



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

ASEPT SUD AQUITAINE

Association

Santé Éducation et Prévention

sur les Territoires

Landes et Pyrénées Atlantiques



ASEPT SUD AQUITAINE - Adresse postale : 4 rue Galos - 64000 PAU - www.asept-sudaquitaine.fr

Landes : 70 rue Alphonse Daudet - 40286 St-Pierre-du-Mont Cedex - 05 58 06 55 98 / Pyrénées-Atlantiques : 1 Place Marguerite Laborde - 64000 PAU - 05 59 80 98 88

Réunion annuelle d'information Opérateurs/ animateurs

ASEPT
Réunion
Nutrition
Prévention
Prévention
Form' Bien-Etre
Débat
Vieillir
Retraite
Sénior
Vitalité
Santé
Conférence
Bienvenue

Accueil

Une nouvelle équipe dirigeante

Renouvellement du bureau et du conseil d'administration : Décembre 2020:
Election de **Patricia PRUGUE**, Présidente de l'ASEPT SUD AQUITAINE

Secrétaire Général: Mai 2020 - Départ de Gilles RIAUD, Arrivée de
Zohra HAMROUNE

Point 1

Bilan 2020 des actions de prévention ASEPT Sud Aquitaine

(données au 29/03/2021 non consolidées)

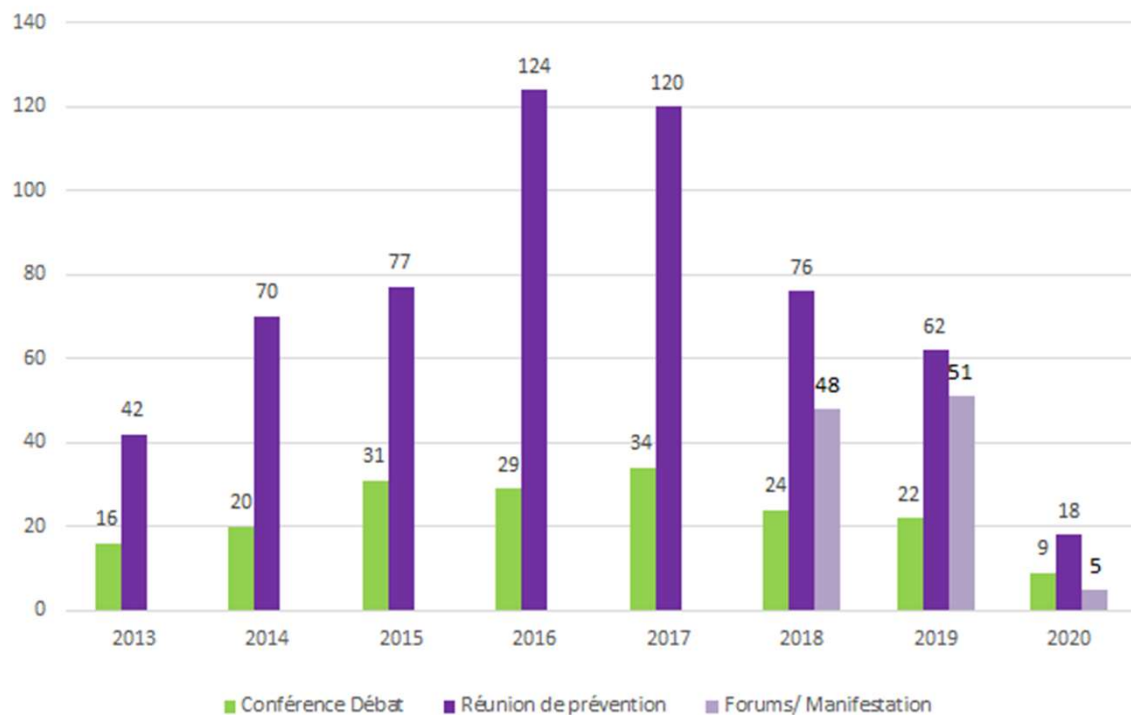
Objectifs et réalisé 2020 (données au 29/03/2021 non consolidées)

	ASEPT SUD AQUITAINE									
	Actions		ASEPT SAQ		ASEPT 64 2020			ASEPT 40 2020		
		Objectifs 2020	Réalisé 2020	Participants 2020	Objectifs	Réalisé	Participants*	Objectifs	Réalisé	Participants*
	Forums - manifestations : nbr passage stand		5	77		2	32		3	45
	Spectacles "Si on se disait tout"	5	3	237	3	3	237	2	0	
	Réunions Prévention	30	18	378	20	8	158	10	10	220
	Conférences débat	34	9	167	14	3	70	20	6	97
	Conférences en ligne*	0	5	69		3	35		2	34
	Total Sensibilisation	69	40	928	37	19	532	32	21	396
Ateliers Modification comportement	Ateliers Bien Vieillir /Vitalité	38	11	116	26	6	69	12	5	47
	Ateliers mémoire Pep's Eureka	80	40	418	50	28	298	30	12	120
	Ateliers Form'équilibre	62	25	272	43	18	195	19	7	77
	Ateliers Nutrition Santé Senior	49	18	194	30	13	141	19	5	53
	Ateliers Form'Bien Etre	65	41	472	40	27	324	25	14	148
	Ateliers Bienvenue à la retraite	10	1	11	5	1	11	5	0	
	Ateliers Yoga du rire	22	16	185	12	8	96	10	8	89
	Ateliers Bien chez soi	28	6	69	20	3	36	8	3	33
	Ateliers Numeriques	32	41	321	18	19	146	14	22	175
	Ateliers Vitalité en ligne*		10	73		5	38		5	35
	Ateliers Mémoire en ligne*		6	60		4	40		2	20
	Séances COVID présentiel		7	50		4	28		3	22
	Ateliers Bien sous la couette		1	10					1	10
		Total Ateliers	386	223	2251	244	136	1422	142	87
	Somme Actions globales ASEPT	455	263	3179	281	155	1954	174	108	1225
	Somme Actions PRIP	455	258	3102	281	153	1922	174	105	1180
	dont Ateliers PRIP	386	223	2251	244	136	1422	142	87	829

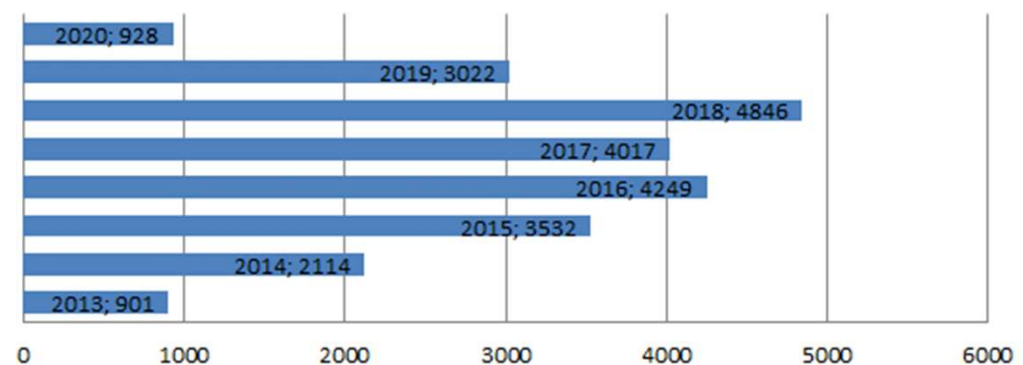
➤ Réalisé de 2013 à 2020

Actions de sensibilisation et bénéficiaires

Nombre Actions de sensibilisation de 2013 à 2020



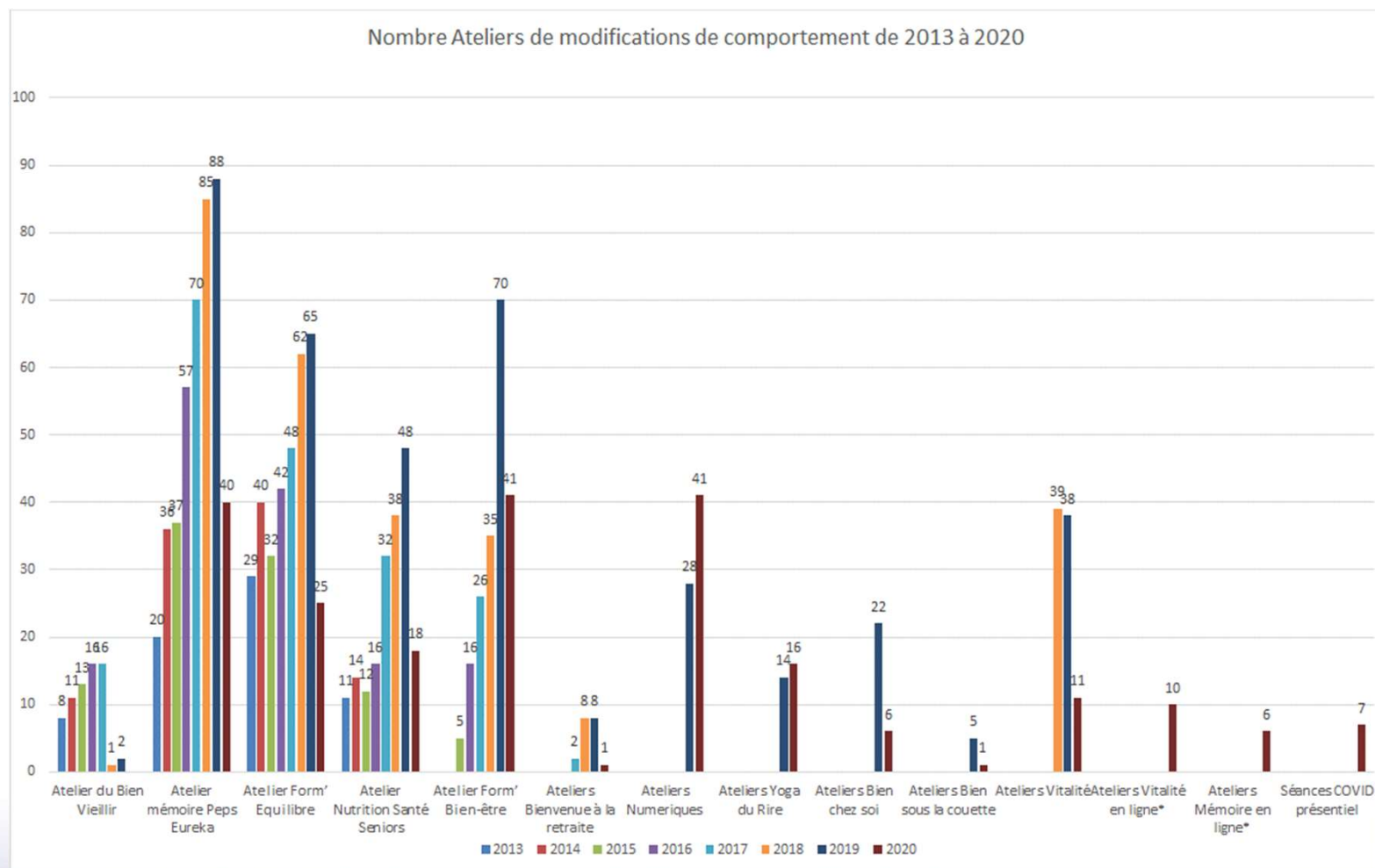
Nombre de personnes Actions de sensibilisation de 2013 à 2020



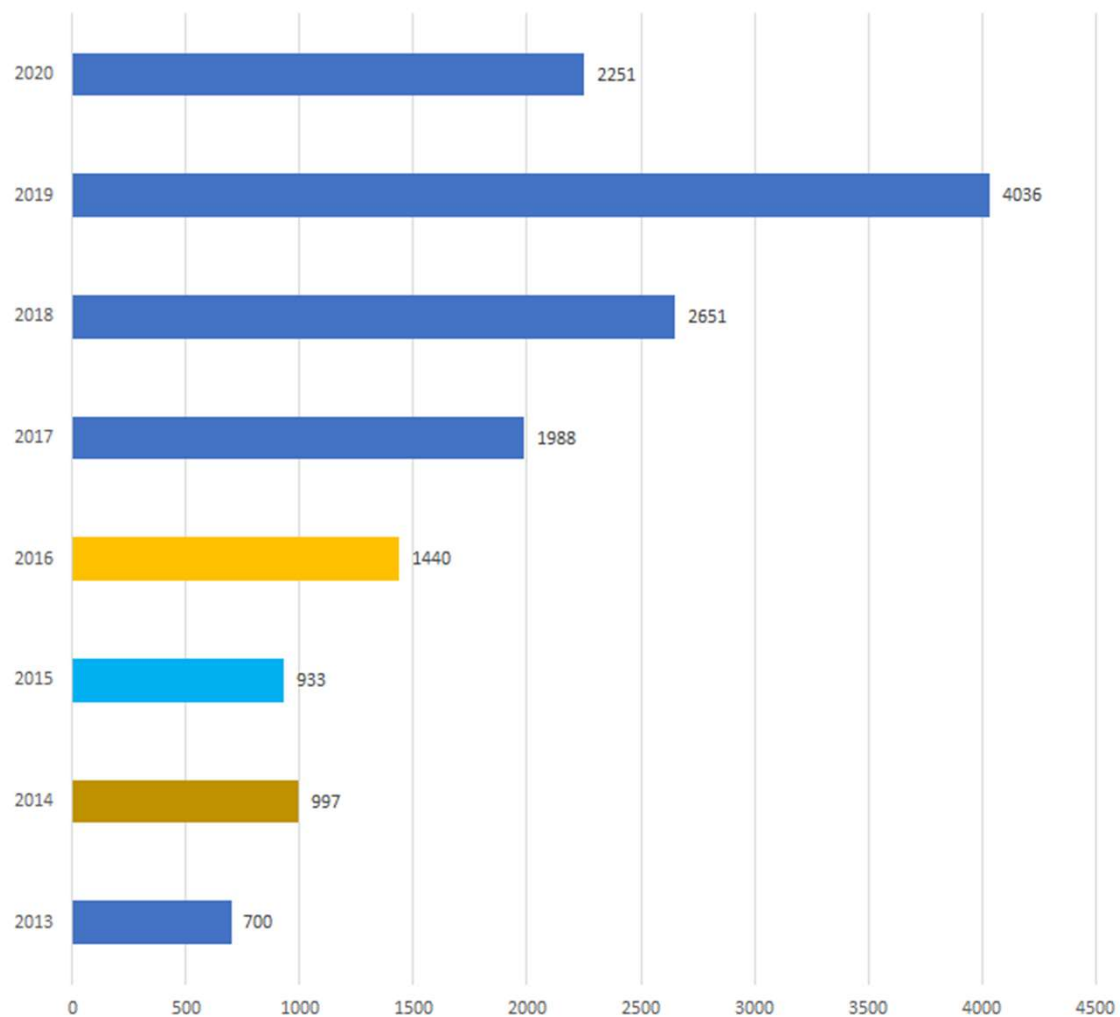
Les actions de sensibilisation fortement impactées par la pandémie

Réalisé de 2013 à 2020

Ateliers de modification de comportement et bénéficiaires



Nombre de personnes Ateliers de modification des comportements de
2013 à 2020

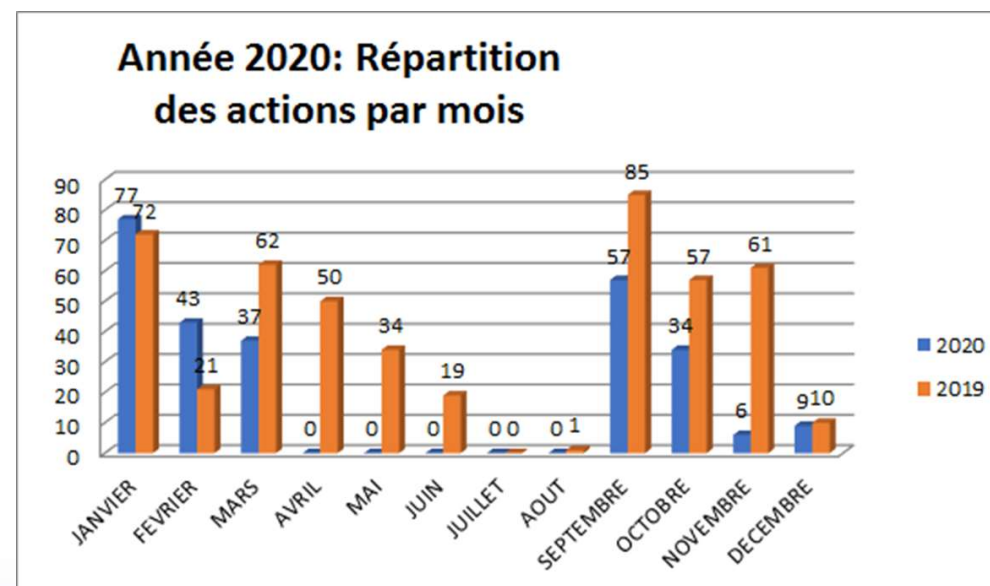


Moyenne des participants

Aux Conférences débat/
Réunion de prévention:
19 personnes

Aux ateliers: 10,03
participants

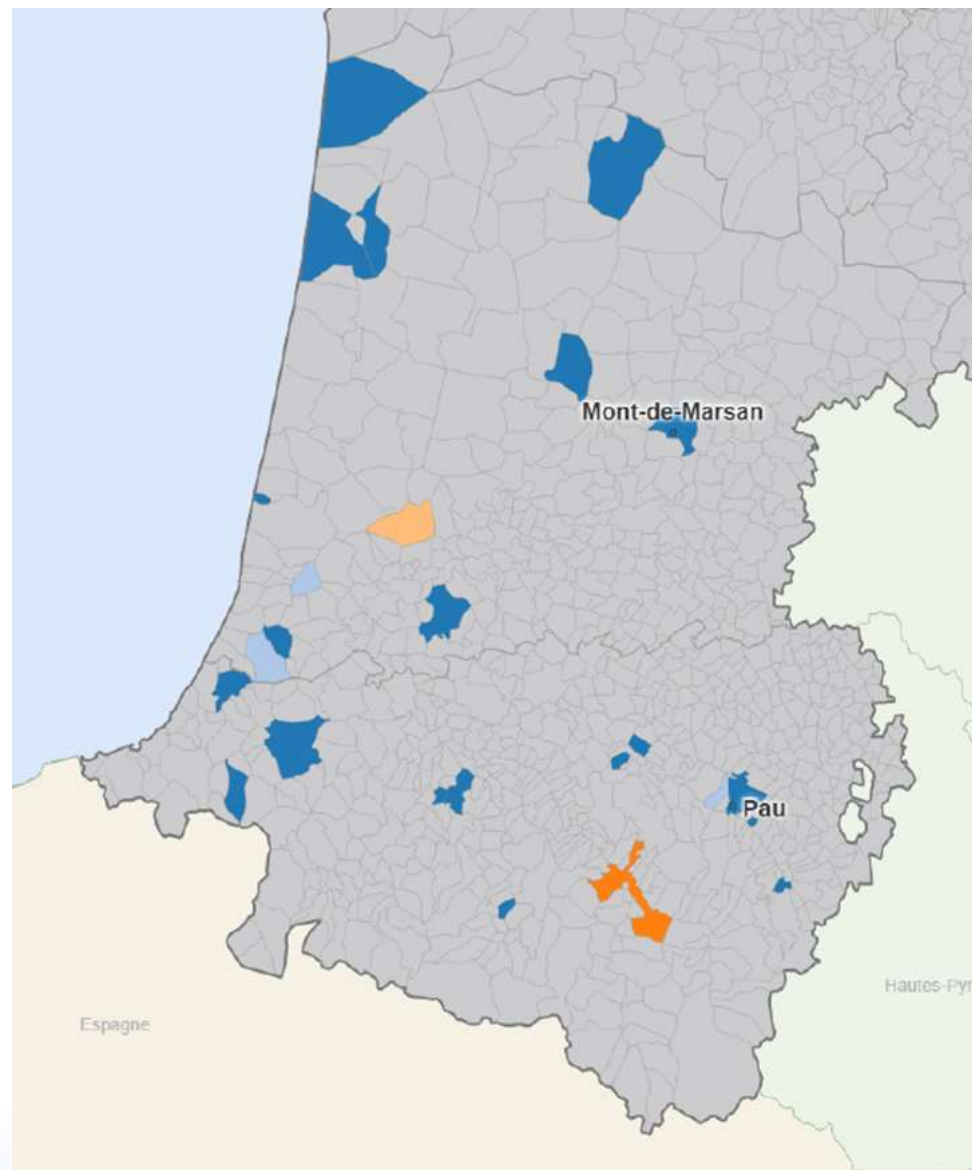
La saisonnalité de nos actions



Maillage territorial

Actions sensibilisation

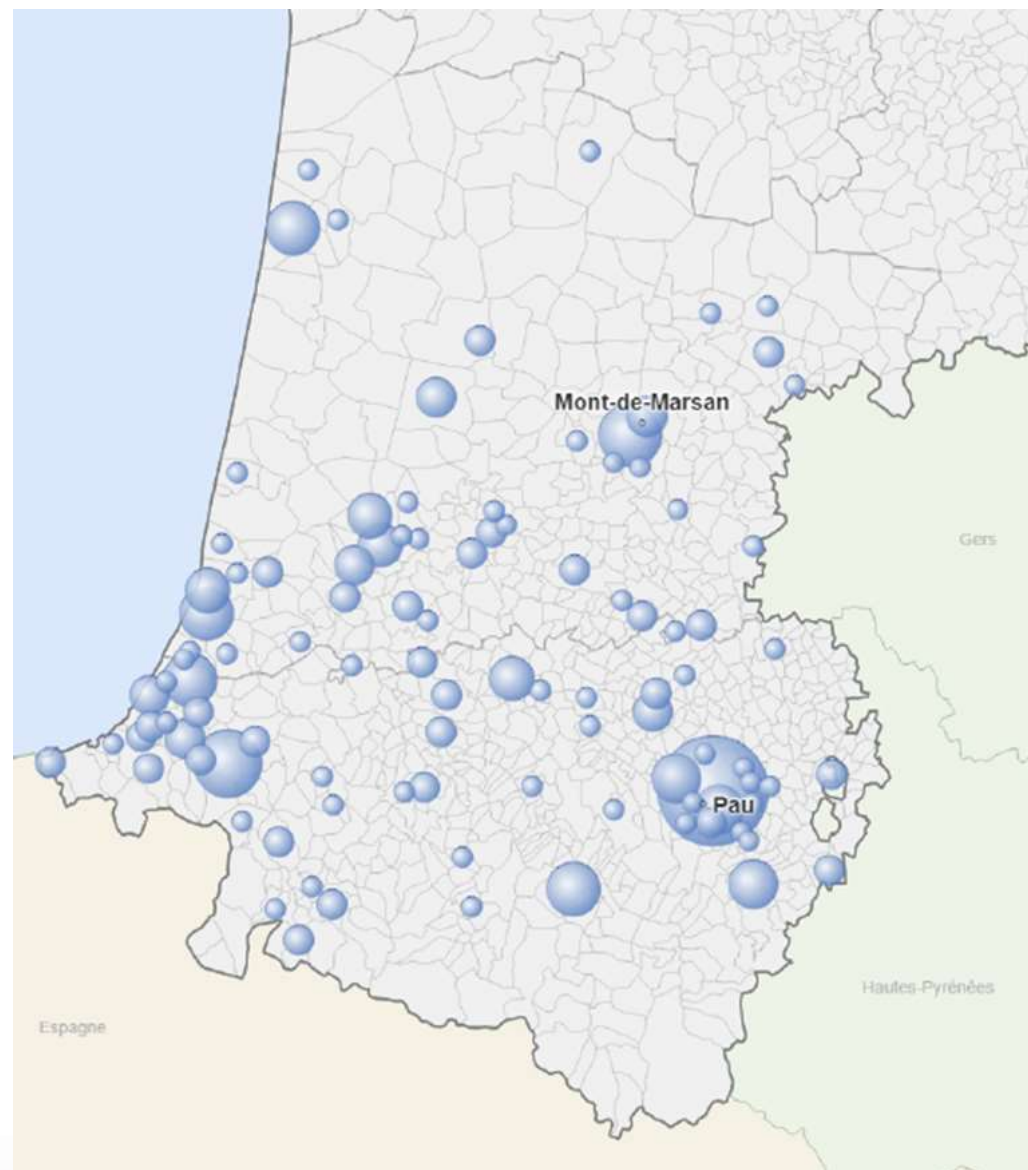
40 Conférences/ réunions/ manifestations
Soit 15,2 % des actions ASEPT



Maillage territorial

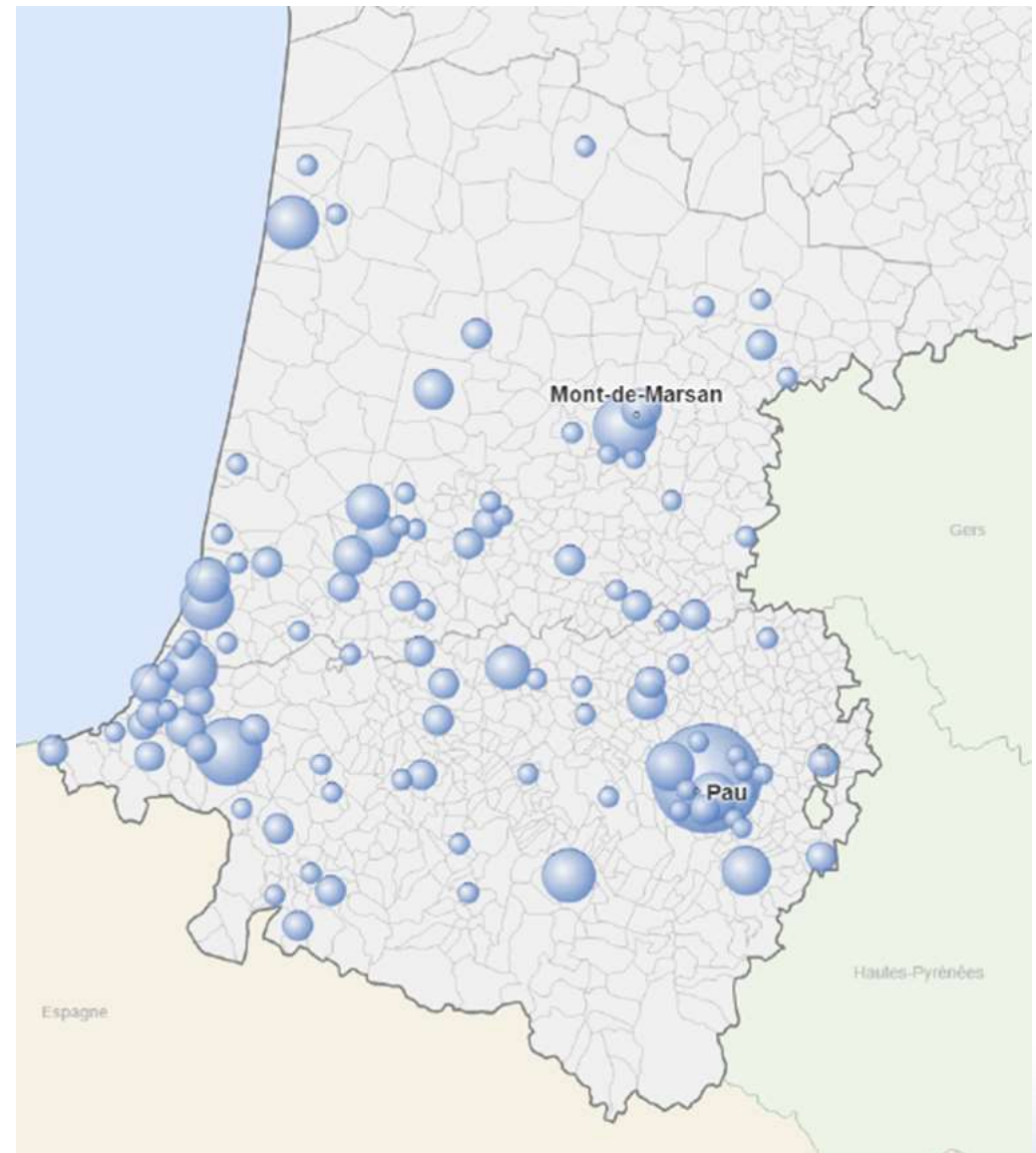
Ateliers de modifications de comportement

223 ateliers
soit 84,8 % des actions ASEPT



Maillage territorial

Total Actions 2020



L'impact de la pandémie en 2020

- **57% des objectifs atteints**
- **3100 personnes concernées par une action de prévention**
- **86 % des actions en 2020 sont des ateliers**
- **28 actions spécifiques mises en place (Actions en ligne, Module Covid...)**
- **74 ateliers suspendus au 31/12/2020**

► Les principales évolutions 2020:

Une offre de prévention qui s'adapte

De nouvelles actions:

- Création de vidéos Tutos
- Création d'un atelier Mémoire en ligne
- Création d'une action Conférence en ligne
- Mise en place d'ateliers Vitalité en ligne
- Mise en place de séances Post Covid
- Campagnes Appels de convivialité

Un protocole sanitaire stricte mis en place lors de la reprise en septembre

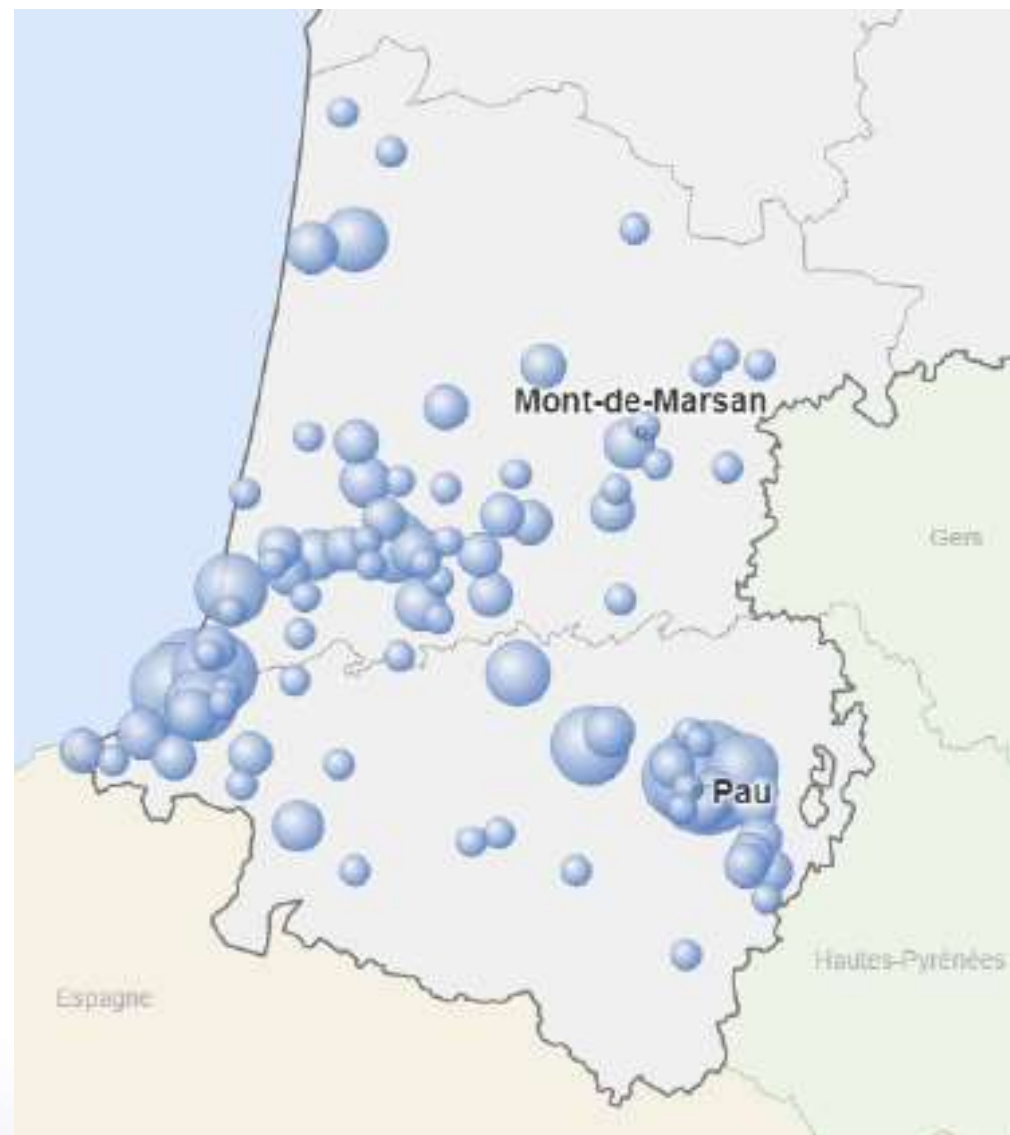
► Focus sur les ateliers en ligne

- Mises en place de 21 ateliers

Conférences en ligne (5)

Mémoire en ligne (6)

Vitalité en ligne (10)



► Focus sur les campagnes d'appels de convivialité

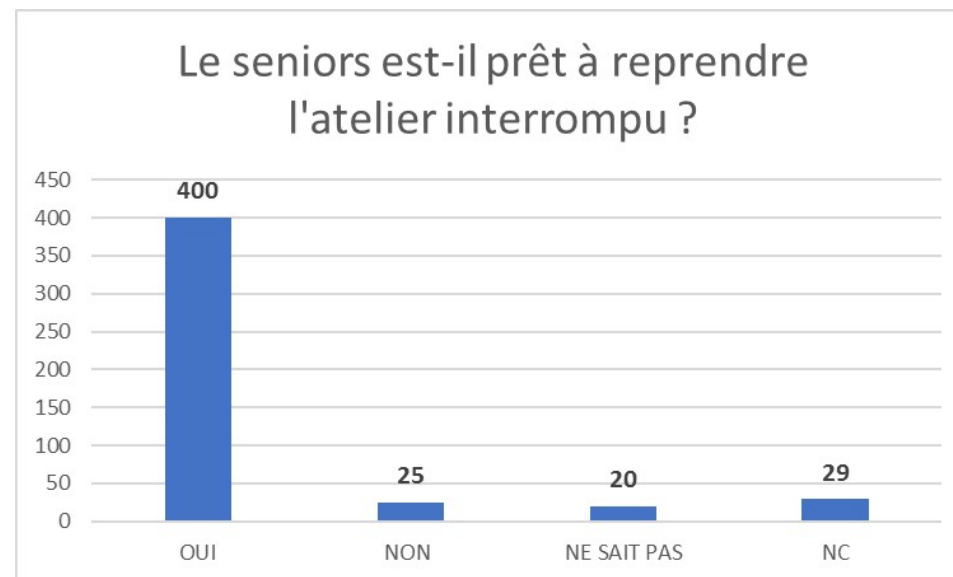
Les appels durant les confinements

Mai à juin

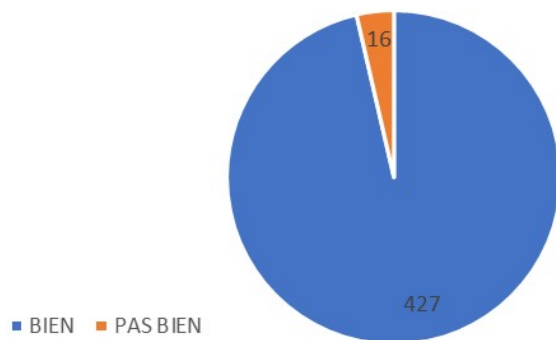
- 98 ateliers suspendus avec 1112 personnes concernées
- 881 appels aboutis

Novembre à janvier

- 60 ateliers suspendus avec 602 personnes concernées
 - 474 appels aboutis
-
- Durée des appels : Une moyenne de plus de 6 minutes



COMMENT LE SENIOR SE SENT-IL ?



Opérateurs et animateurs 2020

Nouveaux opérateurs 2020

40

- Mr Yannick LE MEUR
- ENTRE RIRE, OCEAN et BIEN ETRE, Sylvie RENARD
- SWEET & ZEN, Isabelle DAVOIS
- MSA SERVICES, Sarah LAFERRERE

64

- Mme Anne Marie DELANGE

Opérateurs et animateurs 2020

Nouveaux animateurs 2020

40

- Mr Yannick LE MEUR
- Mme Sylvie RENARD
- Mme Isabelle DAVOIS
- Mme Sarah LAFERRERE
- Mr Romain DUBAN – EPGV 40
- Mme Sophie THOMAS – EPGV 40

64

- Mme Alicia HOURDEBAIGTS - Siel bleu 64
- Mme Maritxu GOYHENECHÉ – Association Arditeya

Opérateurs et animateurs 2020

Au total,

- ✓ 5 nouveaux opérateurs
- ✓ 8 nouveaux animateurs dans le réseau ASEPT
- ✓ **En 2020, 21 animateurs concernés par une formation soit 25 nouvelles compétences**
- ✓ **9 animateurs inscrits sur des sessions de formation annulées en 2020**
- ✓ 4 animateurs ont quitté le réseau (3 opérateurs)

Soit au 31/12/2020:

Nombre opérateurs: 51

Nombre animateurs: 78
(actifs)

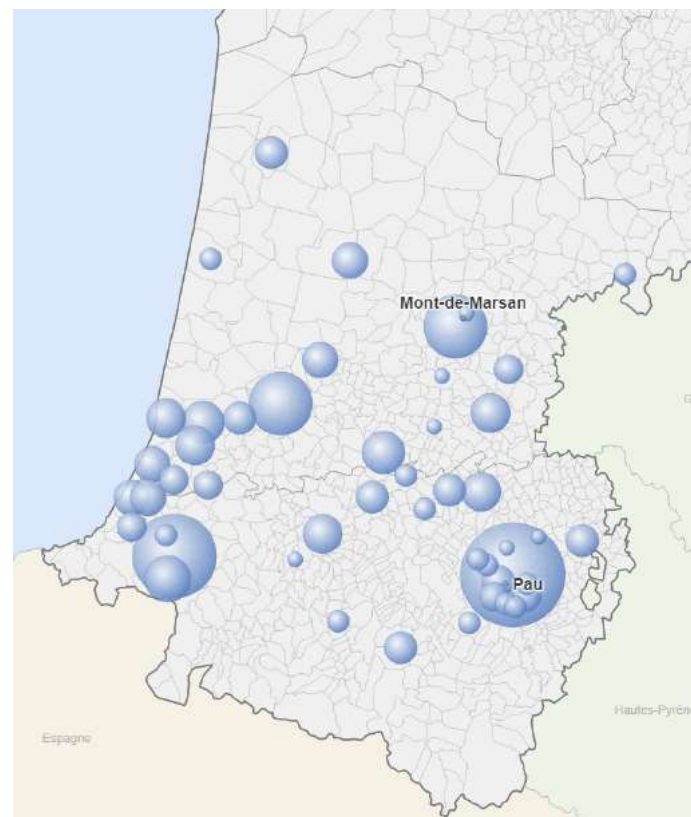
Opérateurs et animateurs (actifs)

Cartographies

51 opérateurs
78 animateurs

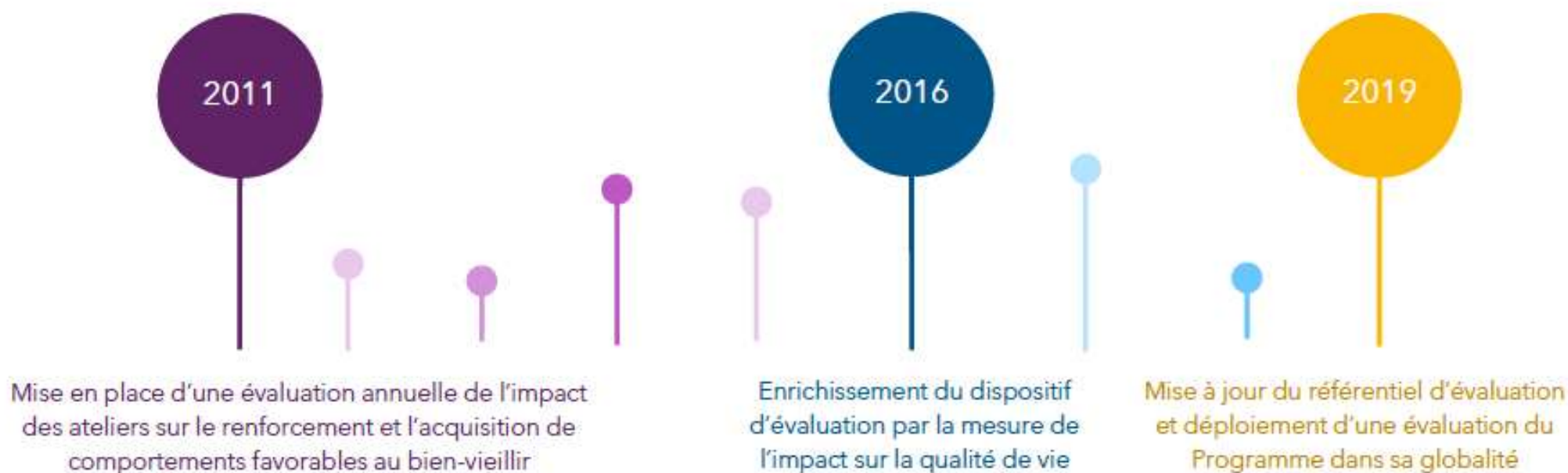
Environ 5 actions par opérateur

2020



Focus sur l'évaluation 2020

► Des actions évaluées depuis 2011



La 7^{ième} campagne d'évaluation

> 4 questions structurantes

- L'animation territoriale: « *L'animation territoriale par les Asept permet-elle de déployer et de pérenniser des actions de prévention de qualité sur le territoire?* »
- L'Adéquation aux besoins et aux attentes: « *Les actions proposées dans le cadre du PRIP correspondent-elles aux besoins (actuels ou à venir) ou aux attentes des personnes âgées?* »
- L'accessibilité et la mobilisation: « *Le Programme propose t-il une offre de prévention accessible à l'ensemble des personnes âgées sur le territoire?* »
- L'impact sur les personnes âgées: « *Le Programme a-t-il permis d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées participantes et de les inscrire dans un processus de vieillissement positif?* »

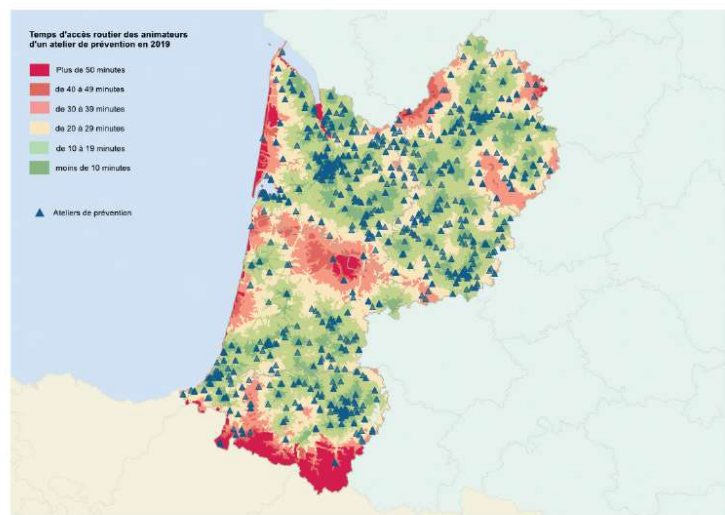
> Les outils



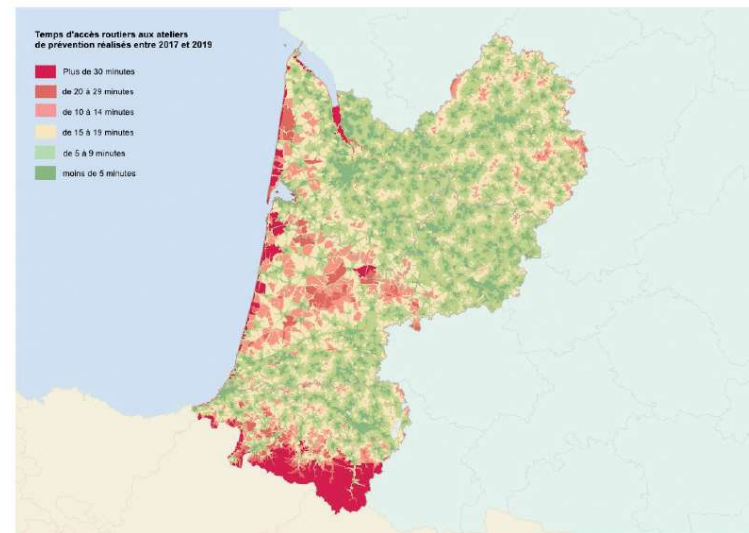
> 1^{er} Éléments saillants de l'évaluation

- Un programme accessible à l'ensemble des personnes âgées sur le territoire

COUVERTURE GÉOGRAPHIQUE (EN TEMPS D'ACCÈS ROUTIER)
PAR LES ANIMATEURS DU PRIP EN 2019



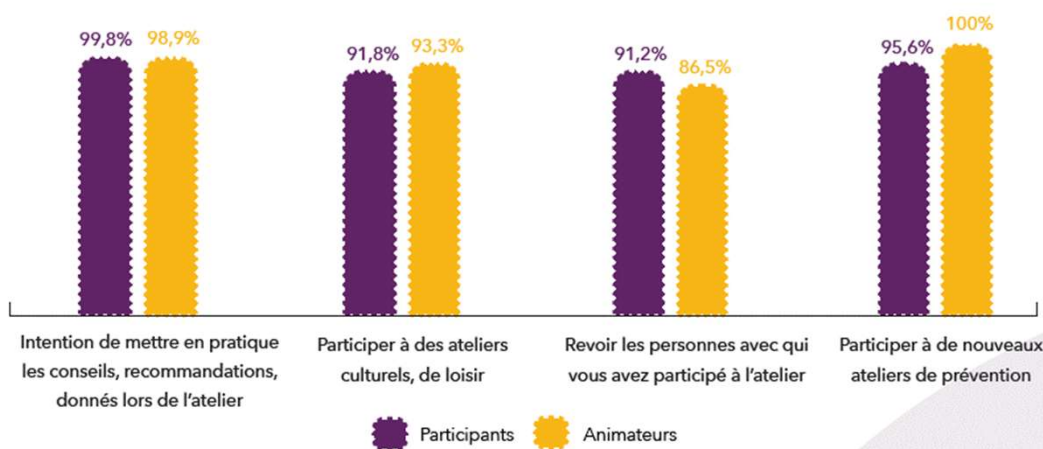
TEMPS D'ACCÈS ROUTIERS AUX ACTIONS DE PRÉVENTION
RÉALISÉES ENTRE 2017 ET 2019



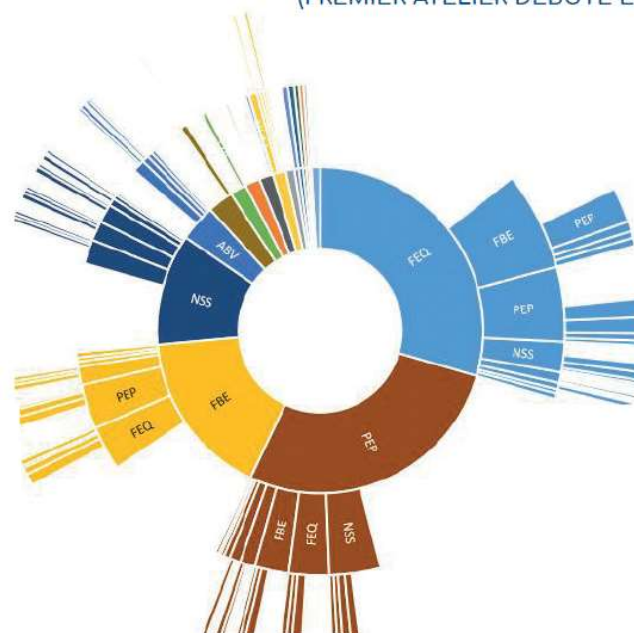
> 1^{er} Éléments saillants de l'évaluation

- Une offre de prévention qui touche tous les profils de retraités
- Des participants majoritairement satisfaits qui s'inscrivent dans un processus de vieillissement positif

INTENTIONS SUITES AUX ATELIERS



PARCOURS DES PRIMO-PARTICIPANTS À UN ATELIER DE PRÉVENTION (PREMIER ATELIER DÉBUTÉ EN 2017 OU 2018)



FEQ : Form' Équilibre
 PEP : PEP'S Eureka (mémoire)
 FBE : Form' Bien-Être
 NSS : Nutrition Santé Seniors

> 1^{er} Éléments saillants de l'évaluation

ATTENTES INITIALES	% DE PARTICIPANTS AYANT MENTIONNÉ CETTE ATTENTE	% DE PARTICIPANTS ESTIMANT QUE L'ATELIER A RÉPONDU À CETTE ATTENTE
APPRENDRE DES CHOSES	69 %	99 %
RESTER EN BONNE SANTÉ	64 %	97 %
FAIRE LE POINT SUR CES CAPACITÉS	53 %	98 %
PRÉSERVER SON AUTONOMIE	46 %	99 %
RENCONTRER DE NOUVELLES PERSONNES	42 %	99 %
REPRENDRE CONFIANCE EN SOI	29 %	97 %

Rapport complet de la 7^{ème} campagne d'évaluation en annexe

Point 2

Objectifs 2021 ASEPT Sud Aquitaine

	ASEPT SUD AQUITAINE						
		ASEPT SAQ		ASEPT 40		ASEPT 64	
	Actions	Objectifs 2020	Objectifs 2021	Objectifs 2020	Objectifs 2021	Objectifs 2020	Objectifs 2021
Actions de sensibilisation	Spectacle "Si on se disait tout?"	5	5	2	2	3	3
	Réunions Prévention	40	40	20	20	20	20
	Conférences débat	24	24	10	10	14	14
	Conférences en ligne		8		4		4
	Total Sensibilisation	69	77	32	36	37	41
Ateliers Modification comportement	Ateliers Bien Vieillir /Vitalité	38	33	12	12	26	21
	Ateliers mémoire Pep's Eureka	80	75	30	27	50	48
	Ateliers Form'équilibre	62	60	19	17	43	43
	Ateliers Nutrition Santé Senior	49	49	19	22	30	27
	Ateliers Form'Bien Etre	65	65	25	25	40	40
	Ateliers Bienvenue à la retraite	10	10	5	5	5	5
	Ateliers Yoga du Rire	22	26	10	14	12	12
	Ateliers Bien chez soi	28	18	8	6	20	12
	Ateliers Numérique	32	47	14	19	18	28
	Ateliers Mémoire en ligne		8		4		4
	Ateliers Vitalité en Ligne		2		1		1
	Ateliers Nutri Activ		8		4		4
	Ateliers Cap Bien Etre		8		4		4
	Total Ateliers	386	409	142	160	244	249
	Somme Actions globales ASEPT SAQ	455	486	174	196	281	290

Les nouveautés...

► Les projets de développement



Les ateliers Nutri activ'

► Nutri Activ'

■ Volonté de diversifier les ateliers nutrition

- Action ANSS depuis 2011 en 10 séances pour les seniors
- Version plus courte à destination d'un public plus jeune (60-70 ans) plus orientée vers l'activité physique et les nouvelles technologies.



Objectif général : permettre aux participants de prendre conscience de leurs comportements en matière d'alimentation et d'activité physique et d'échanger sur les comportements favorables à la santé pour les adopter.

Objectifs spécifiques :

- proposer des modules interactifs sur l'alimentation et l'activité physique,
- faciliter l'échange entre pairs,
- orienter les seniors vers les nouvelles technologies pour approfondir les thématiques des modules.

Cible : les personnes de 60-70 ans actives, mobiles, dynamiques et avec une vie sociale active

► Nutri Activ'



Objectifs 2021: 8 ateliers

Module 1 : L'assiette de mes envies

Module 2 : Dans mon assiette, du bon et du beau

Module 3 : Assiette et activité, à l'unisson

Module 4 : Plaisir et papilles

Module 5 : Du panier à l'assiette

Module 6 : Etiquetage, hygiène, gaspillage ... les bons réflexes

► Les projets de développement



Les ateliers Cap Bien Etre

► Cap Bien Etre

- **Une nouvelle action collective à destination des seniors** Sur la thématique de la gestion du stress et des émotions au quotidien
- **Objectif général** : rendre les participants autonomes dans la mobilisation de leurs compétences psychosociales pour la gestion du stress et de leurs émotions au quotidien
- Cible: seniors entre 60 et 75 ans

Un parcours original intégrant une problématique de santé publique

- **15 à 30%** des personnes âgées souffrent de symptômes dépressifs significatifs

Sources : Ministère des affaires sociales et de la Santé, Mobiquat, 2013

- Les seniors cumulent plusieurs facteurs de risque **impactant leur état de bien-être** comme les situations de pertes, les événements de vie et changements, la perte de relations sociales et familiales

Sources : SOS Suicide Phenix, [Lien](#)

- **Stratégie Nationale de Santé 2018-2022** : promotion du bien-être mental, via la réalisation d'actions sur les déterminants individuels comme les compétences psychosociales

Sources : Stratégie Nationale de santé, 2018-2022, Axe3, p.49

► Cap Bien Etre



Objectifs 2021: 8 ateliers

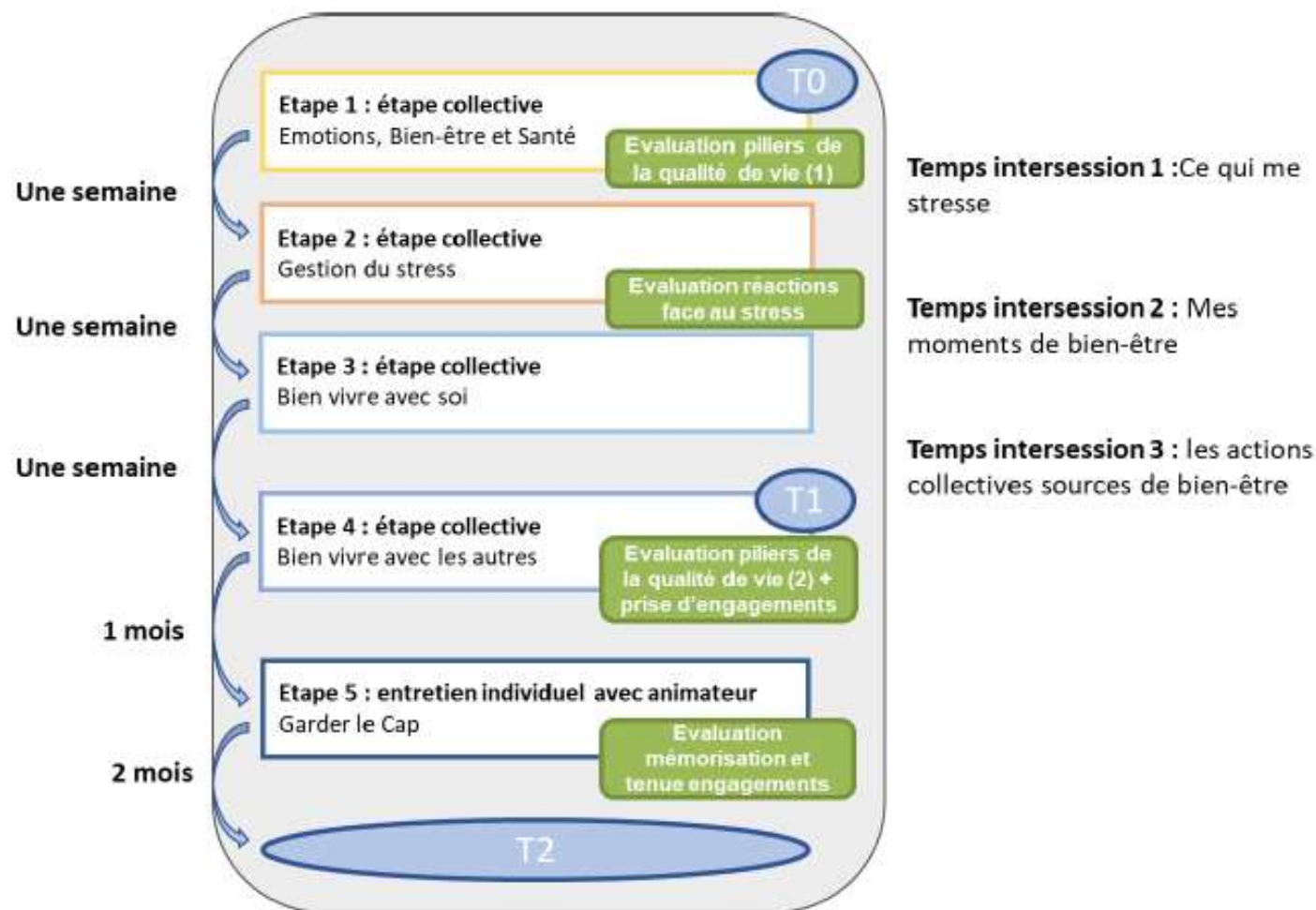


Figure 1 : déroulé du parcours Cap Bien-être

► Les Projets de développement

- Focus Atelier Nutrition en ligne

3 séance d'1h30
10 personnes

Formation prévue le 9 avril
4 ateliers prévus à partir du 22/04



- Focus Accompagnement Individuel Numérique

**Une ambition:
La prévention de la fracture
numérique**

3 niveau de réponses

NIVEAU 1 - un travail d'identification des acteurs locaux proposant un point d'accès au numérique

- Réalisé en 2019 et mis à jour par les animateurs localement

NIVEAU 2 - des ateliers d'initiation au numérique portés par les ASEPT en orientant les seniors à la fin du cycle vers les lieux identifiés en point 1

- 78 ateliers réalisés en 2019
- 103 ateliers réalisés en 2020
- 52 animateurs formés

NIVEAU 3 - une réponse individualisée pour les retraités en difficulté

- Projet 2021

- Focus Accompagnement Individuel Numérique

Objectifs

- Lutter contre l'isolement par une visite de convivialité dans un contexte sanitaire particulier
- Aider à la connexion et à la découverte des ressources en prévention santé en ligne (site du Bien vieillir, site ASEPT)
- Promouvoir les actions en ligne de l'ASEPT et faciliter l'intégration dans le parcours de prévention

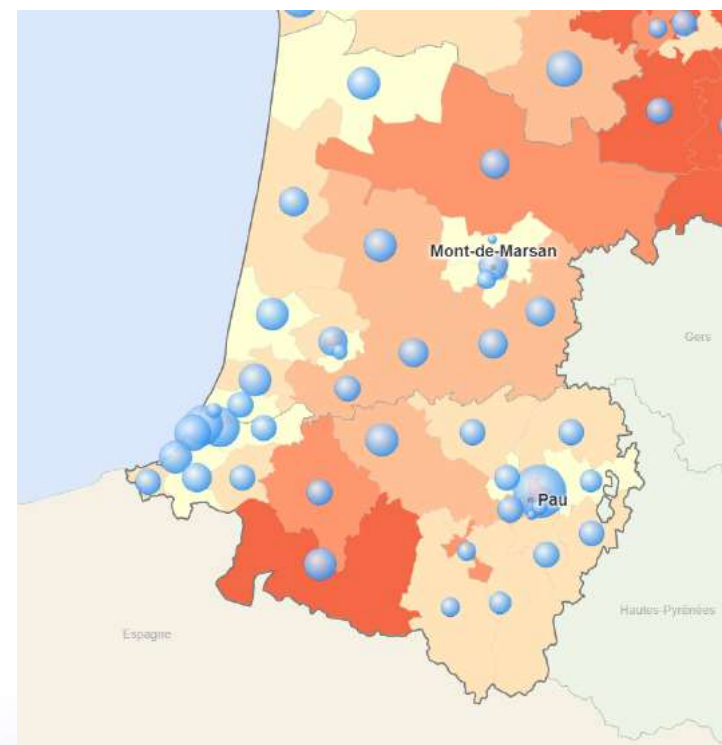
Déclinaison locale:

Secteurs géographiques avec seniors « fragiles »:

2 zones identifiées Montagne Basque et Haute Lande Armagnac

60 interventions à réaliser du 12/04 au 31/05

1 intervention: 1h15



Les formations 2021

Un jury a eu lieu le
29/03 (4 candidats)

► Les Formations à venir

- Formation Equilibre en ligne: Février (2)
- Formation Nutrition en ligne: Avril (2)
- Formation Accompagnement Ind, Numérique: Avril (3)
- Formation Nutri Activ: Mai (4)
- Formation Vitalité: Mai (3)
- Formation Cap Bien Être: Mai (2), Juin (2)
- Formation Nutrition : Juin (3)

Formations annulées :
Formation Vitalité : Mars,
Formation Nutrition Santé Seniors : Mars

Point 4

L'offre de prévention 2021

PARCOURS DE PREVENTION SANTE

CONFERENCE ET REUNION DE PREVENTION SANTE

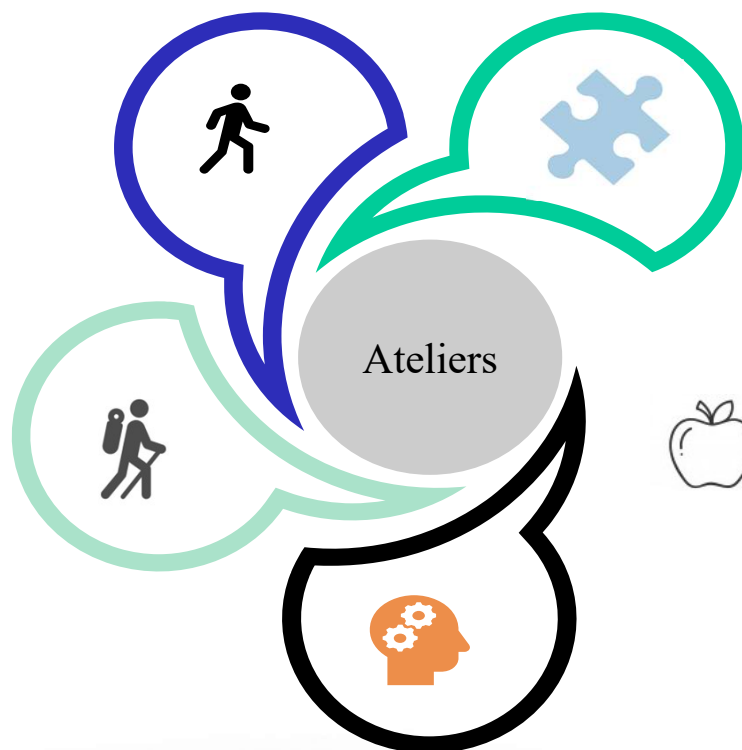
ATELIER FORM'
EQUILIBRE



ATELIER FORM'
BIEN ETRE



ATELIER
MEMOIRE



ATELIER DU
BIEN VIEILLIR
ET VITALITÉ



ATELIER
NUTRITION



PARCOURS DE PREVENTION SANTE

**ATELIER BIEN
VIVRE SON AGE**



**ATELIER YOGA
DU RIRE**



**ATELIER
NUMERIQUE**



**ATELIER BIEN
CHEZ SOI**



**ATELIER
BIENVENUE A
LE RETRAITE**

**A VENIR 2021:
ATELIER CAP BIEN ETRE 
et NUTRI ACTIV**

PARCOURS DE PREVENTION SANTE A DISTANCE



**ATELIER FORM'
EQUILIBRE EN LIGNE**

**ATELIER NUTRITION
EN LIGNE**



Point 5

Questions diverses

Merci pour votre attention!