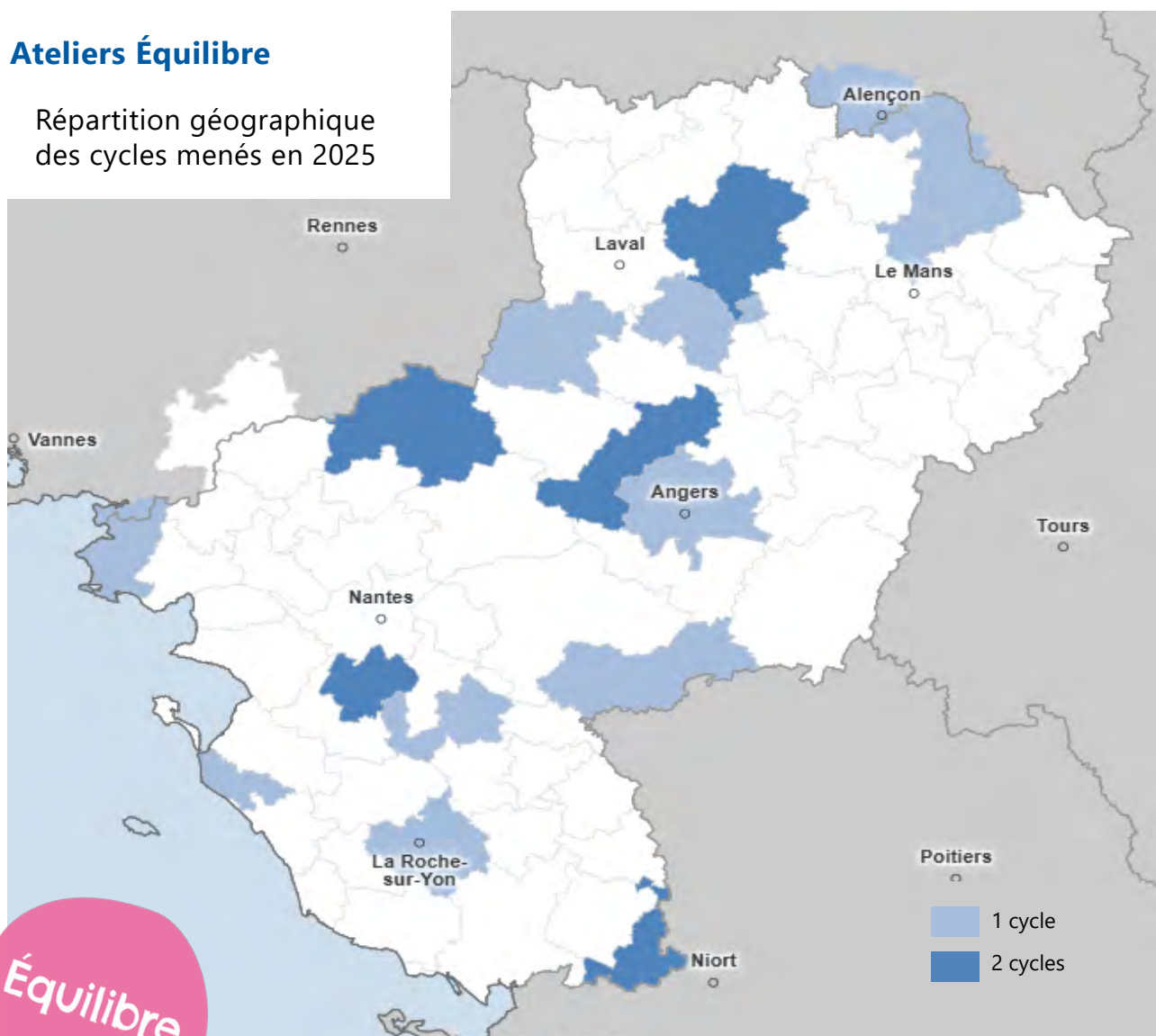
250 participants dont **84% de femmes**

La moyenne d'âge des participants est de **73,7 ans**



Ateliers Équilibre

Répartition géographique
des cycles menés en 2025



« Restez autonome dans vos déplacements »

Les Ateliers « Séniors, restez mobiles ! » ont pour objectif de sécuriser l'ensemble des déplacements des seniors, quels que soient les modes de mobilité utilisés au quotidien, pour prévenir les risques routiers mais surtout de préserver l'autonomie. Il permet également de prendre conscience de ses capacités et de ses limites au volant et d'éviter l'isolement social et géographique.

Découpé en 3 séances « théoriques » de 2h30, les ateliers sont animés par des professionnels, formés par l'association Prévention routière.

Chaque séance donne l'opportunité aux seniors 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.

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.



Au programme

◆ **Signalisation routière et circulation :**

Découvrir les nouveaux panneaux, partage de connaissances sur la conduite. Quiz Code de la route.

◆ **Santé et conduite / sécurité :**

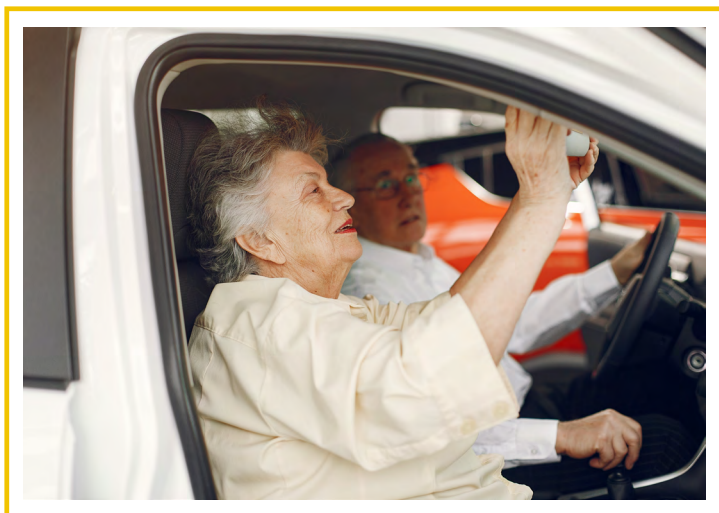
Echange sur les produits à risques, les comportements en cas d'accidents ou encore l'effet de l'âge sur la vue et les reflexes.

◆ **Déplacement de proximité et transports doux :**

Être autonome dans ses déplacements, découverte des services de transports locaux.

◆ **Séance de conduite :**

Mise en situation avec un moniteur d'auto-école.





EN 2025

11 cycles réalisés dans **11 communes** différentes

191 participants dont **68,6 % de femmes**

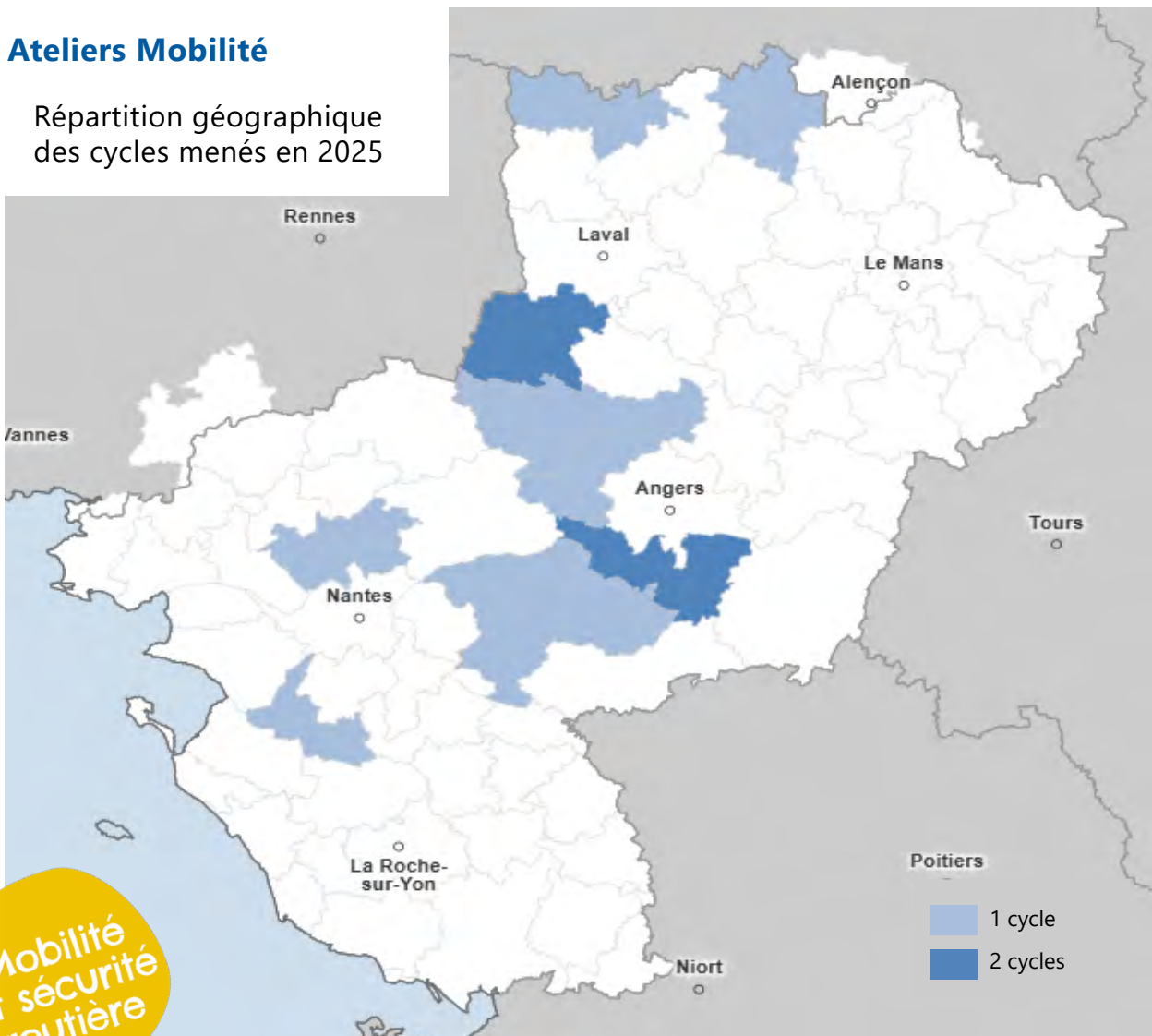
Une moyenne d'âge de 72,5 ans

Avec
Eval'Loire et
MSAIO



Ateliers Mobilité

Répartition géographique
des cycles menés en 2025



Mobilité
et sécurité
routière

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'on appelle le "**patrimoine interrégime**". Celui-ci est principalement composé de 4 outils :



- le portail **www.pourbienvieillir.fr** et notamment la carte "trouver mon activité" sur laquelle nous mettons en ligne les actions que nous réalisons tout au long de l'année.

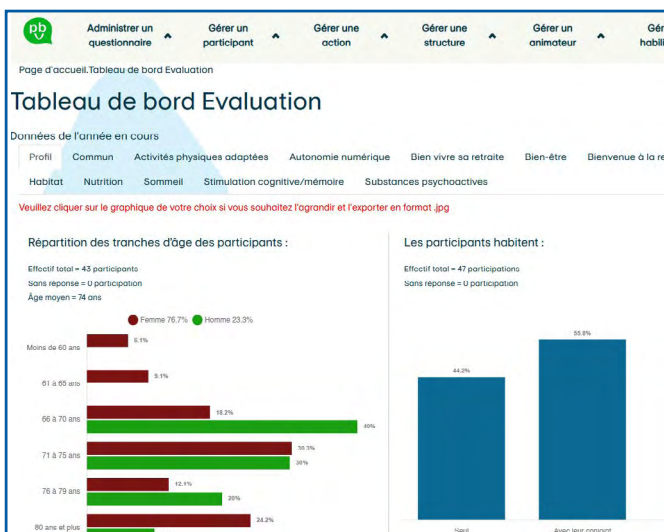


- les "**Zastuces pour bien vieillir**" : une série de vidéos dont l'objectif est d'informer, de sensibiliser et inciter les seniors à agir en prévention. Régulièrement nous nous faisons le relai de ces capsules thématiques.

- 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 un 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 2025, ce seront les thématiques "bien vivre sa retraite", "équilibre" et "stimulation cognitive" qui feront l'objet d'une campagne d'appels.

Des données issues des évaluations 2025 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 ?", 33% ont répondu "Oui tout à fait" et 58% "Oui plutôt".

=> 92% ont "identifié ce qu'ils doivent changer pour améliorer leur santé".

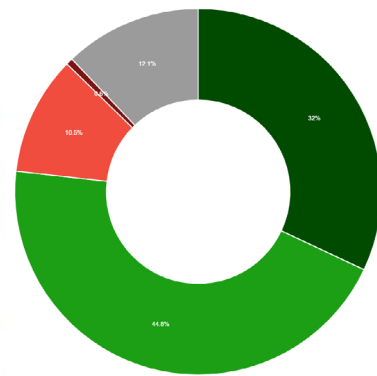
=> 20% des participants indiquent avoir déjà "initié des changements d'habitude dans leur quotidien", 25% "oui, mais pas tous les jours", 15% tentent de le faire "sans y parvenir pour le moment".

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

=> 46% 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



8 300
ateliers

91712
participants
aux ateliers

10 358
actions
de prévention

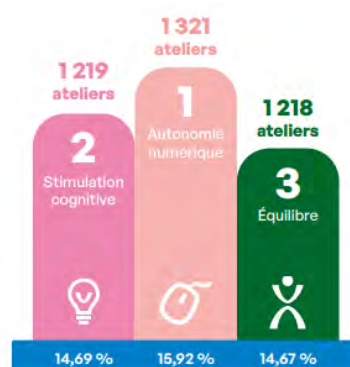
170 242
participants
aux actions
de prévention

pb POUR BIEN VIEILLIR

En 2025, le niveau national a poursuivi le développement des outils qui concourent à valoriser les actions menées localement par les structures locales de l'interrégime.

En fin d'année, de nouveaux régimes sont venus rejoindre la dynamique interrégime : la CIPAV et le club des régimes spéciaux (CPR, ENIM, CAVIMAC, CROPERA, CRPCEN et CRPRATP).

Pour retrouver le rapport d'activité de l'action sociale menée en interrégime et au sein des 18 structures locales en 2024, c'est [ici](#) !



★★★
les 3 ateliers
les plus
fréquemment
organisés

Part de chaque thématique sur le total des ateliers

Vendée

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 2025

11 cycles / 95 participants

Communes de réalisation :

Angles, Beauvoir-sur-Mer, La Chataigneraie, Coëx, Moulleron-le-Captif, St-Fulgent, Noirmoutier-en-l'Île, St Martin-des-Tilleuls, Sèvremont, Sigournais (85).




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.

 Pour valoriser l'atelier, une vidéo a été réalisée mettant en lumière des témoignages de participants. À travers leurs retours d'expérience, cette vidéo illustre les bénéfices du programme, notamment en termes de prise de recul, de compréhension de son histoire de vie et d'évolution des relations. Elle permet également de donner à voir, de manière concrète et authentique, l'impact de l'atelier sur le bien-être des participants. Cet outil constitue un support de communication pertinent pour faire connaître le programme et en renforcer la lisibilité auprès des partenaires et des futurs bénéficiaires.

[voir la vidéo](#) 





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 le public est invité à rejouer les saynètes sur scène, sur la base des solutions envisagées ensemble.

Maine-et-Loire

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 2025

1 cycle

7 participants

4 femmes / 3 hommes

Une moyenne d'âge de 71 ans

=> Sceaux d'Anjou (49)

Action menée avec Eval'Loire

Mayenne Sarthe



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,...).

EN 2025

8 Théâtres-forums ont été réalisés

235 personnes ont assisté à l'une des représentations

Communes de réalisation :

- Argentré, Javron-les-Chapelles, Gorron, Meslay-du-Maine (53)
- La Suze-sur-Sarthe, Villeneuve-en-Perseigne, La Milesse, Ecommoy (72)

Action menée avec MSAIO

« Séniors, imaginez votre habitat ! »



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.

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

L'évaluation de ces actions a confirmé

l'intérêt pour cette problématique mais aussi les nombreux freins qu'elle revêt.

Ainsi, en 2025, le format des actions proposé a évolué. Désormais, c'est une séance de 2h30 qui vient s'accoler à une action de prévention déjà menée sur le territoire : un atelier "Peps Eurêka", "Equilibre", "Vitalité" ou autre, complétée d'un bilan auditif et/ou visuel réalisé par un professionnel de l'équipe de prévention d'*Ecouter Voir*.



1 module, 3 niveaux de prévention

- 1 **informer** et **sensibiliser** sur la baisse de la vue et de l'audition et les conséquences associées (chute, isolement, déclin cognitif...)
- 2 faire **expérimenter** cette baisse par des mises en situation avec casque et lunettes de simulation, faire découvrir les aides techniques
- 3 **détecter** et **orienter** vers un professionnel de santé (ophtalmologiste ou ORL) en cas de perte sévère



EN 2025

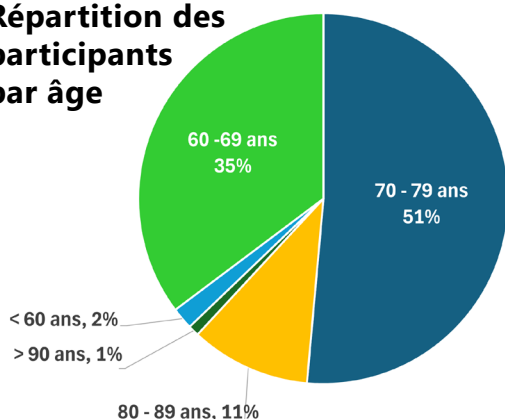
14 modules proposés

105 participants et autant de bilans visuels et auditifs

55 orientations vers un ophtalmo

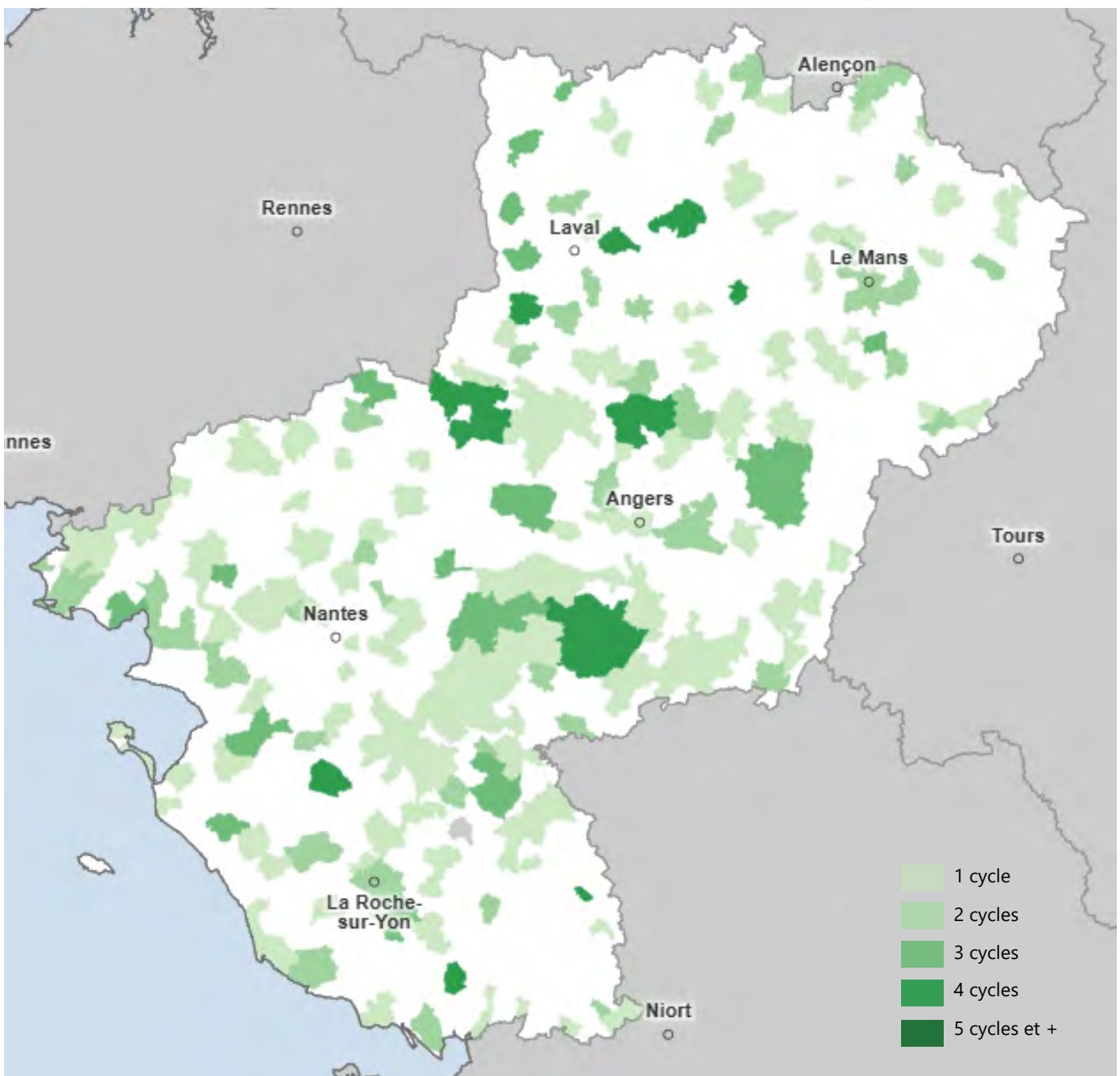
58 orientations vers un ORL (pertes sévères)

Répartition des participants par âge



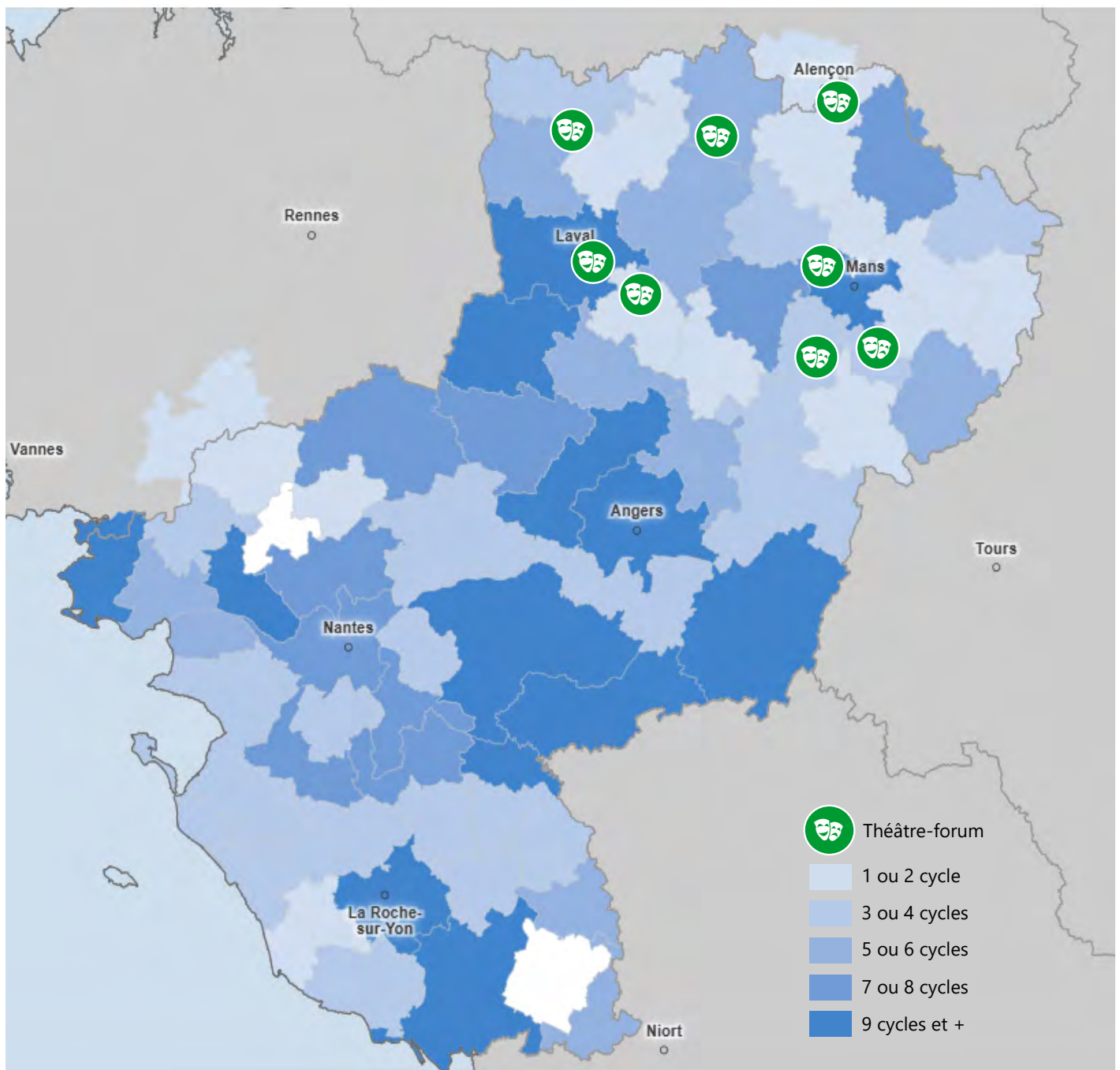
actions soutenues par la **Commission des financeurs de Loire-Atlantique**

Cartographie de l'ensemble des actions seniors réalisées en 2025 (cycles d'ateliers par commune de réalisation)



Cartographie de l'ensemble des actions séniors réalisées en 2025

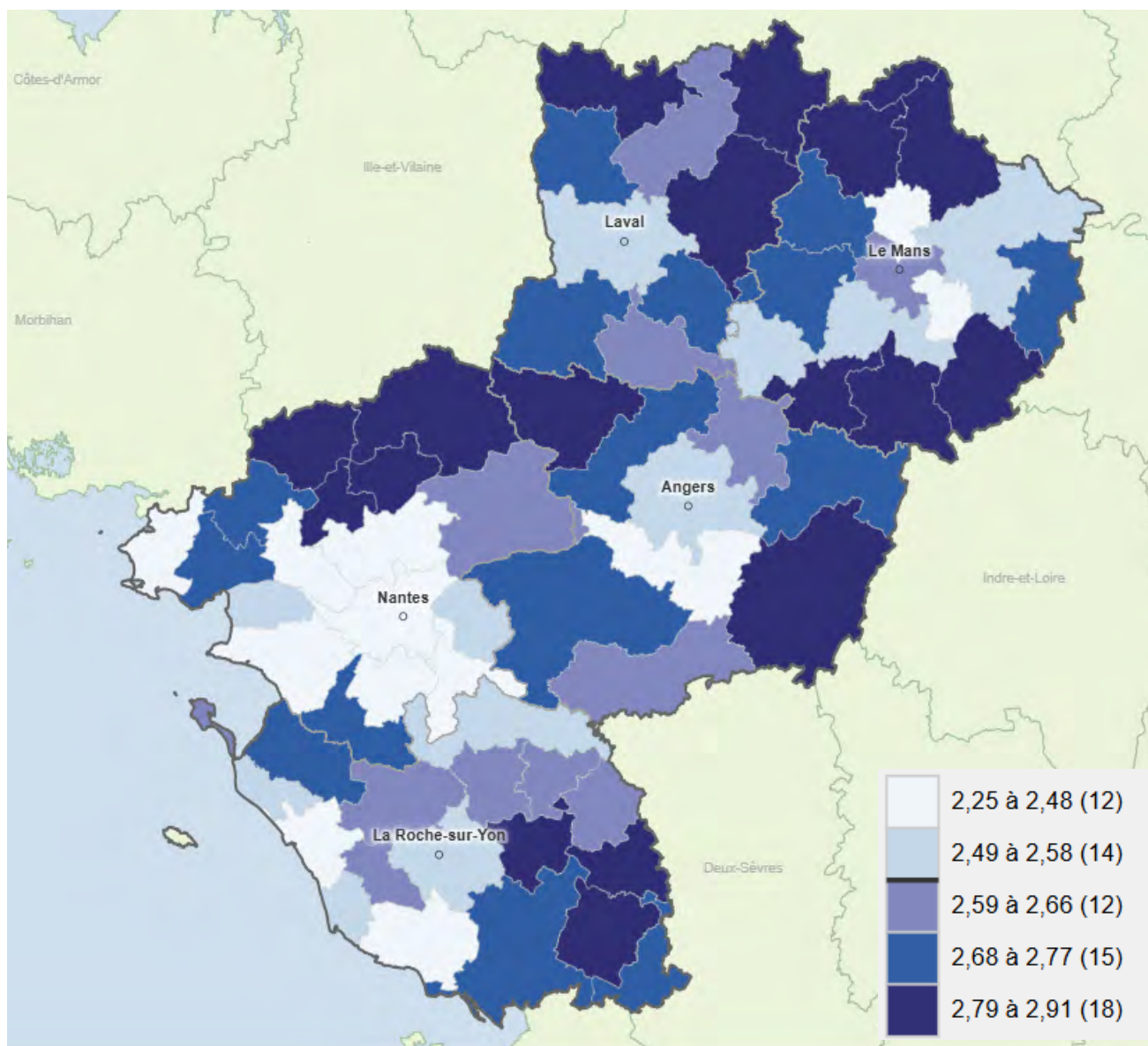
(cycles d'ateliers et actions ponctuelles par communauté de communes)



Répartition des actions et des territoires de fragilité

Score moyen de fragilité sociale des retraités de l'inter-régime âgés de 55 à 79 ans, par EPCI en Pays de la Loire

(source : observatoire des fragilités / Géofragilité - 2025)

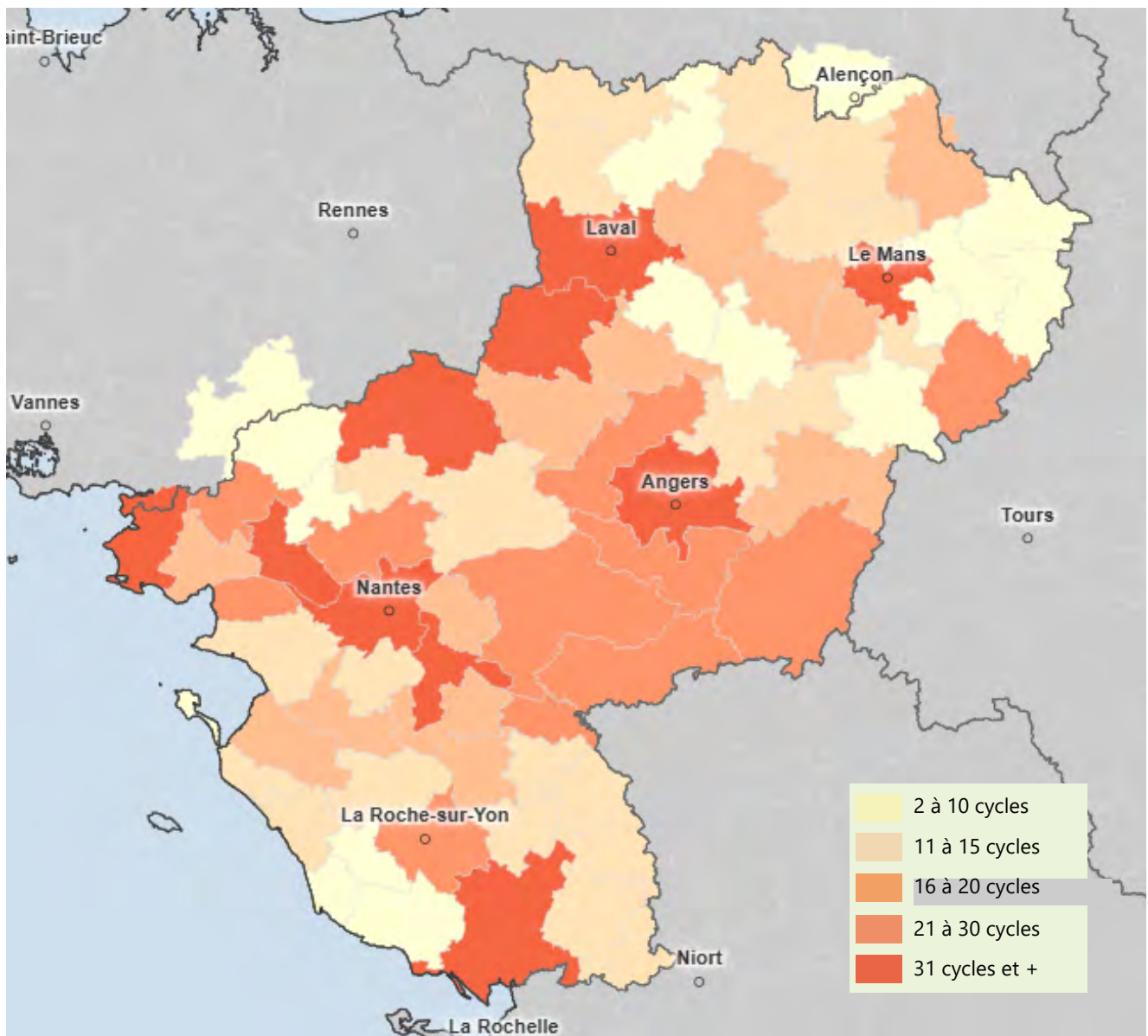


Sur le champ de la prévention des risques du vieillissement, un indicateur territorial de fragilité sociale est calculé au moyen d'un indicateur composite. En fonction de la tranche d'âge des retraités ciblés, ici les 55-79 ans, cet indicateur permet de définir des territoires prioritaires en vue de conduire des actions collectives de prévention des risques du vieillissement.

Le score moyen de fragilité d'un territoire correspond à la moyenne des scores individuels de risque des retraités résidant sur le territoire. Plus le score est élevé, plus la fragilité est importante.

Trois facteurs de risque de fragilité sont retenus pour calculer le score de fragilité sociale : l'âge du retraité, le fait de bénéficier ou non d'une pension de reversion (facteur d'isolement social), la situation fiscale vis à vis de la CSG (facteur économique).

Cumul du nombre d'actions réalisées par l'ASEPT des Pays de la Loire entre 2020 et 2025 par EPCI



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

Pour 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

- ◆ 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

Des salons et des forums pour faire connaître nos actions

En 2025, l'ASEPT a participé à une quinzaine de salons organisés par des partenaires institutionnels (Départements, Communautés de communes...) autour du numérique et de la prévention séniors.

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.

Visibilité sur les réseaux sociaux

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



Voilà l'été : si on bougeait ?

Cette action gratuite organisée par l'Agirc-Arrco s'est déroulée du 30 Juin au 22 août 2025 dans plusieurs villes de France, dont la Flèche pour la région Pays de la Loire.

Encadrées par des coachs sportifs, les séances se sont étalées sur les 8 semaines des mois de juillet et août à raison d'une séance de 1h30 par semaine.

L'ASEPT Pays de la Loire, a été présente pour



partager ce moment de détente et de convivialité avec le groupe Fléchois.

Nous avons également présenté nos actions en lien avec le "Bien vieillir".

Le site internet de l'ASEPT

Actualisation en 2025 :

- > plus accessible et attrayant
- > déclinaison des "bulles" thématiques déjà présentes sur les autres supports.
- > ajout de la possibilité d'accéder à la programmation de nos ateliers par département.



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

