

Rapport d'activité 2023



**POUR Bien
vieilliR**



VOTRE INTERLOCUTEUR EN RÉGION
Carsat
Retraite & Santé
du Cotentin
Normandie



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Sommaire

Introduction de la Présidente _____ p 3

I. Point sur l'activité de l'ASEPT Normandie en 2023 _____ p 10

A. Les actions de prévention collectives des seniors _____ p 10

B. Les actions en direction des autres publics _____ p 39

C. Le relai de formation _____ p 40

II. Bilan, innovations et perspectives _____ p 41

Introduction de la Présidente

L'année 2023 est marquée par le retour d'une activité complète en présentiel et en distanciel.

Globalement, les actions collectives en présentiel ont permis aux seniors normands de sortir de leur isolement après ces périodes de covid. Ce ne fut pas tout à fait le cas sur le secteur du sud Manche où il fut difficile de déployer nos actions en raison de l'évolution des missions des CLIC qui doivent, selon les directives du Conseil Départemental, coordonner les actions collectives de leur territoire.

Cette année a été aussi l'année des discussions autour de l'intégration d'un nouveau membre au sein de l'ASEPT Normandie, l'AGIRC ARCCO comme le prévoit la convention inter régime signée au niveau national par la CCMSA, la CNAV, la CNRACL et l'AGIRC ARCCO.

Cette intégration verra le jour en 2024, elle permettra de développer et de mieux articuler nos actions collectives sur le territoire normand.

Le conseil d'administration remercie les équipes, les bénévoles et la responsable d'avoir tout mis en œuvre pour la réussite des actions de cette année 2023.

Nous remercions aussi les partenaires financiers et locaux de continuer à nous apporter leur soutien.

L'ASEPT (Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires) déploie, depuis sa genèse en 2007 au cœur de l'ex Basse-Normandie et Haute-Normandie, des actions collectives de prévention à destination des seniors retraités. En 2014, les deux structures engagent une collaboration et c'est en 2019, imprégnées par la réforme territoriale, que les ASEPT étendent conjointement leur champ d'intervention à toute la Normandie. Elles se réorganisent et de leur fusion naît l'actuelle ASEPT NORMANDIE.

L'association développe également des modules de prévention liés à la nutrition en direction des adolescents, de la petite-enfance et des personnes en situation de précarité sur les départements du Calvados et de la Manche.

Dans le cadre de l'inter-régime, tout au long de l'année et en partenariat avec les acteurs locaux (CLIC, mairies, CCAS, centres sociaux, communautés de communes...), l'ASEPT Normandie organise des théâtres-forum, des conférences santé et des cycles d'ateliers de prévention et de promotion de la santé sur des sujets variés : le bien vivre sa retraite en bonne santé (bien vieillir, bien-être...), la mémoire, le sommeil, la nutrition, l'habitat, l'activité physique adaptée, l'équilibre, la prévention routière et secourisme, l'accès au numérique...

La démarche de prévention de l'ASEPT s'appuie sur des programmes labellisés sous forme de conférences thématiques et d'ateliers participatifs, qui visent à préserver le capital santé et maintenir l'autonomie des seniors.

Elle bénéficie d'une gouvernance inter régime avec notamment un Secrétaire général, nommé par le COTECH des directeurs en charge de l'action sociale, ainsi que de l'appui de nombreux financeurs dont les caisses de retraite de l'inter-régime (MSA, CARSAT et CNRACL notamment), les Conseils Départementaux par le biais des Conférences des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (cf. liste exhaustive ci-après).

L'équipe de l'ASEPT Normandie

Présidence en Alternance et CA

Annick Alleaume
Raymonde Daverton



Responsable Régionale

Nathalie Patelli



EQUIPE sur 2 sites : Caen (14/50/61) et Bois-Guillaume (27/76)

5 coordinatrices (dont deux agents CARSAT mis à disposition)

14/50/61 : Céline Duval, Anastasia Pierre de la Brière, Sarah Zielinski,
27/76 : Margaux Parmentier, Manon Ployart

1 animatrice mise à disposition par la CARSAT

14/27/50/61/76 : Fabienne Danielou

4 secrétaires-assistantes

14/50/61 : Caroline Koxha, Sophie Régis
27/76 : Delphine Angreville, Cécile Grange



Des animateurs bénévoles formés et accompagnés
Des prestataires sélectionnés et suivis pour garantir la qualité de service

VIE INSTITUTIONNELLE

- AG : 28/06
- CA : 07/06 – 20/12
- Bureau du CA : 08/02 – 14/04 11/09 – 15/11
- Points réguliers avec la présidente
- Rencontre mensuelle du secrétaire du Comité Technique

Les partenaires financiers

- CARSAT – Subvention et 3 salariées mises à disposition
- MSA Haute-Normandie
- MSA Côtes normandes
- MSA Mayenne-Orne-Sarthe
- CNRACL

55 %

- 5 CFPPA – 5 Conférences des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

37 %

- IRCANTEC
- CAMIEG
- ENIM
- ARS Normandie
- Fondation Mutualia

Grâce au soutien pérenne de l'inter-régime (55 % des financements), à l'appui des 5 CFPPA de Normandie (37% du budget) et d'autres financeurs tels que l'ARS Normandie, l'ASEPT déploie son programme d'actions auprès des seniors normands pour lutter contre l'isolement et contribuer à maintenir le lien social. Ses actions permettent aussi et surtout une prévention précoce sur les comportements à adopter pour le bien vieillir.

C'est par le biais des financements de l'ARS Normandie et de la MSA Côtes Normandes que l'ASEPT propose des modules nutrition au profit de la petite enfance, des adolescents et du public en situation de précarité.

BLANGY-SUR-BRESLE

NOUVEAU À LA MAISON FRANCE SERVICES Le premier cours de danse en ligne pour seniors est une réussite !

C'est nouveau à Blangy-sur-Bresle. Des cours de danse en ligne destinés aux seniors sont proposés chaque mardi à la Maison France Services. Le lancement de cette activité est un succès.

Une nouvelle activité vient de voir le jour à Blangy-sur-Bresle. Il s'agit de cours de danse en ligne destinés aux seniors. Ils ont lieu chaque mardi, de 10 h 30 à 12 h, dans les locaux de la Maison France Services, située au 18, rue de Brianchon.

Mises en place par le service animation du centre social L'Atelier, en partenariat avec l'Asept (Association de santé, d'éducation et de prévention sur les territoires) de Normandie, et les différentes caisses de retraites, ces séances réservées aux retraités âgés de plus de 55 ans sont gratuites.

Des ateliers sur mesure
La session se déroule jusqu'au 9 avril et comporte douze cours. Le premier a réuni une quinzaine de participants, sous l'œil attentionné de leur professeure Véronique Salé, de Mers-les-Bains. Lors de ce lancement, les apprentis danseurs ont demandé à travailler sur le madison.

« Vu le nombre de personnes très intéressées par ces cours de danse en ligne, nous avons été dans l'obligation d'ouvrir une autre session dans l'après-midi » se réjouit Séverine Valois, animatrice au centre social.

Une activité aux multiples bienfaits
Les bienfaits de la danse ne sont plus à démontrer. Cette discipline permet entre autres de tonifier le corps et d'améliorer sa coordination. Selon une étude de l'American Journal of Preventive Medicine, elle protégerait aussi des risques cardiovasculaires.

« La danse de loisir est une activité extrêmement bénéfique pour la santé et celle des seniors en particulier. En plus d'être très bonne pour le souffle, elle développe le sens de l'équilibre et permet d'entretenir la masse musculaire » explique Véronique Salé. « La souplesse des articulations, grâce aux mouvements, est également travaillée. Sur le plan cognitif, la mémoire est sollicitée et la concentration mobilisée. La danse favorise le lien social et a un effet indéniable sur le moral et la confiance en soi ».

Que des bonnes raisons pour essayer !

■ Renseignements auprès du centre social L'Atelier au 02 32 97 12 64.

3 QUESTIONS À JACQUELINE GRENON

Jacqueline Grenon, 72 ans, habite Vismes-au-Val où elle est vice-présidente de l'association des aînés.

1. Depuis quand pratiquez-vous la danse en ligne ?
Pour vous dire la vérité, c'est la première fois. Et les cours sont gratuits.

2. Allez-vous revenir aux prochains cours ?
Peut-être oui... Ce que je peux vous dire, c'est que les cours de danse en ligne ont de nombreux avantages. D'abord, ils offrent une plus grande flexibilité dans la gestion de notre temps. De plus, les cours nous permettent d'apprendre auprès de chorégraphes et de professeurs, ce qui nous donne un accès à une variété de styles de danses et de techniques.

3. Que vous apporte cette activité ?
La danse en ligne m'aide à rester en forme et renforce ma mémoire.



Le groupe de participants au nouveau cours de danse en ligne destiné aux seniors avec leur professeure Véronique Salé.



Jacqueline Grenon, 72 ans, est venue de Vismes-au-Val.



Variation de chorégraphie sur le madison.



Demi-journée Découverte Activité Physique et Sportive Adaptée ARGENTAN le mardi 19 septembre 2023 après-midi

Gymnase PELCHAT

En partenariat avec la ville et le CCAS d'ARGENTAN
UIA Université Inter Age et Maison du Citoyen d'ARGENTAN
CDOS 61 - MAISON SPORT SANTE DE L'ORNE

- MARCHÉ NORDIQUE
- BASKET SANTE
- GYM DOUCE
- TENNIS DE TABLE

- 43 participants
- 34 inscrits aux ateliers d'initiation
- 3 cycles d'ateliers d'initiation

- 1 groupe TENNIS DE TABLE – 10 personnes
- 1 groupe GYM DOUCE – 16 personnes
- 1 groupe MARCHÉ NORDIQUE - 8 personnes



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Maison du Citoyen – CCAS



Focus en image sur les actions de l'ASEPT...

**Pièce de théâtre « Une nouvelle saison » à Saint Denis sur Sarthon (61)
avec la Compagnie Vol de Nuit, 14/09/2023 : 60 participants**



**Demi-journée découverte « Activité physique adaptée » à Mont Saint Aignan (76)
4 activités proposées : Gym douce, Danse step, Soft-rugby, Tir à l'arc
avec l'ASRUC, 12/06/2023 : 27 participants**



**Conférence « AVC » à Saint Denis le Ferment (27)
avec l'association France AVC, 09/10/2023 : 29 participants**



I. Point sur l'activité de l'ASEPT Normandie en 2023

A. Les actions de prévention collectives des seniors

En 2023, l'ASEPT Normandie a mis en place **2 724 actions** dont 542 actions en présentiel et 2 182 actions en distanciel (contre 2 334 actions en 2022) pour **53 117 participations**.

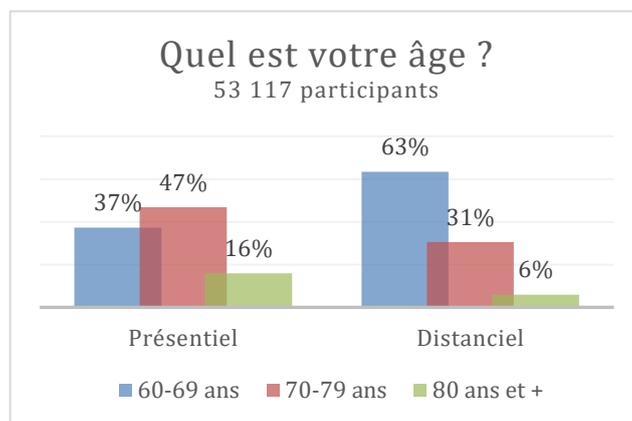
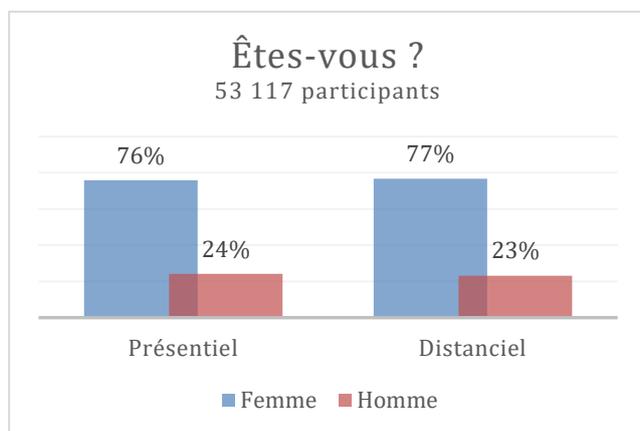
L'objectif global 2023 est atteint à 188%.

PUBLIC SENIORS ACTIONS	Objectif 2023	Actions réalisées	Actions annulées ⁽¹⁾	Actions reportées ⁽²⁾	Nombre de participations
CALVADOS	390	762	4	16	14 516
EURE	205	361	2	8	7 062
MANCHE	220	341	1	23	6 923
ORNE	195	299	2	8	5 598
SEINE-MARITIME	435	961	11	15	19 018
NORMANDIE	1445	2724	20	70	53 117

⁽¹⁾ Actions annulées : annulées faute de participants, cas de force majeure...

⁽²⁾ Actions reportées : décalées sur l'année suivante

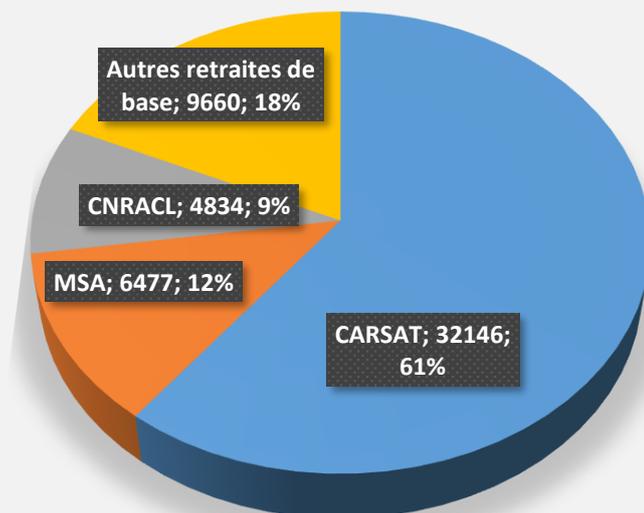
Le profil des participants



La répartition par régime de retraite

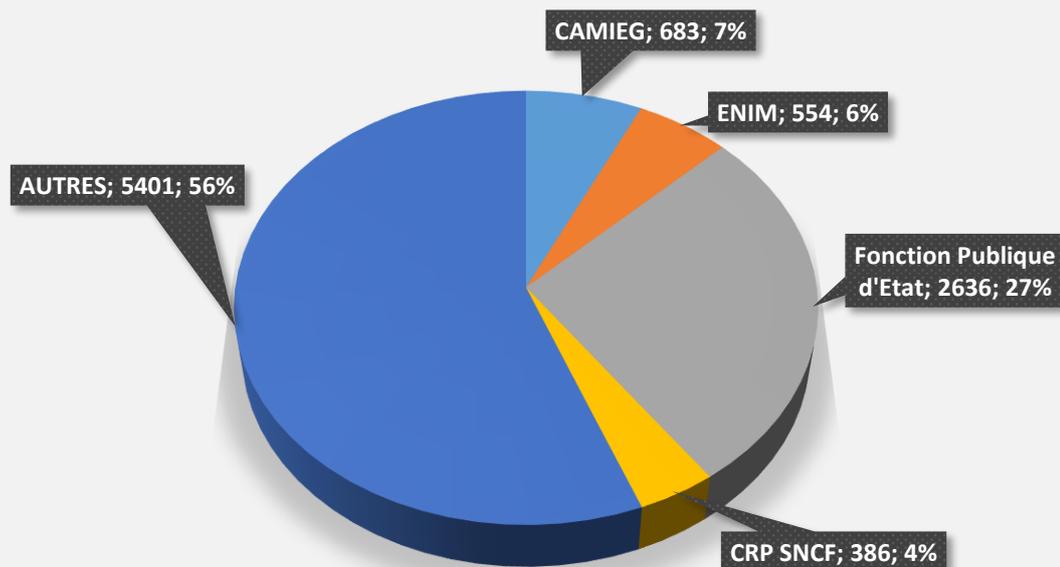
PRINCIPALES CAISSES DE RETRAITE DE BASE répartition des 53 117 participants normands

■ CARSAT ■ MSA ■ CNRACL ■ Autres retraites de base



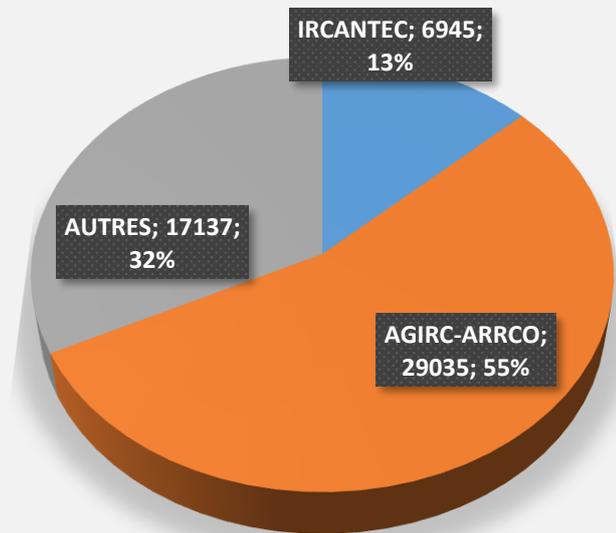
AUTRES CAISSES DE RETRAITE DE BASE répartition des 9 660 participants normands

■ CAMIEG ■ ENIM ■ Fonction Publique d'Etat ■ CRP SNCF ■ AUTRES



CAISSES DE RETRAITE COMPLEMENTAIRE répartition des 53 117 participants normands

■ IRCANTEC ■ AGIRC-ARRCO ■ AUTRES



1. Actions en distanciel : Conférences et ateliers en ligne avec notre partenaire Happy Visio



Dans le cadre de son partenariat avec Happy Visio, l'ASEPT Normandie offre aux seniors normands la possibilité de suivre gratuitement des conférences en ligne.

Lors de l'inscription, un code de connexion est à renseigner en fonction du département de résidence : ASEPT14, ASEPT27, ASEPT50, ASEPT61 ou ASEPT76 et permet de suivre de nombreux conférences diffusées en direct ou en replays :

- Des séances de sport quotidiennes
- Des conférences sur des thématiques de santé
- Des séances bien être
- Des cours de cuisine
- De séances d'initiation au numérique
- Des conférences culturelles et ludiques

Ateliers en ligne :

Nouveauté en 2023, grâce à son partenariat avec Happy Visio, l'ASEPT Normandie a proposé 2 ateliers en ligne dédiés exclusivement aux seniors normands.

Les ateliers en ligne « Mieux gérer ses émotions » et « Numérique » ont rencontré un franc succès avec 8 ateliers « **Mieux gérer ses émotions** » et 9 ateliers « **Numérique** ».

175 inscrits normands avec le code atASEPT

175 participations aux ateliers

17 ateliers en distanciel ASEPT Normandie

PUBLIC SENIORS ATELIERS EN DISTANCIEL	Objectif 2023	Ateliers réalisés	Nombre de participations
CALVADOS	2	6	57
EURE	2	2	19
MANCHE	2	2	21
ORNE	2	2	21
SEINE-MARITIME	2	5	57
NORMANDIE	10	17	175

Conférences en ligne :

6 937 inscrits normands avec le code ASEPT

43 285 participations aux conférences

6 participations en moyenne par senior actif

Soit l'équivalent de **2 165 conférences** en ligne ASEPT Normandie

(nombre théorique de conférences calculé sur la base d'une moyenne de 20 participants par conférence)



PUBLIC SENIORS CONFERENCES EN DISTANCIEL	Objectif 2023	Conférences réalisées	Nombre de participations
CALVADOS	268	635	12 703
EURE	98	276	5 520
MANCHE	108	279	5 577
ORNE	83	184	3 673
SEINE-MARITIME	278	791	15 812
NORMANDIE	835	2165	43 285

Plus globalement, en 2023, les résultats du partenariat entre l'ASEPT Normandie et Happy Visio :

7 112 inscrits normands aux conférences et ateliers

43 460 participations

2 182 actions en distanciel contre 1 791 actions en 2022 soit une évolution de 21,83 %

L'objectif des actions en distanciel est atteint à 258%

PUBLIC SENIORS ACTIONS EN DISTANCIEL	Objectif 2023	Actions réalisées	Nombre de participations
CALVADOS	270	641	12 760
EURE	100	278	5 539
MANCHE	110	281	5 598
ORNE	85	186	3 694
SEINE-MARITIME	280	796	15 869
NORMANDIE	845	2182	43 460

Le partenariat avec Happy Visio n'a débuté qu'en avril 2019. Par conséquent, il paraît opportun de prendre l'année 2020 comme année de référence.



Les inscrits normands

Le nombre d'inscrits normands aux conférences et ateliers en ligne est en constante augmentation depuis 2020 (soit une évolution de 183%), année de lancement des actions en distanciel.

On remarque une évolution similaire des inscrits dans quasi chaque département en 2023 par rapport à 2022.

Le nombre d'inscrits dans le département de l'Orne est le moins élevé ce qui montre que les seniors sont moins attirés par le distanciel.

INSCRITS NORMANDS ACTIONS EN DISTANCIEL	2020 (année de référence)	2021	2022	2023	% evol 2023/2022
CALVADOS	705	1 144	1 687	2 056	22%
EURE	423	662	953	1 110	16%
MANCHE	409	637	896	1 102	23%
ORNE	229	388	523	649	24%
SEINE-MARITIME	746	1 297	1 761	2 195	25%
NORMANDIE	2 512	4 128	5 820	7 112	22%

La participation

La participation aux actions en distanciel est également en augmentation depuis 2020 (soit une évolution de 140%).

Les participations évoluent différemment selon les départements. Là encore, dans l'Orne, on observe que les participations ont peu augmenté en 2023 par rapport à 2022 (+19%) contrairement à celles dans la Seine-Maritime qui ont augmenté de +54%.

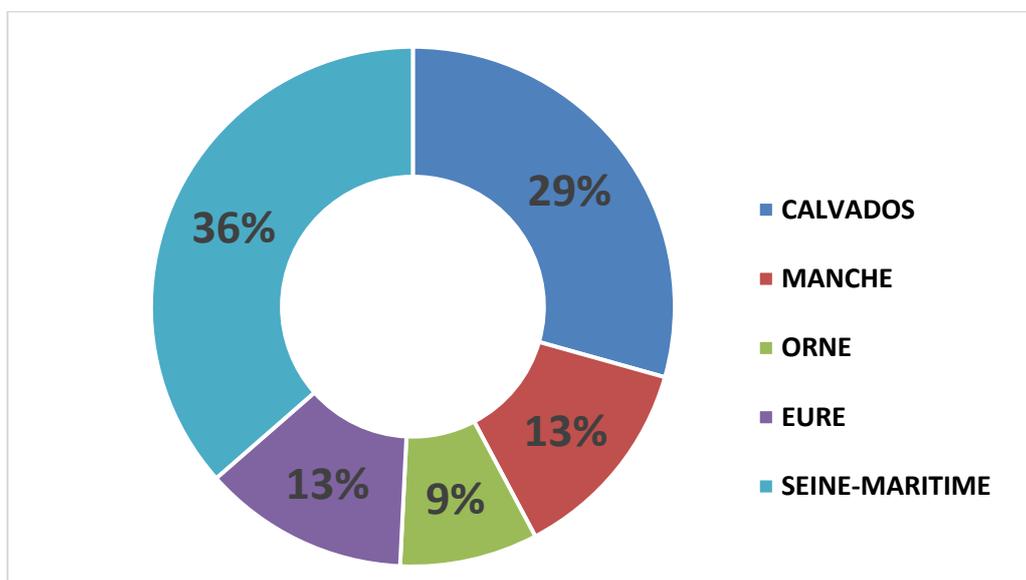
En moyenne, on comptabilise 6 participations par seniors en 2023 contre 5 participations en 2022. En 2020 (période du Covid-19), la participation était de 7 par seniors.

PARTICIPATIONS ACTIONS EN DISTANCIEL	2020 (année de référence)	2021	2022	2023	% evol 2023/2022
CALVADOS	6 432	8 688	9 569	12 760	33%
EURE	2 147	3 882	3 992	5 539	39%
MANCHE	1 968	3 607	4 201	5 598	33%
ORNE	1 431	2 965	3 098	3 694	19%
SEINE-MARITIME	6 103	8 174	10 338	15 869	54%
NORMANDIE	18 081	27 316	31 198	43 460	39%

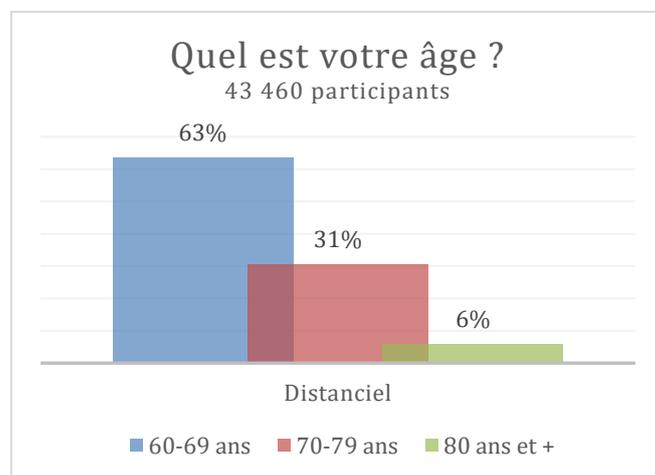
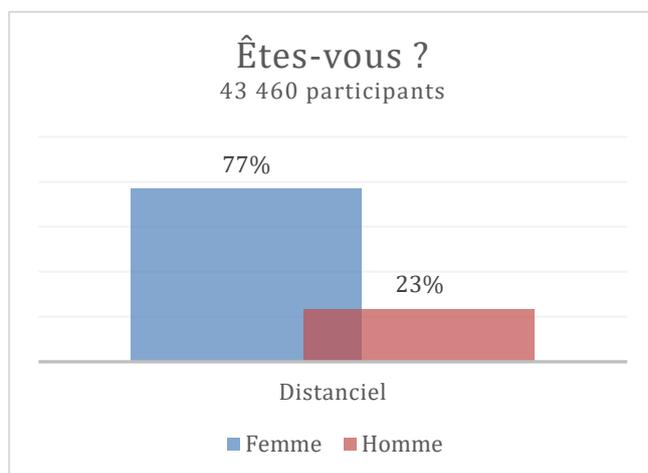
La répartition des actions en distanciel par département

2 182 actions réalisées en distanciel (conférences et ateliers)

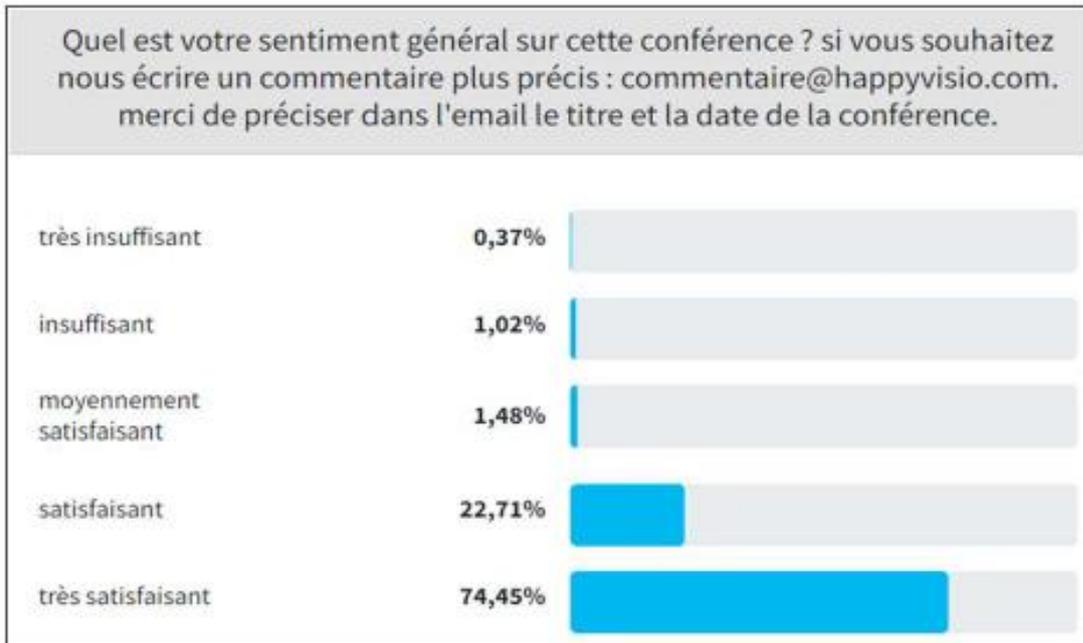
On observe une participation plus forte aux actions en distanciel sur les départements du **Calvados** et de la **Seine-Maritime**.



Le profil des participants



La satisfaction des participants



2. Actions en présentiel

En 2023, l'ASEPT Normandie a réalisé **542 actions en présentiel** qui ont bénéficié à **2 883 séniors** représentant **9 657 participations** aux conférences et ateliers.

L'objectif des actions en présentiel est atteint à 90%.

20 actions ont été annulées faute de participants.

70 actions sont reportées sur 2024. Il s'agit bien souvent d'actions en projet sur le 2nd semestre que le partenaire local n'a pas pu organiser sur l'année.

PUBLIC SENIORS ACTIONS EN PRESENTIEL	Objectifs 2023	Actions réalisées	% réal/prev	Actions annulées	Actions reportées	Nombre de bénéficiaires	Nombre de participations
CALVADOS	120	121	101%	4	16	620	1756
EURE	105	83	79%	2	8	552	1523
MANCHE	110	60	55%	1	23	403	1325
ORNE	110	113	103%	2	8	597	1904
SEINE-MARITIME	155	165	106%	11	15	711	3149
NORMANDIE	600	542	90%	20	70	2883	9657

Les bénéficiaires

Le nombre de bénéficiaires est en augmentation en 2023 par rapport 2022 (+17%) alors que le nombre d'actions réalisées est quasi le même (543 actions en 2022).

BENEFICIAIRES ACTIONS EN PRESENTIEL	2019 (année de référence)	2022	2023	% evol 2023/2022
CALVADOS	604	521	620	19%
MANCHE	690	356	403	13%
ORNE	629	502	597	19%
EURE	550	486	552	14%
SEINE-MARITIME	665	609	711	17%
NORMANDIE	3 138	2 474	2 883	17%

La participation

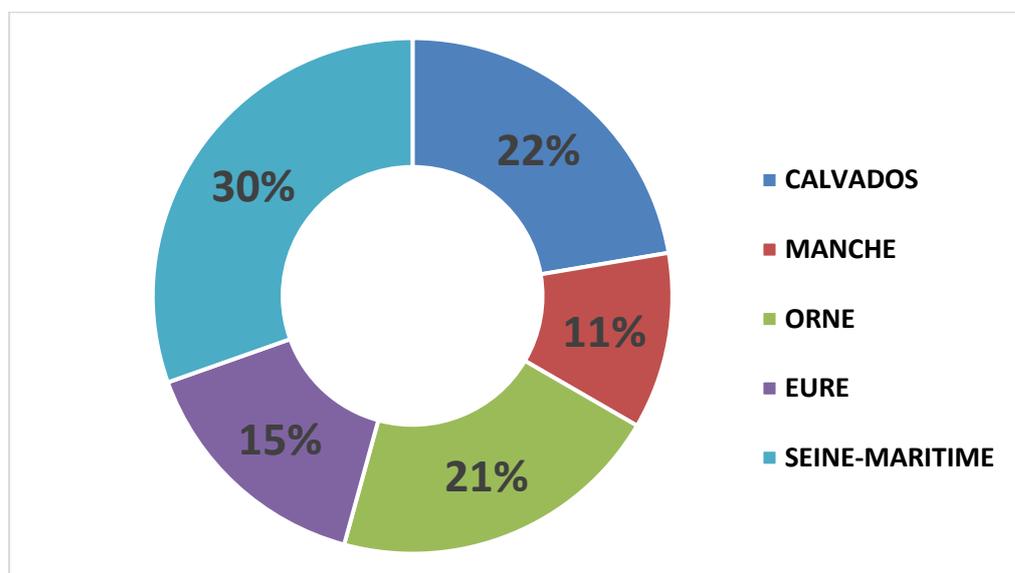
La participation aux actions en présentiel a augmenté en 2023 (+13% par rapport à 2022) pour un nombre équivalent d'actions mises en place. On reste sur une moyenne de 3 participations à des actions (conférence ou atelier) par bénéficiaire.

PARTICIPATIONS ACTIONS EN PRESENTIEL	2019 (année de référence)	2022	2023	% evol 2023/2022
CALVADOS	2804	1 555	1756	13%
MANCHE	2804	1 340	1325	-1%
ORNE	2624	1 615	1904	18%
EURE	1447	1 366	1523	11%
SEINE-MARITIME	3920	2 650	3149	19%
NORMANDIE	13 599	8 526	9 657	13%

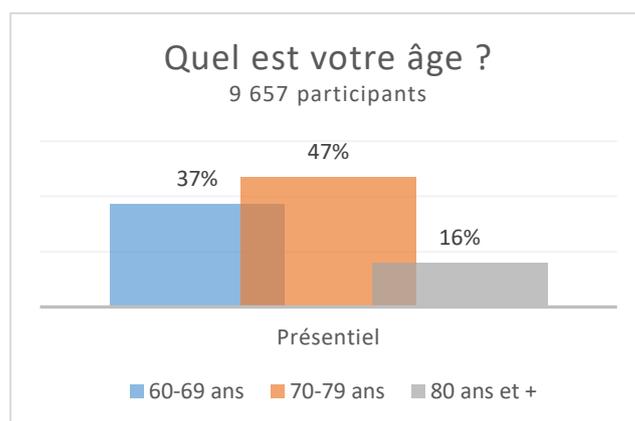
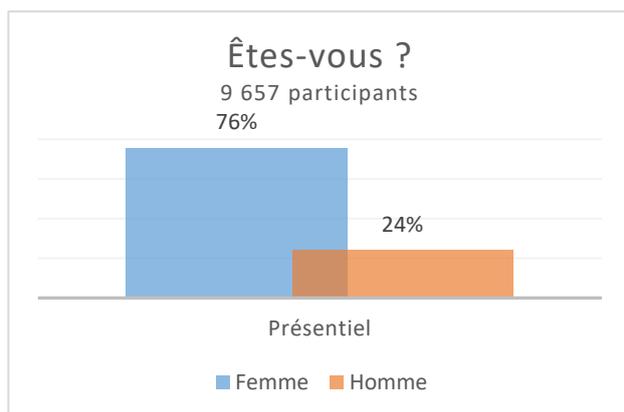
La répartition des actions en présentiel par département

542 actions réalisées en présentiel (conférences et ateliers)

On observe une participation plus forte aux actions en présentiel sur les départements de la **Seine-Maritime**, du **Calvados** et de l'**Orne**.



Le profil des participants



L'ASEPT Normandie participe à l'évaluation nationale sur un certain nombre d'actions de son programme inter-régime qu'elle met en œuvre : ateliers « Vitalité », « PEPS Eureka », « Mémoire tonique », « Nutri'Activ », « Activité Physique Adaptée », « Equilibre » et « Bien Chez Soi ».

Les recueils sont réalisés auprès des participants à T0 (première séance de l'atelier), T1 (dernière séance) et la saisie est réalisée par l'ASEPT sur l'outil Web Report. Le T2 (+ 3 à 6 mois après l'action) est géré au niveau national et réalisé par un prestataire extérieur sur certaines thématiques.

Pour 2023 au niveau national, les thématiques choisies pour l'évaluation T2 sont la Nutrition, la Mémoire et l'Activité physique adaptée. La campagne d'appels téléphoniques T2 sur ces 3 thématiques sera faite à compter du 1^{er} mars 2024 après la saisie des T0, T1.

Données opérationnelles sur Normandie :

- 55 actions concernées par l'évaluation
- 574 participants
- 11 participants en moyenne par action
- Top 3 des thématiques les plus sollicitées : APA (35%), Equilibre (33%) et Bien-être (32%)

Les résultats permettent également de définir le profil sociologique des participants.

- **41% des participants vivent seuls**
- 71% des participants ont moins de 75 ans. La classe d'âge **la plus représentée est celle des 66-70 ans (28%)**.
- **46% des participants étaient des employés, 15% des cadres, 11% des ouvriers et 11% des professions intermédiaires avant leur retraite.**

L'impact des actions

Les questionnaires permettent de mesurer l'impact des actions sur les habitudes de vie et la santé des participants.

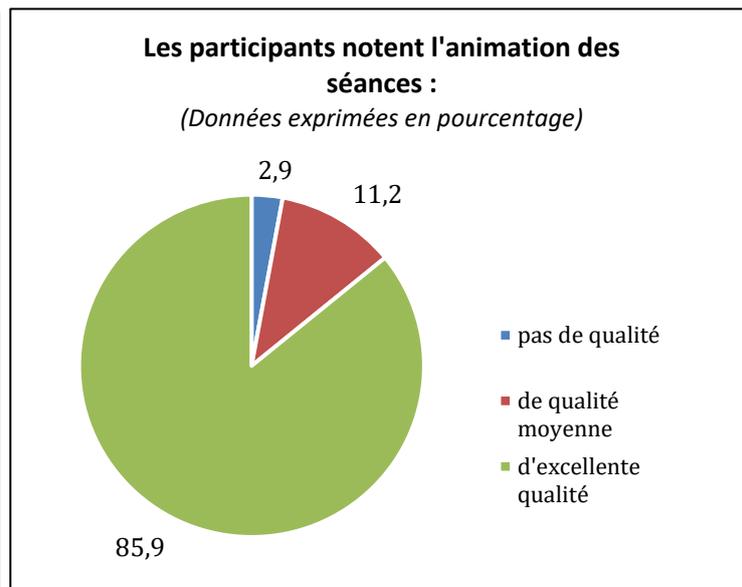
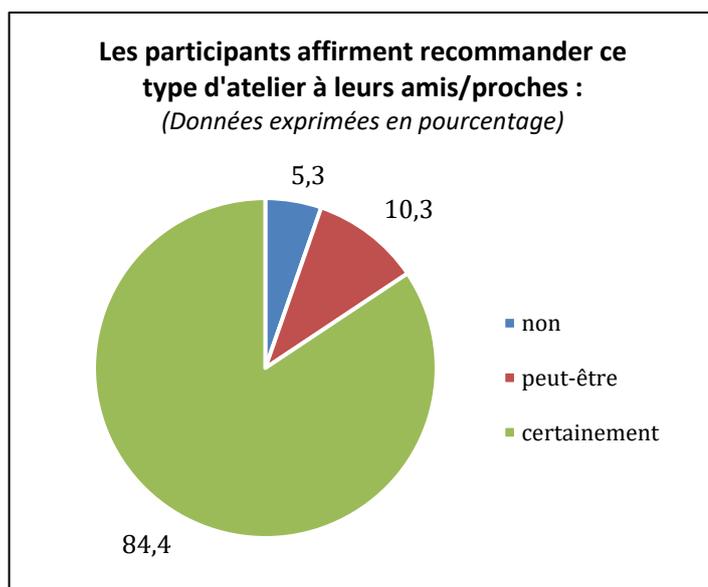
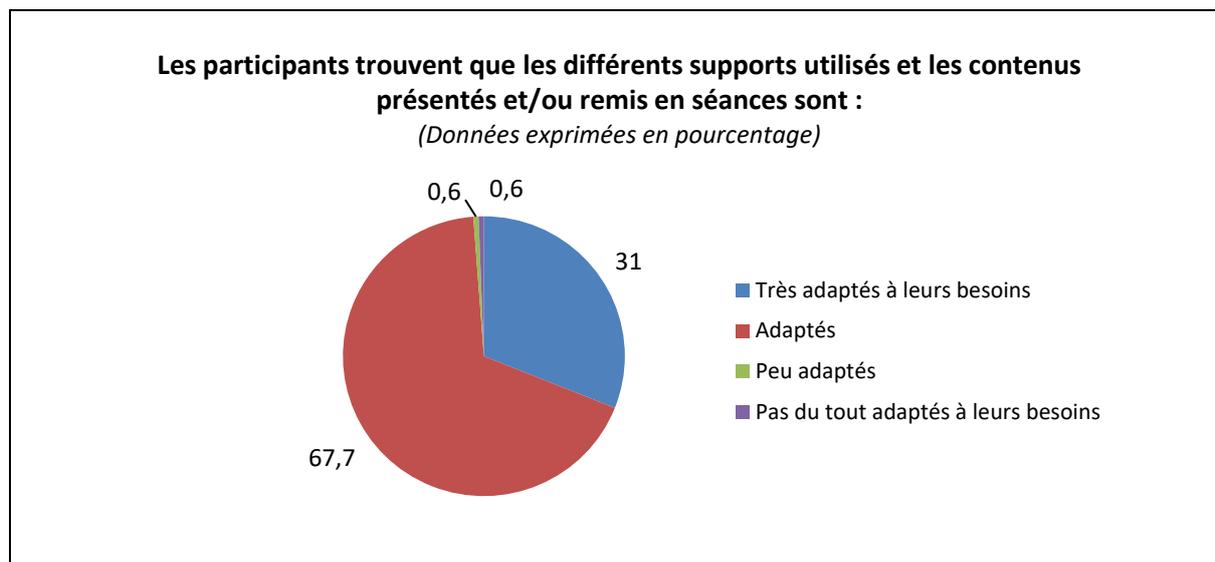
Principaux impacts positifs à la fin des ateliers	
AVANT L'ACTION (T0)	
Nombre de participants déclarant s'être d'eux-mêmes inscrits car ils connaissent le sujet et ils souhaitent l'approfondir	42,1%
Nombre de participants ayant déjà initié des changements d'habitude dans leur quotidien	40,6%
APRES L'ACTION (T1)	
Nombre de participants possédant une forte motivation à mettre en application les conseils fournis lors des séances	59%
Nombre de participants ayant connaissance des conséquences positives et négatives liées aux habitudes sur la santé	81%
Nombre de participants ayant identifié les adaptations à mettre en place sur ses habitudes	87%
Nombre de participants déclarant que l'atelier va beaucoup les aider à adopter/maintenir des comportements positifs	45%
Nombre de participants accompagnés par au moins un prof. de santé qui les encourage à modifier certaines de vos habitudes/pratiques	33%
Nombre de participants soutenus par leur entourage	70%
Nombre de participants en mesure d'adopter et/ou de maintenir de nouvelles pratiques positives en fonction de leur budget	86%
Nombre de participants ayant accès facilement aux services de proximité depuis leur domicile	93%
Nombre de participants déclarant souhaiter rencontrer les personnes de l'atelier	69%
Nombre de participants déclarant souhaiter rencontrer de nouvelles personnes	70%

Les chiffres montrent que les seniors sont bien informés (81%) à l'issue des actions et participent aux actions pour conforter leurs connaissances (42%) mais surtout pour le lien social (70%).

On constate que les actions évaluées permettent globalement une évolution positive vis-à-vis des comportements individuels de santé et de prévention.

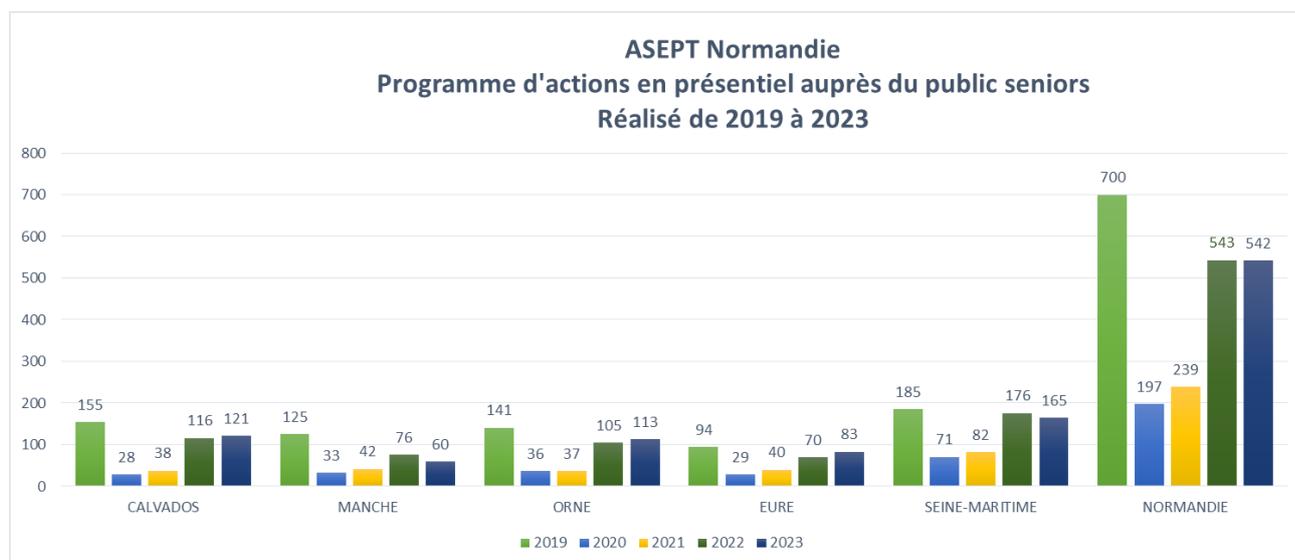
La satisfaction des participants

Une enquête de satisfaction est menée auprès des participants à l'issue de chaque action.



Globalement, les seniors ayant participé à l'évaluation sont très satisfaits des actions proposées par l'ASEPT.

L'évolution de l'activité de 2019 à 2023



L'ASEPT Normandie a organisé **542 actions en présentiel sur la Normandie en 2023** contre 543 en 2022.

Dans l'ensemble, le nombre d'actions réalisées par département entre 2022 et 2023 est en évolution sauf dans le département de la Manche qui s'explique notamment par la mise en place d'actions similaires par d'autres porteurs de projets locaux tels que les CLIC qui ont été financés par la CFPPA de la Manche en 2023.

De ce fait, les CLIC de la Manche, partenaires de l'ASEPT Normandie depuis de nombreuses années, ne l'ont pas sollicité pour la mise en œuvre d'actions sur la Manche en 2023.

Par ailleurs, les CLIC de la Manche ont pour mission de coordonner l'ensemble des actions de prévention sur leurs territoires, à la demande du Département. De ce fait, l'ASEPT Normandie n'a pas pu démarcher les CCAS et SAG (Secteur d'Actions Gérontologiques) en direct pour la mise en place d'actions comme les années précédentes.

PUBLIC SENIORS / ACTIONS EN PRESENTIEL	CALVADOS		MANCHE		ORNE		EURE		SEINE-MARITIME		NORMANDIE		
	Objectif	Réalisé 2023	Objectif	Réalisé 2023	Objectif	Réalisé 2023	Objectif	Réalisé 2023	Objectif	Réalisé 2023	Objectif	Réalisé 2023	% réal/prev
Conférences santé et prévention santé	1	0	1	0	1	1	1	3	1	2	5	6	120%
Spectacles en prévention santé	8	6	8	5	8	7	8	8	16	12	48	38	79%
CYCLES D'ATELIERS DE PREVENTION EN SANTE avec ou sans conf.													
Bien vivre sa retraite en bonne santé	6	4	6	3	5	0	6	2	16	4	39	13	33%
Activité physique adaptée	27	13	21	0	20	13	22	5	29	49	119	80	67%
Equilibre	6	13	6	7	6	2	6	10	9	7	33	39	118%
Nutrition	8	6	6	6	6	6	10	11	10	7	40	36	90%
Stimulation cognitive / Mémoire	14	20	14	14	13	13	8	15	16	30	65	92	142%
Habitat	4	4	4	6	4	2	4	4	6	4	22	20	91%
Sommeil	8	12	8	1	10	20	8	13	18	12	52	58	112%
Prévention routière et Secourisme	22	28	20	7	27	35	22	9	24	29	115	108	94%
Initiation au numérique	16	15	16	11	10	14	10	3	10	9	62	52	84%
	120	121	110	60	110	113	105	83	155	165	600	542	90%

➔ **Objectif régional quasi atteint dans toutes les thématiques** sauf pour la thématique « Bien vivre sa retraite en bonne santé » avec notamment l'action « Un instant pour les aidants » en expérimentation sur 2023 qui a été compliquée à mettre en place sur le territoire en raison de la difficulté à cibler le public des aidants. De même, la thématique « activité physique adaptée » n'a pas pu être mise en place sur la Manche.

Certaines thématiques telles que : Conférences santé, Equilibre, Stimulation cognitive / Mémoire et Sommeil ont dépassé les objectifs fixés.

➔ **Tous les départements ont quasiment déployé l'ensemble des thématiques de prévention avec des thématiques plus développées d'un territoire à un autre.** Les départements de l'Eure et de la Manche ont été des départements plus difficiles à mobiliser.

3. Répartition des actions et des territoires de fragilités

L'ASEPT Normandie, acteur de la prévention sur les territoires fragiles

Au-delà du nombre d'actions proposées, l'ASEPT Normandie porte une attention particulière à la couverture territoriale de ses actions. Pour cela, elle s'appuie sur l'Observatoire des fragilités de la CARSAT qui permet de déterminer les territoires fragiles. L'indice de fragilité est déterminé en croisant 3 facteurs de fragilité sociale (voir encadré bleu ci-dessous pour plus de détail).

Grâce à l'Observatoire des fragilités de la CARSAT, l'ASEPT cible prioritairement **les territoires les plus fragiles et/ou sur lesquels aucune action n'a été réalisée auparavant (zones blanches)**.

L'ASEPT travaille avec les partenaires locaux afin de proposer aux seniors une offre pluriannuelle dans un parcours de prévention abordant l'ensemble des dimensions du bien vieillir.

Pour chaque action proposée, l'ASEPT convie un maximum de seniors de la commune concernée et des communes avoisinantes (10-15 km alentours) par le biais d'affiches, flyers, communiqué de presse, mailing, site internet, Facebook... Ses partenaires financiers communiquent également sur la mise en place des actions. De leur côté, les caisses de retraite participent à l'envoi de mailing à leurs ressortissants pour les convier à des actions de grandes envergures (spectacles, demi-journée découverte...).

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 fragilités sociales : 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.

Score de fragilités des territoires :

	IC1 territoire fragile	IC1 territoire très fragile
Calvados	3,32	3,62
Eure	3,19	3,49
Manche	3,41	3,71
Orne	3,51	3,81
Seine-Maritime	3,42	3,72

	Nbre communes sur la Normandie	Nbre communes fragiles sur la Normandie
Calvados	528	188
Eure	585	104
Manche	445	198
Orne	385	108
Seine-Maritime	708	139
Normandie	2 651	737

En 2023, l'ASEPT Normandie a mis en œuvre 542 actions en présentiel sur **169 communes**.

Mise en œuvre des actions sur les territoires fragiles

L'ASEPT a touché **83 communes fragiles** sur 169 au total, soit 49%.
303 actions ont été réalisées sur ces **83 communes fragiles**.

PUBLIC SENIORS / Communes	Nbre communes ayant bénéficié d'une action	Nbre communes en zones fragiles ayant bénéficié d'une action	%	Nbre actions en zones fragiles
CALVADOS	49	26	53%	75
EURE	31	9	29%	25
MANCHE	26	12	46%	28
ORNE	21	14	67%	85
SEINE-MARITIME	42	22	52%	90
NORMANDIE	169	83	49%	303

Zones 'fragiles' ou 'très fragiles' : indice de fragilité $\geq 3,19$ en fonction des départements
Observatoire des fragilités de la CARSAT

La région comptabilise 737 communes en « zones fragiles ».

Depuis 2019, l'ASEPT a touché **164 communes fragiles** sur 737, soit 22%.
1 217 actions ont été proposées sur ces **164 communes fragiles**.

PUBLIC SENIORS / Communes	Nbre communes fragiles sur la Normandie	Nbre communes en zones fragiles ayant bénéficié d'une action de 2019 à 2023	%	Nbre actions en zones fragiles de 2019 à 2023
CALVADOS	188	39	21%	290
EURE	104	21	20%	103
MANCHE	198	39	20%	191
ORNE	108	27	25%	312
SEINE-MARITIME	139	38	27%	321
NORMANDIE	737	164	22%	1217

Mise en œuvre d'actions sur les territoires en zones blanches (c'est-à-dire non couvertes par l'ASEPT auparavant)

L'ASEPT est intervenue sur **47 communes** en « zones blanches » sur 169 au total, soit 28%.

92 actions ont été réalisées sur ces 47 communes en « zones blanches ».

PUBLIC SENIORS / Communes	Nbre communes ayant bénéficié d'une action	Nbre communes en zones blanches ayant bénéficié d'une action	%	Nbre d'actions en zones blanches
CALVADOS	49	21	43%	34
EURE	31	10	32%	20
MANCHE	26	6	23%	10
ORNE	21	3	14%	9
SEINE-MARITIME	42	7	17%	19
NORMANDIE	169	47	28%	92

*Zones blanches : communes où l'ASEPT Normandie est présente pour la 1^{ère} fois

La région comptabilise 2 651 communes au total.

Depuis 2019, l'ASEPT a mis en œuvre des actions sur 395 communes. A ce chiffre s'ajoutent les 419 communes de provenance des participants en 2023, ce qui représente **une couverture territoriale de 31%**. (cf carte p. 37)

PUBLIC SENIORS / Communes	Nbre communes sur la Normandie	Nbre communes couverte par une action de 2019 à 2023	Nbre communes de provenance des participants en 2023	Nbre communes couvertes sur la Normandie	% de communes couvertes
CALVADOS	528	93	78	171	32%
EURE	585	68	102	170	29%
MANCHE	445	82	55	137	31%
ORNE	385	52	108	160	41%
SEINE-MARITIME	708	100	76	176	25%
NORMANDIE	2651	395	419	817	31%

Mise en œuvre d'actions sur les territoires fragiles ET sur les zones blanches

L'ASEPT a été présente sur **12 communes** en « zones fragiles » et en « zones blanches » sur 169 au total, soit 7% ; ce qui signifie que ce sont des communes fragiles couvertes pour la première fois par l'ASEPT.

23 actions ont été réalisées sur **ces 12 communes**.

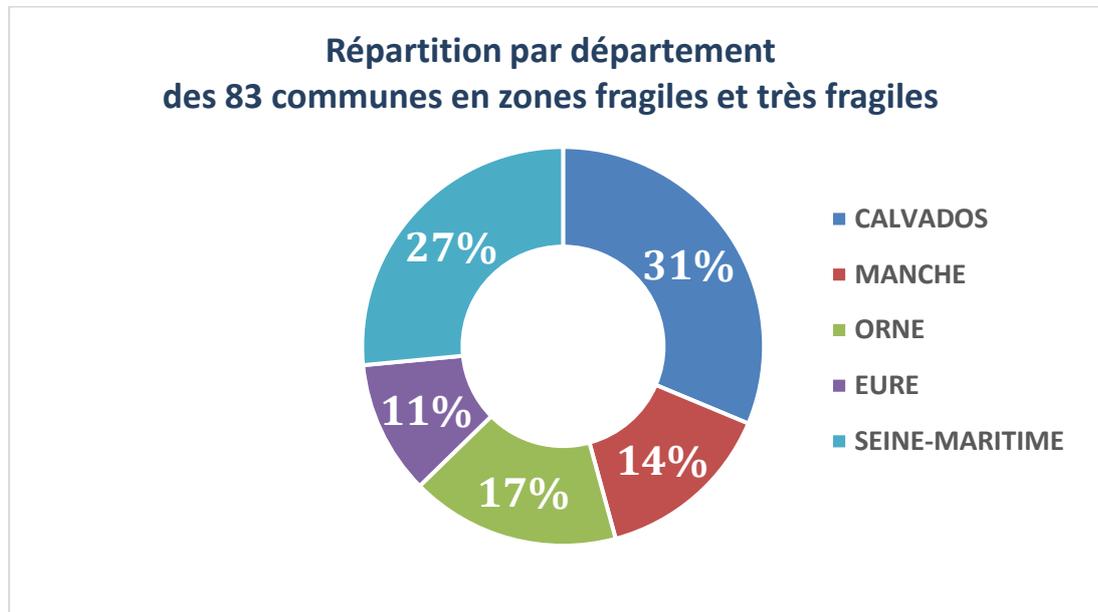
PUBLIC SENIORS / Communes	Nbre communes ayant bénéficié d'une action	Nbre communes en zones fragiles ET blanches ayant bénéficié d'une action	%	Nbre d'actions en zones fragiles ET blanches
CALVADOS	49	8	16%	14
EURE	31	1	3%	1
MANCHE	26	0	0%	0
ORNE	21	1	5%	2
SEINE-MARITIME	42	2	5%	6
NORMANDIE	169	12	7%	23

Ces 12 communes sont les suivantes :

- ➔ Calvados : **8 communes** (Indice de fragilité > = 3.32)
 - Evrecy (3.32), Cesny les Sources (3.57), Blangy le Château (3.60), St Martin aux Chartrains (3.60), Soliers (3.60), Tilly sur Seulles (3.60), Le Tronquay (3.60) et Trouville sur Mer (3.60)
- ➔ Eure : **1 commune** (Indice de fragilité > = 3.19)
 - Verneuil d'Avre et d'Iton (3.62)
- ➔ Manche : **0 commune** (Indice de fragilité > = 3.41)
- ➔ Orne : **1 commune** (Indice de fragilité > = 3.51)
 - Rânes (3.62)
- ➔ Seine-Maritime : **2 communes** (Indice de fragilités > = 3.42)
 - Goderville (3.58), Yvetot (3.84)

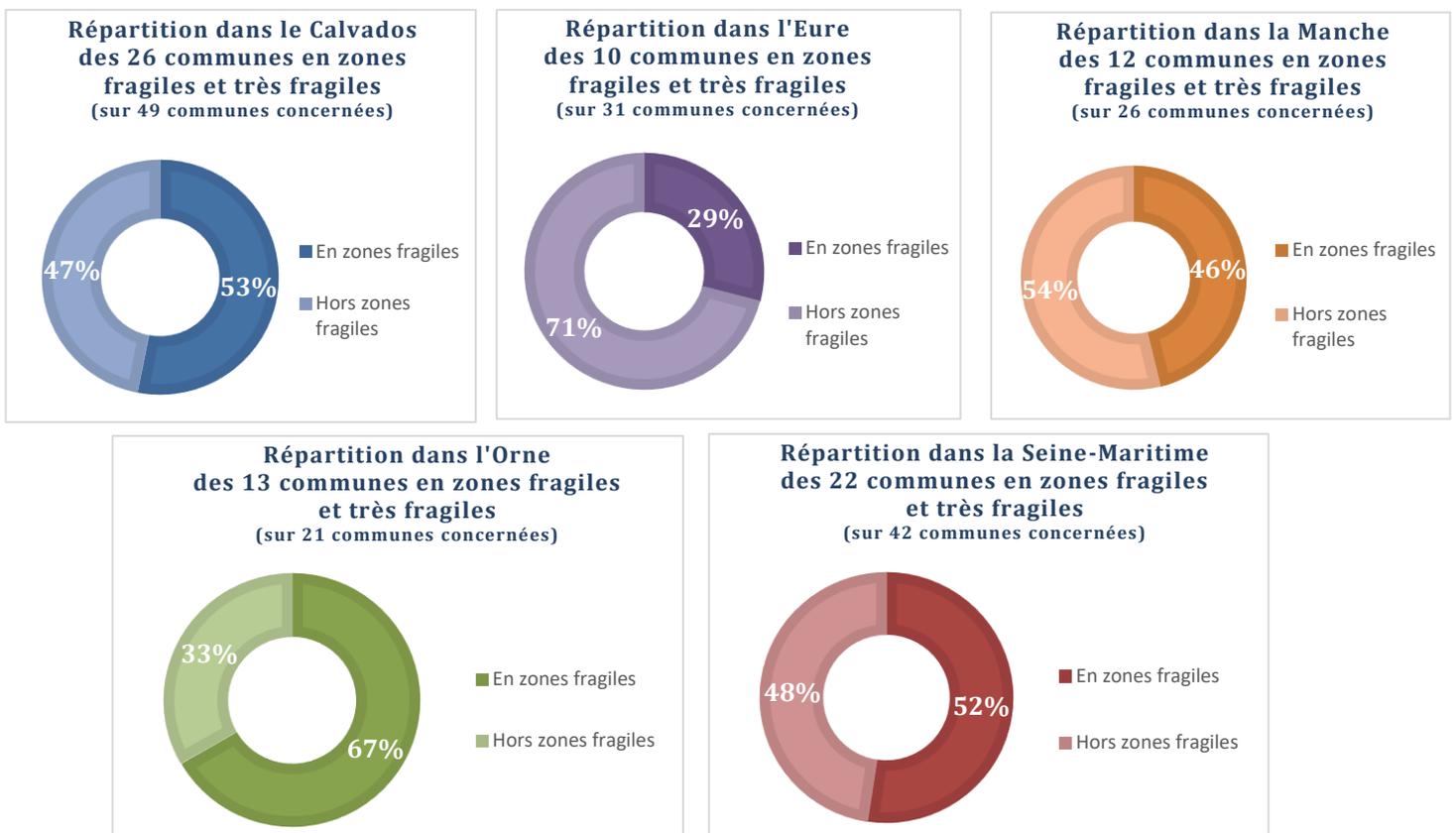
FOCUS zones fragiles / Répartition sur la Normandie

L'ASEPT a mis en œuvre des actions sur 83 communes en zones fragiles et très fragiles. Ce sont dans les départements du **Calvados** et de la **Seine-Maritime** que l'ASEPT a touché le plus de communes fragiles.



FOCUS zones fragiles / Répartition par département

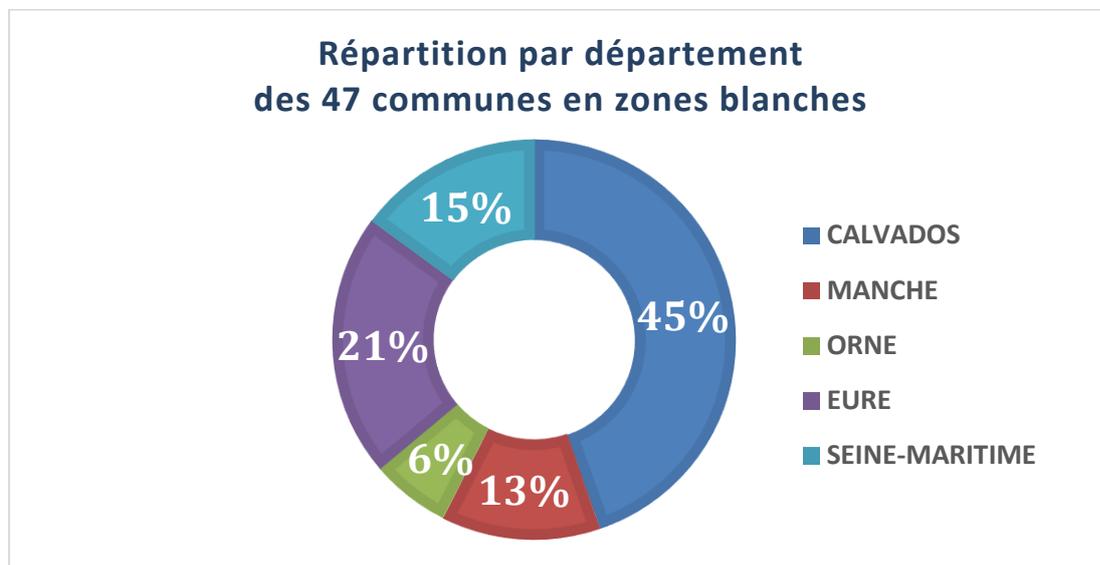
Ce sont dans les communes en zones fragiles des départements du **Calvados**, de l'**Orne** et de la **Seine-Maritime** que l'ASEPT a mis en place le plus d'actions.



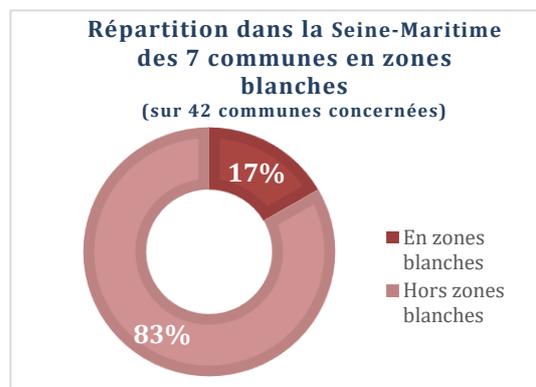
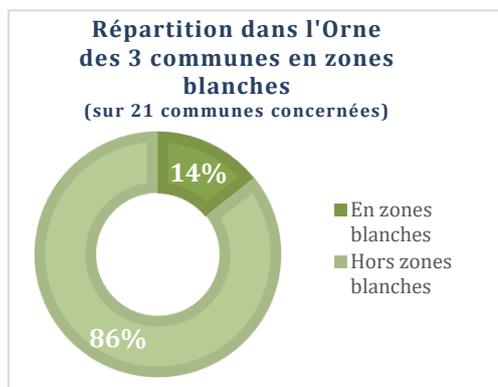
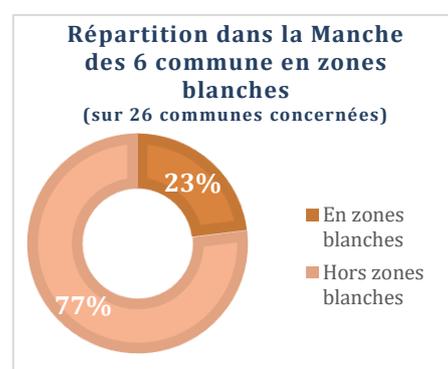
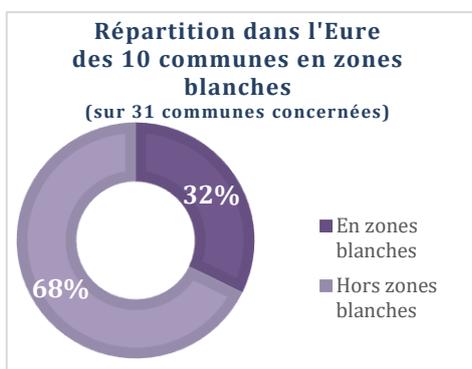
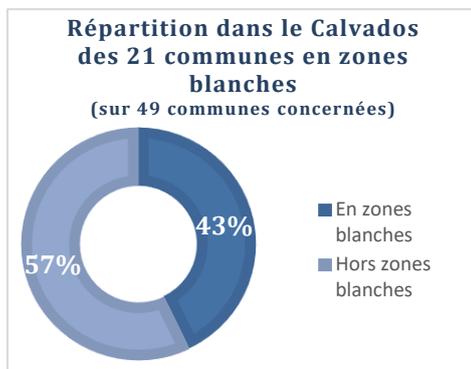
FOCUS zones blanches / Répartition sur la Normandie

L'ASEPT a mis en œuvre des actions sur 47 communes en zones blanches.

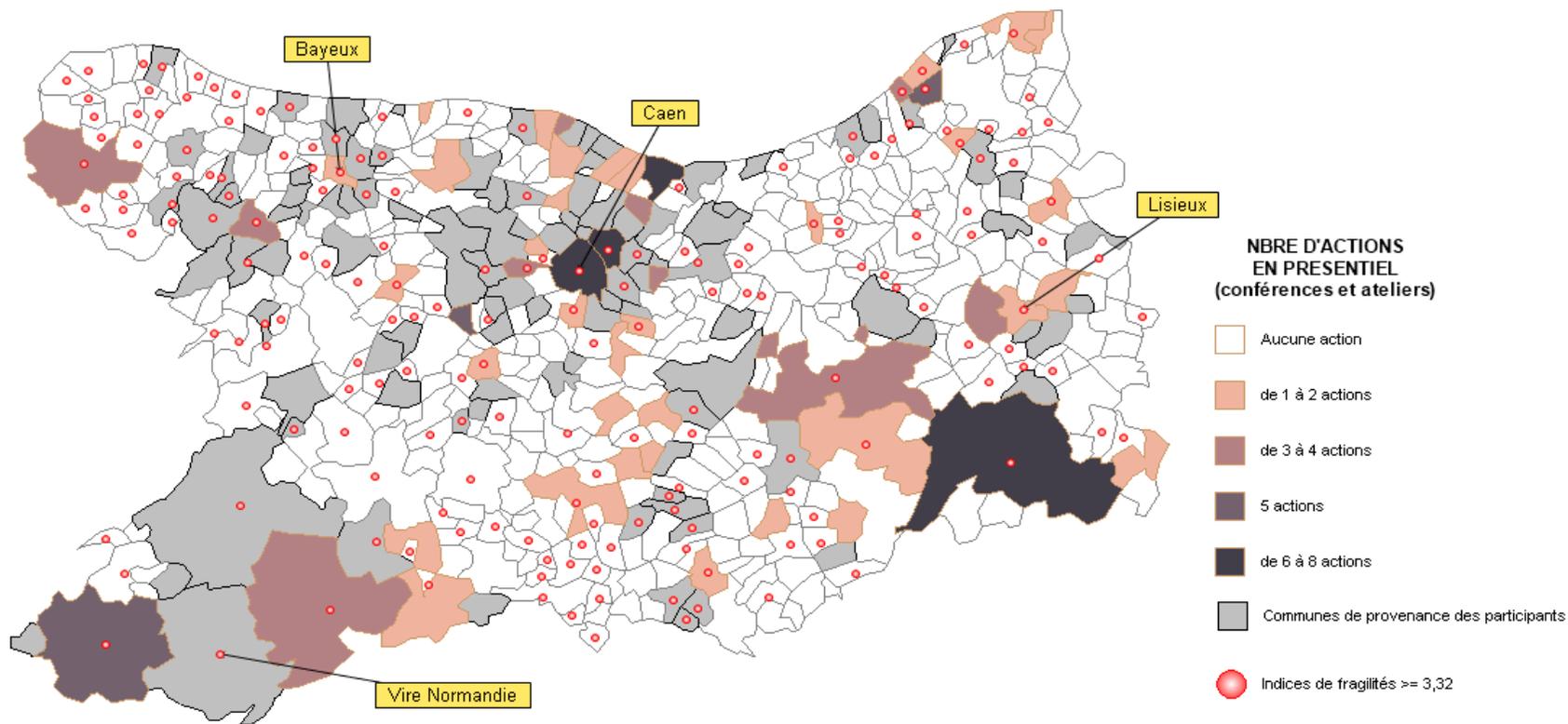
C'est dans le département du **Calvados** que l'ASEPT a touché le plus de communes en zones blanches.



FOCUS zones blanches / Répartition par département



Répartition des actions en présentiel de l'ASEPT Normandie dans le CALVADOS en 2023

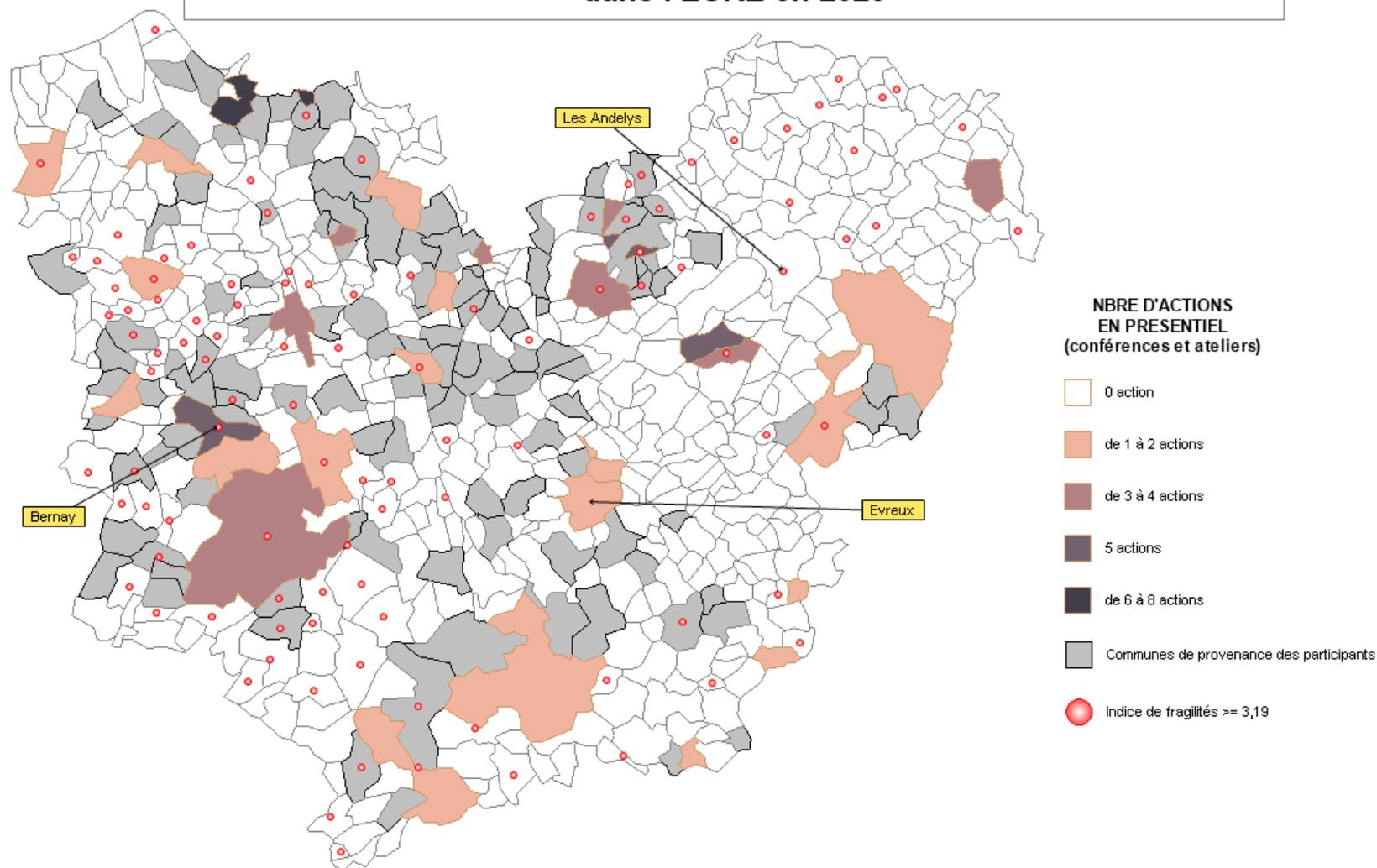


Dans le Calvados :

121 actions en présentiel ont été mises en place sur 49 communes en 2023.

Parmi ces 49 communes, 26 sont en zone fragile et très fragile, soit 53% et 21 sont des communes où l'ASEPT est présente pour la première fois, soit 43%

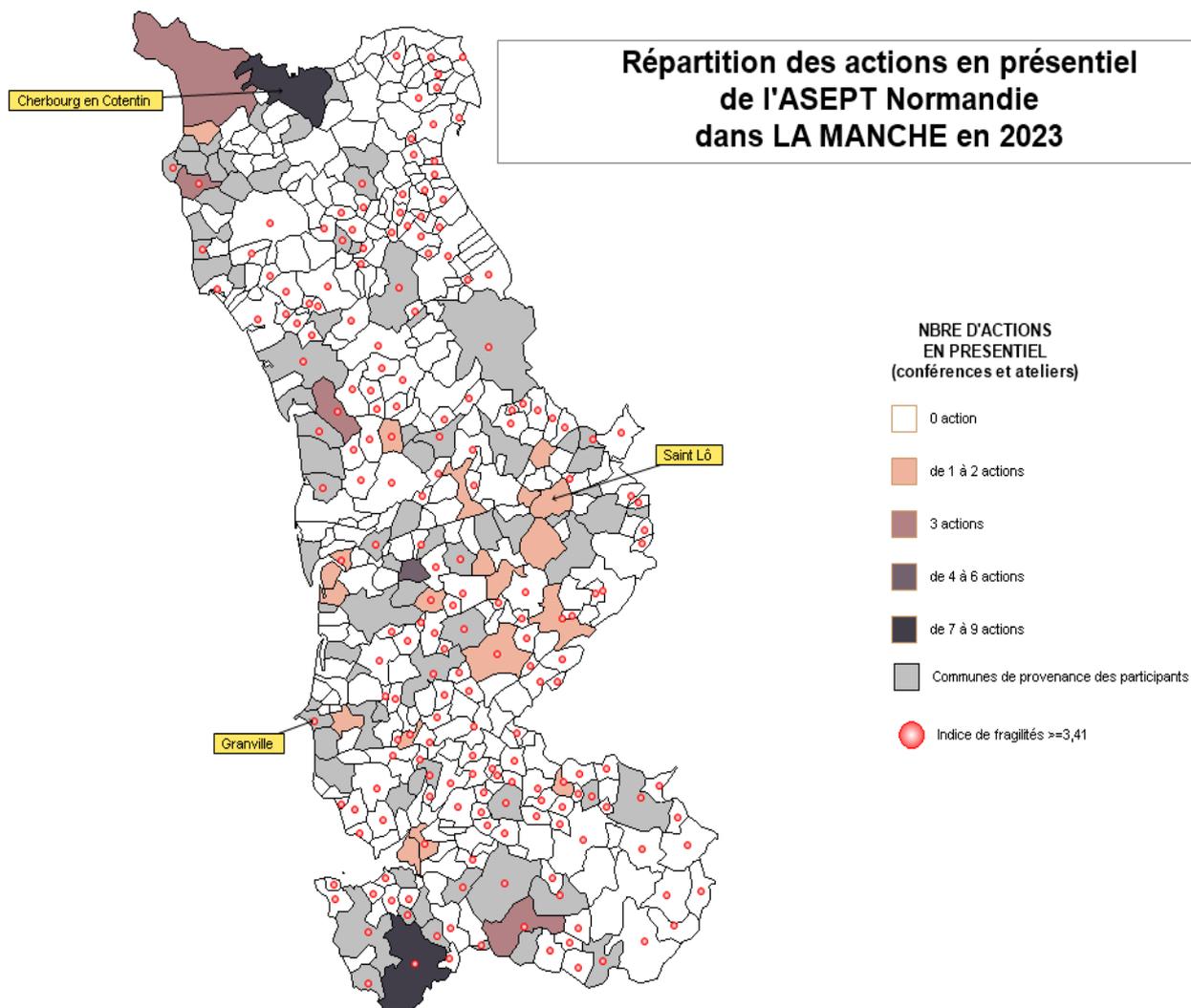
Répartition des actions en présentiel de l'ASEPT Normandie dans l'EURE en 2023



Dans l'Eure :

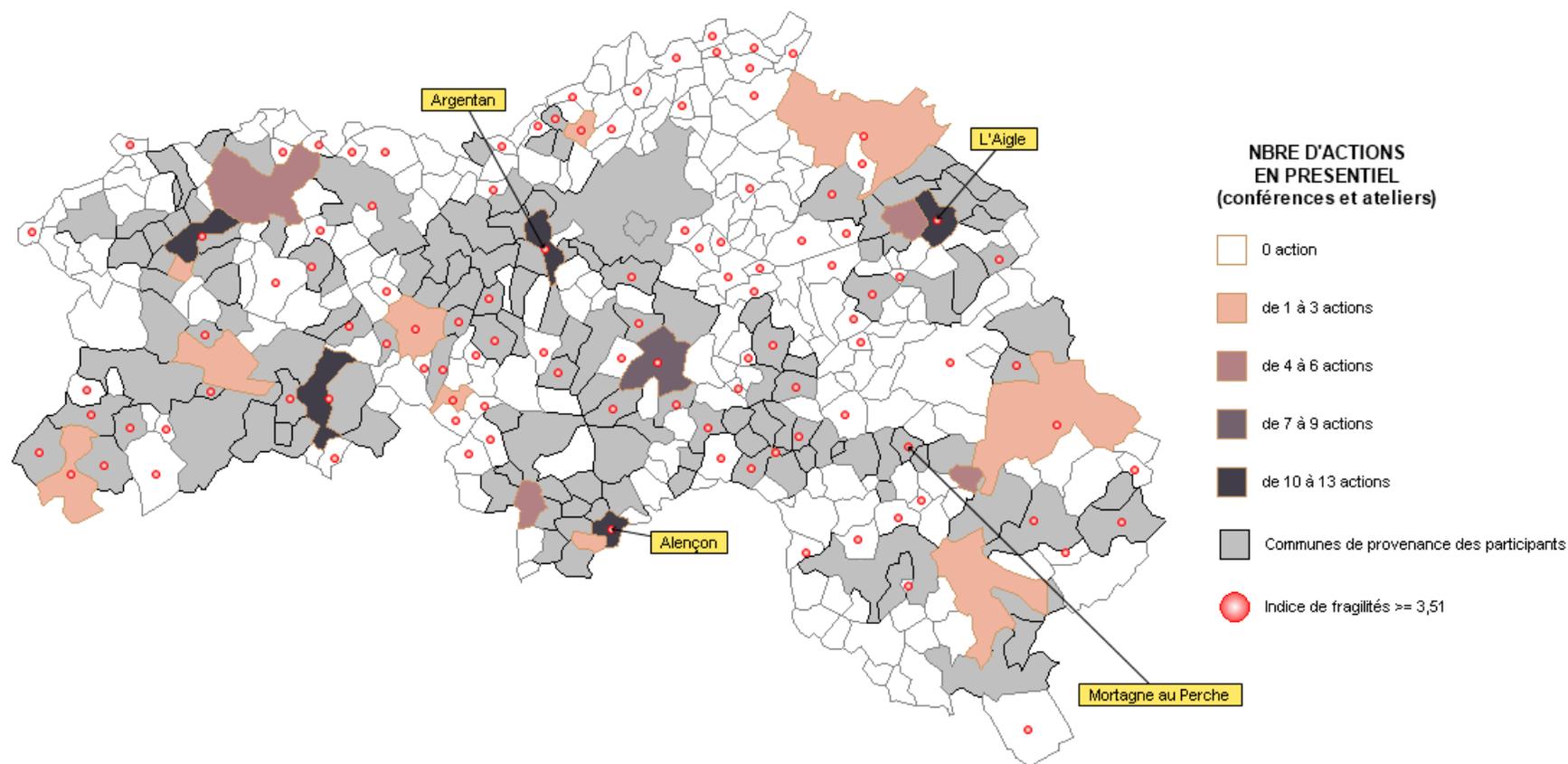
83 actions en présentiel ont été mises en place sur 31 communes en 2023.

Parmi ces 31 communes, 9 sont en zone fragile et très fragile, soit 29% et 10 sont des communes où l'ASEPT est présente pour la première fois, soit 32%



Dans la Manche :
 60 actions en présentiel ont été mises en place sur 26 communes en 2023.
 Parmi ces 26 communes, 12 sont en zone fragile et très fragile, soit 46% et 6 sont des communes où l'ASEPT est présente pour la première fois, soit 23%

Répartition des actions en présentiel de l'ASEPT Normandie dans l'ORNE en 2023

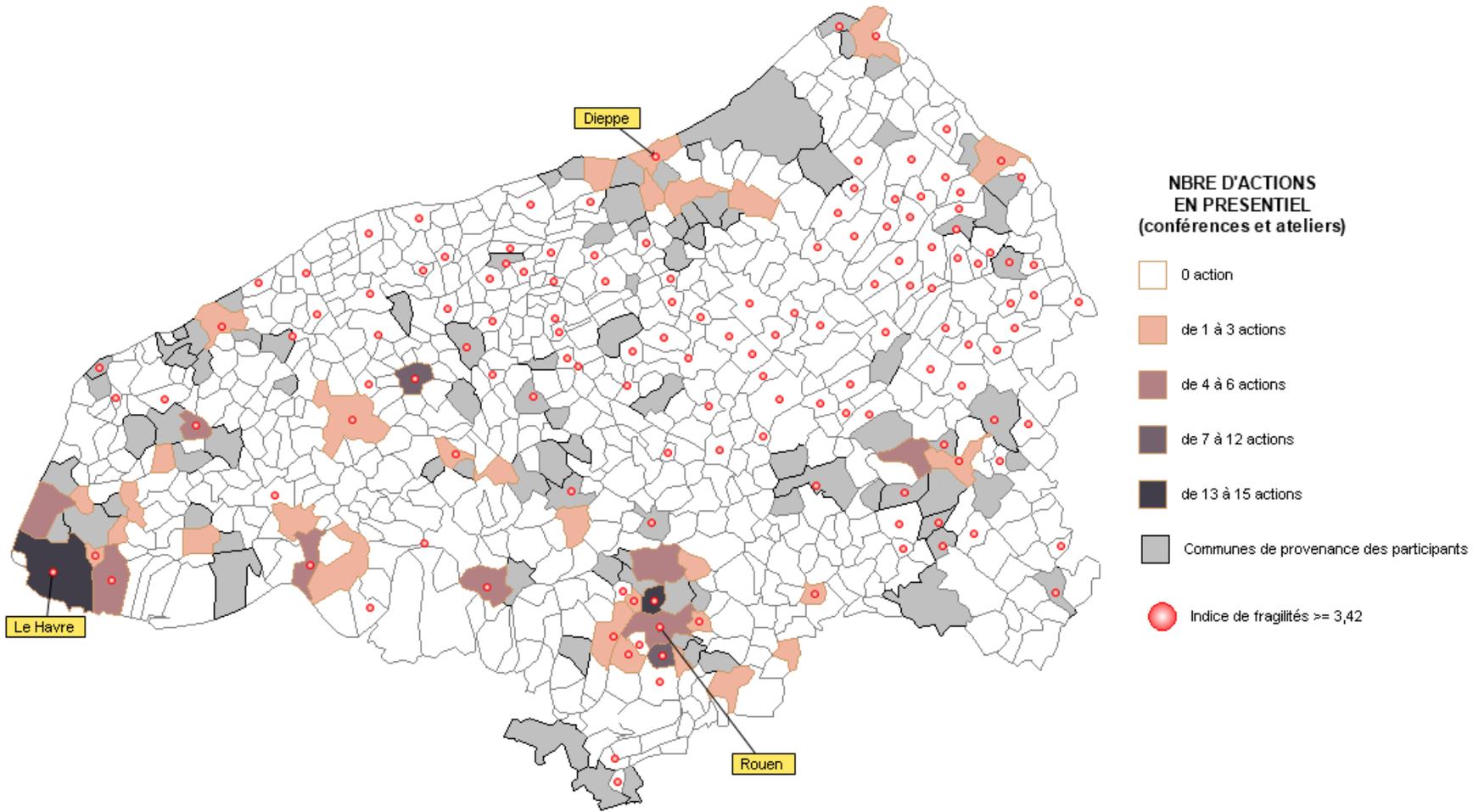


Dans l'Orne :

113 actions en présentiel ont été mises en place sur 21 communes en 2023.

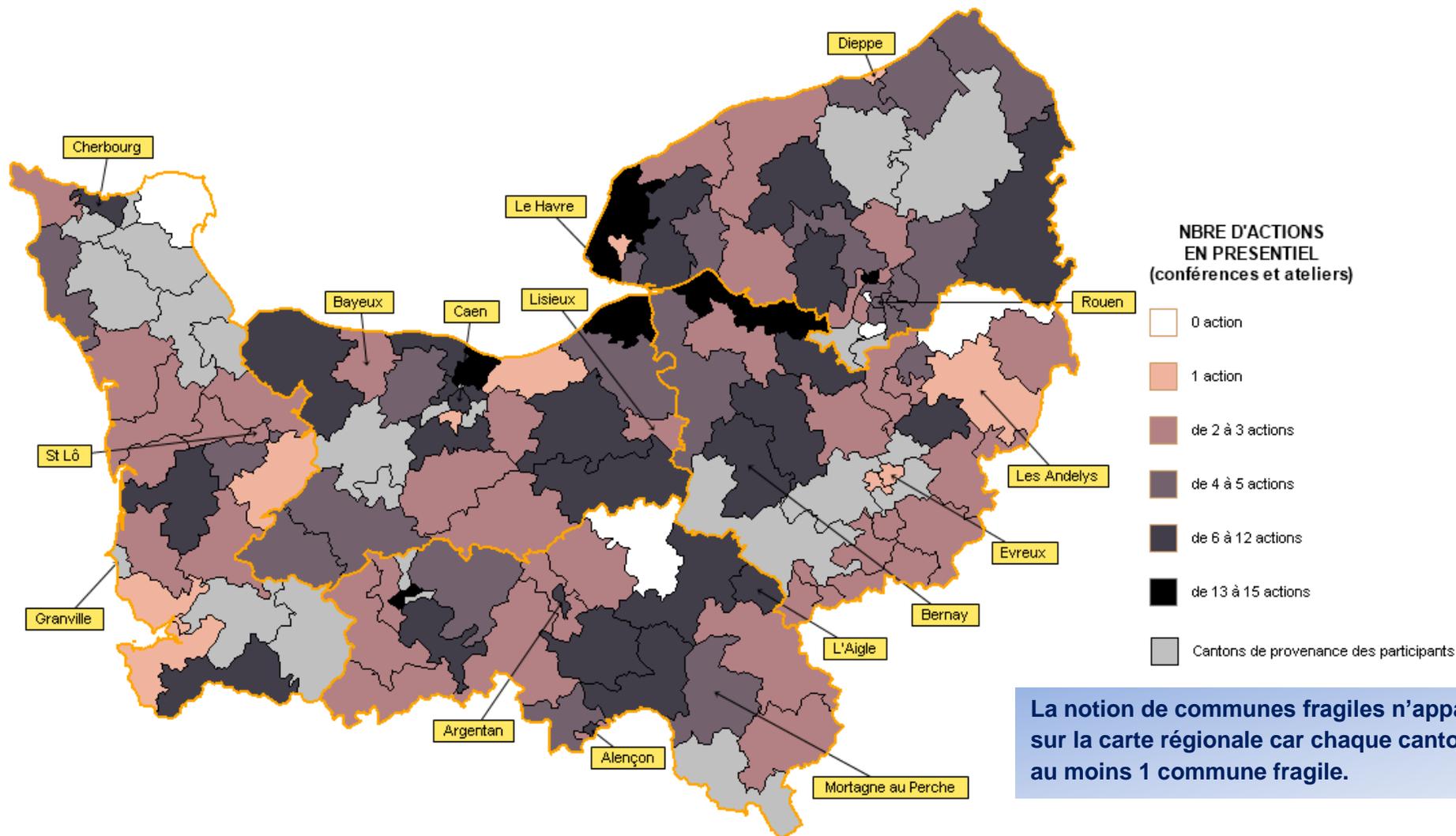
Parmi ces 21 communes, 14 sont en zone fragile et très fragile, soit 67% et 3 sont des communes où l'ASEPT est présente pour la première fois, soit 14%

Répartition des actions en présentiel de l'ASEPT Normandie dans la SEINE-MARITIME en 2023

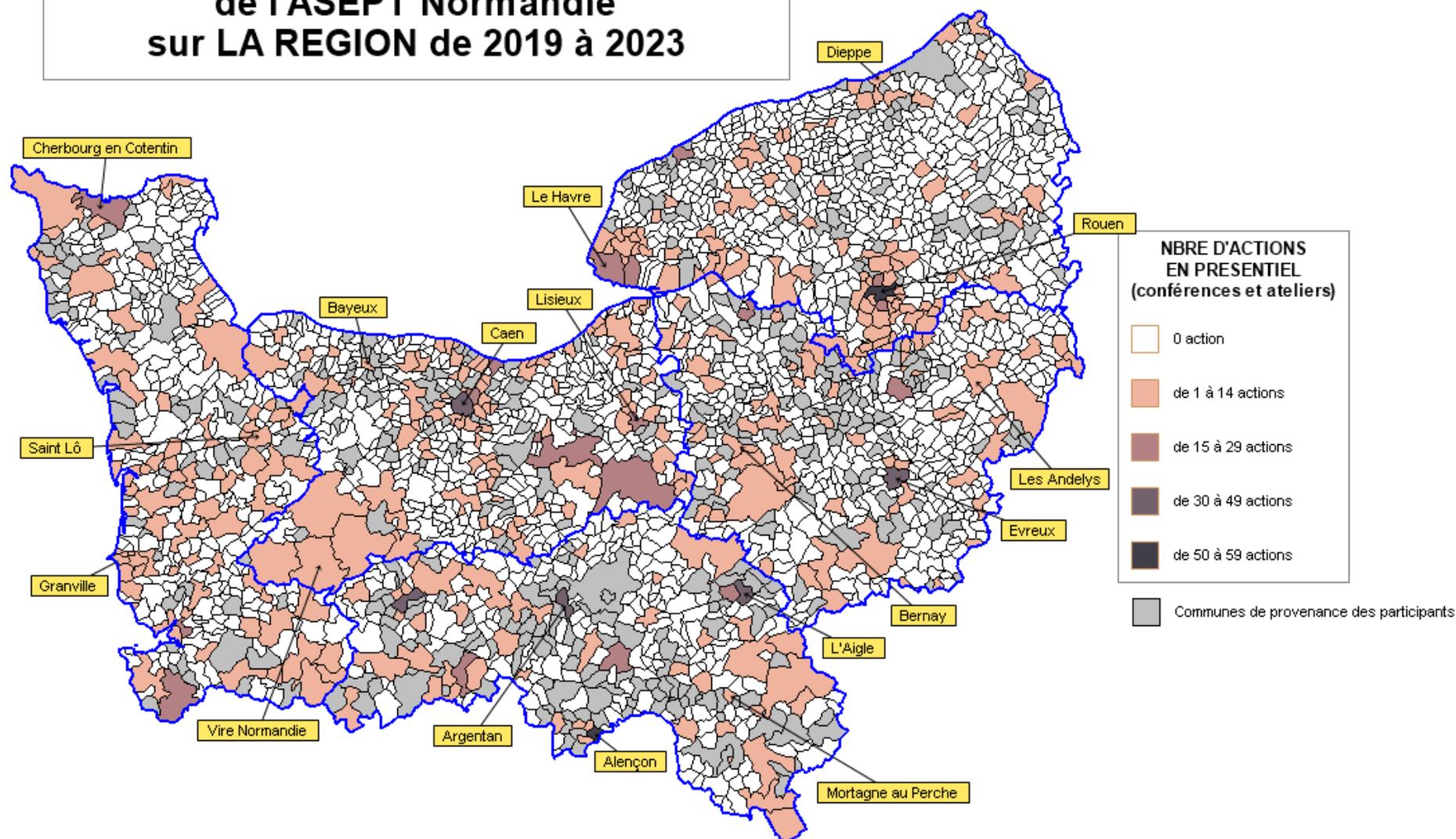


Dans la Seine-Maritime :
 165 actions en présentiel ont été mises en place sur 42 communes en 2023.
 Parmi ces 42 communes, 22 sont en zone fragile et très fragile, soit 52% et 7 sont des communes où l'ASEPT est présente pour la première fois, soit 17%

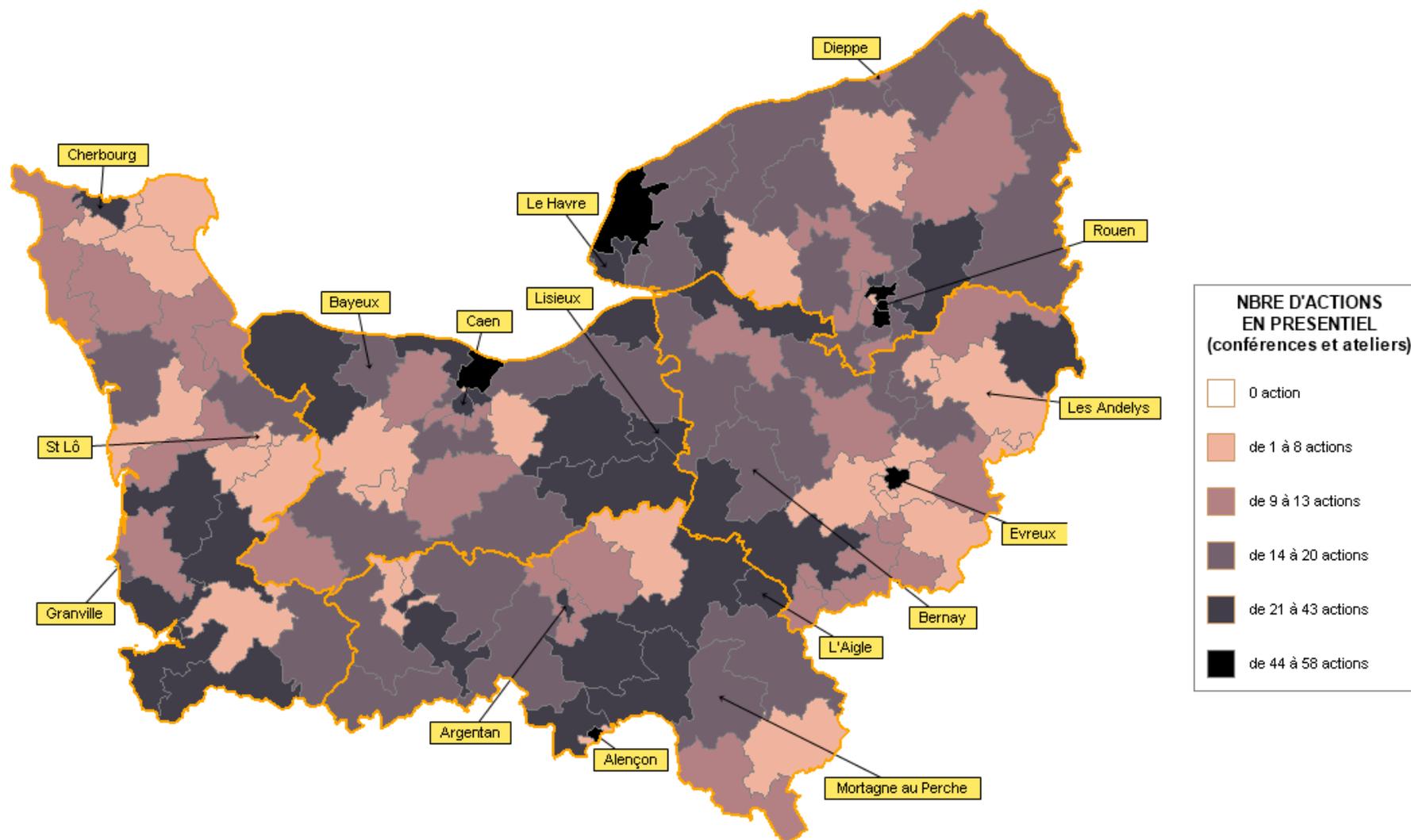
Répartition des actions en présentiel de l'ASEPT Normandie sur LA REGION en 2023 (à l'échelle du canton)



Répartition des actions en présentiel de l'ASEPT Normandie sur LA REGION de 2019 à 2023



Répartition des actions en présentiel de l'ASEPT Normandie sur LA REGION de 2019 à 2023 (à l'échelle du canton)



L'ASEPT Normandie, un réseau d'acteurs mobilisés sur la prévention

L'ASEPT Normandie met en œuvre ces actions grâce à l'appui d'un réseau de prestataires et de partenaires locaux qu'elle mobilise, à différentes échelles :

Prestataires de l'ASEPT sur les actions

- Professionnels de santé experts
- Centre Pour Bien Vieillir AGIRC-ARRCO
- Sophrologues
- Psychologues
- CDOS 61
- Professionnels de l'activité physique adaptée
- Fédération Française de Randonnée Pédestre de Seine-Maritime
- Diététiciennes
- Brain up
- EPGV et Siel Bleu
- SOLIHA
- Asso Prévention routière, IFESSU, Formateurs secouristes certifiés
- MSA Services HN et Présence Verte
- HappyVisio
- Compagnies de théâtre
- ...

Partenaires locaux

L'ASEPT Normandie définit avec un ou des partenaires une stratégie pluriannuelle de prévention en complémentarité de l'offre territoriale et co-organise des actions de prévention

- CLIC (Centre local d'information et de coordination)
- Elus MSA
- Communes
- CCAS / CIAS
- SAG (Secteurs d'Actions Gérontologiques) (50)
- Centres sociaux
- MSAP (Maisons de Services Au Public)
- Communautés de communes
- Associations et clubs
- Résidences autonomie
- Maison Dahlia
- UNA
- ...

A ce jour, l'ASEPT comptabilise environ 350 partenaires locaux sur la région.

B. Les actions de prévention en direction des autres publics

L'ASEPT Normandie déploie des **actions de prévention en « Nutrition » vers la petite enfance**, les **adolescents** et le **public en situation de précarité** essentiellement sur les départements du **Calvados** et de la **Manche**.

L'ARS Normandie et la MSA Côtes Normandes subventionnent ces actions.

PETITE ENFANCE

Les modules « Nutrition Santé Petite Enfance », animés par une **diététicienne**, s'adressent aux **parents, assistantes maternelles et professionnels de la petite enfance**.

Ils visent à informer sur l'alimentation du jeune enfant, à connaître les clés d'une alimentation diversifiée favorable à la santé, à devenir un consommateur averti et savoir analyser les étiquettes nutritionnelles.

Objectif 2023 : 6 modules

1 module mis en place pour **3 participants** en partenariat avec l'intercom Bernay Terres de Normandie dans le cadre de la semaine de la parentalité du 21 au 27 octobre 2023.

2 modules annulés et 2 modules reportés sur 2024.

ADOLESCENTS

Les modules « Nutrition Santé Adolescents », animés par une **diététicienne**, s'adressent aux **jeunes de 13-20 ans de l'enseignement agricole**.

L'objectif est de favoriser, au sein des MFR et Lycées Agricoles, l'adéquation des apports alimentaires et nutritionnels des adolescents avec les repères de consommation définis par le **Programme National Nutrition Santé** en leur donnant les clés pour une alimentation de meilleure qualité et plus diversifiée.

Objectif 2023 : 53 modules

51 modules mis en place pour **721 élèves** dans 5 MFR et 3 lycées agricoles de la Manche et du Calvados.

2 modules annulés et 6 modules reportés sur 2024.

PUBLIC EN SITUATION DE PRECARITE

Les modules « Nutrition Santé Public en Situation de Précarité », animés par une **diététicienne**, s'adressent aux **salariés de structures d'insertion** mais aussi aux **personnes fréquentant les épiceries sociales, les centres socio-culturels de quartiers prioritaires et les structures d'accueil de migrants**.

L'objectif de ce programme est de permettre à ce public l'acquisition de connaissances et de compétences au travers de modules abordant **les besoins alimentaires, l'équilibre alimentaire avec un budget restreint, l'alimentation et le sommeil...**

Objectif 2023 : 15 modules

7 modules mis en place pour **56 personnes** en partenariat avec IPE Environnement (Agneaux), Synodya Environnement (Bayeux) et les Jardins d'Arlette (Mondeville).

6 modules annulés et 6 modules reportés sur 2024.

C. Le relai de formation

Dans le cadre du marché public de la CCMSA, l'ASEPT Normandie a signé une convention de cotraitance avec MSA Services Poitou.

Par le biais de cette convention, l'ASEPT Normandie assure l'animation des formations « PEPS Eureka » et « PAC Résidents ».

Le marché public a été prolongé jusqu'en août 2025.

Les relais de formation ont sollicité la CCMSA afin qu'une refonte des 2 programmes soit menée. Celle-ci a opté pour l'actualisation du programme Peps Eurêka pour laquelle l'ASEPT Normandie fait partie du comité de relecture. La refonte du programme PAC Résidents n'est pas encore d'actualité.

1 formation « PAC Résidents » assurée pour 6 stagiaires

1 formation « PAC Résidents » et 1 formation « PEPS Eureka » annulées faute de stagiaire.

II. Bilan, innovations et perspectives

A. Bilan

Déploiement du programme d'actions sur l'ensemble de la Normandie : Objectif atteint à **188%** :

- **2 182 actions en distanciel** pour 43 460 participations et 7 112 inscrits normands – 258% des objectifs
- **542 actions en présentiel** qui ont pu bénéficier à 2 883 seniors – 90% des objectifs

Déploiement des actions en présentiel notamment sur les zones fragiles et les zones blanches :

- **49%** des communes couvertes sur des **zones « fragiles »** ou **« très fragiles »**.
- **28%** des communes couvertes sur des **zones « blanches »** où l'ASEPT est présente pour la 1^{ère} fois.

Mise en ligne du site internet de l'ASEPT Normandie sous le nom www.asept-normandie.fr en avril 2023.

B. Innovations

- **Intégration de l'AGIRC ARRCO dans l'inter régime**

L'Agirc-Arrco a signé la convention nationale inter régime le 07/02/2022.

Elle est intégrée progressivement en 2022 sur les 5 grandes régions déjà définies.

L'intégration au sein de l'ASEPT Normandie qui était prévue en 2023 a été reportée en 2024. Une 1^{ère} rencontre a eu lieu en fin d'année 2023. La modification des statuts de l'ASEPT Normandie est en cours.

Dès l'intégration de l'Agirc-Arrco au sein de l'ASEPT, un travail collaboratif va être mené afin de coordonner les actions de prévention à destination des seniors des 2 structures.

- **Elaboration d'un « Après PAC Résidents »**

Depuis 2019, l'ASEPT Normandie, relai de formation, a formé 35 personnes à l'animation du PAC Résidents (animateurs de résidences autonomie normandes). Plus de 20 ateliers ont été réalisés et ont donné toute satisfaction aux résidents et aux animateurs.

A la demande des résidents, les animateurs ont souhaité poursuivre le travail de stimulation cognitive en maintenant la dynamique de groupe, le lien social instauré par les séances de l'atelier PAC Résidents.

C'est en réponse à cette demande unanime que l'ASEPT Normandie a travaillé à l'élaboration d'un « après PAC Résidents » composé d'un ensemble de jeux/exercices et informations sur la mémoire. Il sera expérimenté avec 3 structures dès juin 2024 dans le but d'un déploiement à l'échelle normande voire nationale si la CCMSA s'en empare.

- **Formation des animateurs PAC Résidents aux thématiques de prévention**

L'ASEPT Normandie a formé 35 animateurs au programme PAC Résidents (PACR) qui ont, pour la plupart, mené à bien l'atelier PACR.

Le sujet principal, dominant du PACR est la mémoire. La mémoire est une fonction qui, pour bien fonctionner, implique un comportement responsable au regard de l'alimentation, du sommeil, de l'activité physique, de la vie sociale...

C'est, à ce titre, que la résidence autonomie SEMINOR, est venue vers l'ASEPT pour une formation de ses animatrices sur les différents thèmes de prévention du « Bien vieillir » (alimentation, sommeil, activité physique, vie sociale et centres d'intérêt).

L'ASEPT Normandie va concevoir un programme de formation, développé pour et destiné aux animateurs déjà formés au programme PAC Résidents.

Cette formation payante pourrait être déployée, à l'échelle normande, au sein des résidences et CCAS.

C. Perspectives

PUBLIC SENIORS ACTIONS	Prévisionnel 2024	Prévisionnel présentiel 2024	Prévisionnel distanciel 2024
CALVADOS	581	141	440
EURE	296	106	190
MANCHE	301	111	190
ORNE	231	111	120
SEINE-MARITIME	687	157	530
NORMANDIE	2 096	626	1470

- ➔ Maintenir des actions en présentiel de qualité tout en proposant de nouvelles actions de prévention en réponse aux attentes des seniors
 - Intégration de trois nouvelles actions Neosilver dans le programme d'actions seniors de l'ASEPT à compter du 01/01/2024 :
 - La gestion du stress
 - La socio-esthétique (à destination des publics fragiles)
 - Aide aux aidants
 - Modification de l'action « sommeil-sophrologie » avec 6 séances « découverte sophrologie » supplémentaires au lieu des 2 séances proposées jusqu'alors (demande de la part des CFPPA)
- ➔ Maintenir une offre en distanciel en complémentarité du présentiel
- ➔ Optimiser les partenariats locaux pour déployer l'ensemble des thématiques sur toute la Normandie
- ➔ Continuer à garantir un déploiement des actions sur les zones fragiles et couvrir les zones blanches



Pour contacter l'ASEPT Normandie

contact@aseptnormandie.fr

**Actions sur les départements
du Calvados, de la Manche et de l'Orne**

☎ 02 31 25 38 89

**Actions sur les départements
de l'Eure et de la Seine-Maritime**

☎ 02 35 12 71 52

Retrouvez l'ASEPT Normandie sur son site internet

www.asept-normandie.fr



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre des conférences des financeurs de la perte d'autonomie des personnes âgées du Calvados, de l'Eure, de la Manche, de l'Orne et de la Seine-Maritime