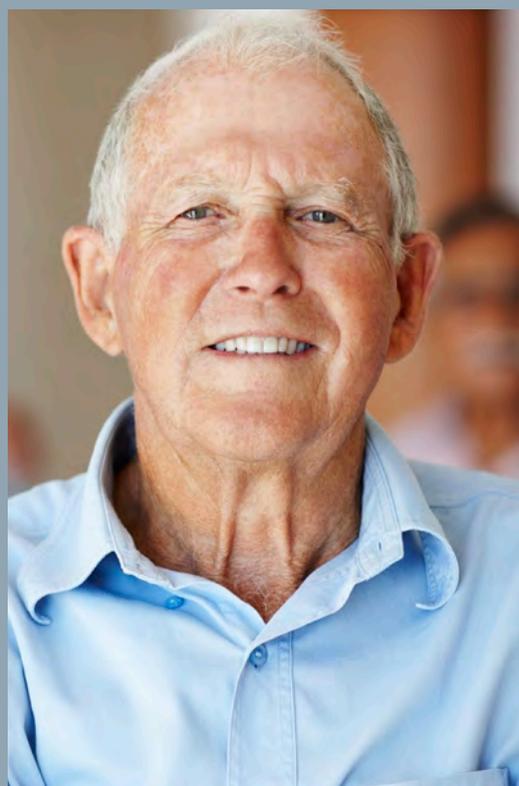




 agir ensemble

# Bien Vieillir : l'offre d'actions collectives de la MSA

■ Activités 2014



# Bien Vieillir : l'offre d'actions collectives de la MSA

## ■ Activités 2014



L'édition de ce rapport d'activité 2014 marque notre volonté de rendre plus lisible et visible l'offre nationale Bien Vieillir du régime agricole. En effet, la MSA a été un organisme précurseur et moteur dans ce domaine, avec la création et le déploiement à grande échelle des actions telles que PEPS Eurêka et les Ateliers du Bien Vieillir, il y a plus de dix ans maintenant.



Bruno LACHESNAIE  
Directeur du Développement Sanitaire et Social

Une nouvelle étape a été franchie en 2014 avec la volonté des trois régimes (CNAV, RSI et MSA) d'unir leurs forces, leurs savoir-faire pour être plus performants dans la préservation de l'autonomie des personnes âgées.

La promesse « Ensemble les caisses de retraite s'engagent » a été ainsi impulsée et a pu se concrétiser.

Nous pouvons nous féliciter du chemin parcouru ; aujourd'hui chaque retraité, quel que soit son régime de retraite, son lieu d'habitation bénéficie d'un socle commun d'actions collectives de prévention à proximité de son lieu de vie.

Ces actions sont mises en oeuvre par les équipes des caisses MSA mais aussi par les structures de coordination interregimes, dont je tiens à saluer ici la qualité du travail quotidien. Quelle que soit leur forme (Asept, groupement d'intérêt économique, groupement de coopération sociale ou médico-sociale...), elles concrétisent les partenariats locaux existants par l'amélioration de la couverture territoriale d'actions de prévention proposées aux seniors.

Cette force partenariale permet de démultiplier nos moyens d'actions mais aussi de créer et d'expérimenter, ensemble, de nouveaux projets. La contribution de la MSA à ce partenariat est décliné dans ce nouveau rapport. En effet notre régime agricole tient une grande place dans cette dynamique d'ingénierie d'actions qui vous est présentée ici.

Partage de pratiques, transfert d'expériences ou encore développement de partenariats locaux... chaque lecteur trouvera dans ce rapport matière à s'inspirer en capitalisant sur ces initiatives.

Unissons nos forces pour relever les défis de déploiement de l'offre qui nous attendent dans les prochaines années.

Très bonne lecture.



# Bien Vieillir : l'offre d'actions collectives de la MSA



**03**  
Edito

**07**  
Panorama chiffré



**09**  
Zoom sur  
les actions collectives  
de prévention

**11**  
Focus sur les ateliers  
nutrition



# 13

**Focus sur les ateliers  
équilibre et prévention  
des chutes**

# 15

**Focus sur les Ateliers  
Bien Vieillir, le PEPS  
Eurêka et les ateliers de  
stimulation cognitive**

# 17

**Les Ateliers Bien Vieillir,  
ce qu'ils en disent**

# 19

**Zoom sur les actions  
collectives d'information  
et de sensibilisation**

# 21

**Focus sur des actions  
d'information et de  
conseil**

# 25

**Zoom sur les actions  
en faveur du lien social**

# 27

**Focus sur les actions  
en faveur du lien social**

# Panorama chiffré des actions Bien Vieillir MSA

Ce recensement d'actions a été réalisé sur 33 MSA, entre février et mars 2015. L'ensemble des actions sont organisées par la MSA, et/ou une structure interrégimes et/ou un partenaire de la MSA.

Elles relèvent du champ du développement sanitaire et social de la MSA, à savoir la prévention santé et l'action sanitaire et sociale. Elles peuvent être financées par deux moyens, selon leurs spécificités : le Fonds National d'Action Sanitaire et Sociale (FNASS) et le Fonds National de Prévention, d'Education, d'Information Sanitaires des professions Agricoles (FNPEISA).

Dans chacune des trois parties de ce rapport, des focus sont réalisés sur les actions les plus déployées sur le territoire (nutrition, équilibre, ABV, PEPS Eurêka...). Bien d'autres thématiques sont développées par ailleurs (sommeil, mobilité, aide aux aidants, lutte contre l'isolement, accès aux droits...) : quelques chiffres sont synthétisés en pages 30-31 du document.

## 3331 actions recensées

- **60%**  
sont des actions collectives de prévention. Ces actions se déroulent sous forme d'ateliers, regroupant 12 à 15 personnes. Elles sont animées par des bénévoles ou salariés spécifiquement formés.
- **24%**  
sont des actions collectives d'information et de sensibilisation (promotion de la santé).
- **16%**  
sont des actions qui ont pour objectif principal de renforcer le lien social.  
  
D'autre part, **55%** de ces mêmes actions ont pour thématiques principales la santé globale et la mémoire.
- **96%**  
des actions ciblent principalement des seniors autonomes.
- **86%**  
des actions ciblent des personnes vivant à leur domicile.

# Ces données présentent, pour l'année 2014, l'exhaustivité de l'offre de prévention MSA dans la thématique Bien Vieillir.

**84%**

de l'ensemble  
des actions sont  
réalisées en  
interrégimes.

**80%**

des actions sont  
financées par la  
MSA (FNASS<sup>1</sup>,  
FNPEISA<sup>2</sup>).

**90 743**  
participants

• **51 146**  
participants

soit **56 %**, dans les actions  
d'information et de sensibilisation  
(conférences, forums et  
théâtre-débats).

• **24 721**  
participants

soit **28 %**, dans les ateliers  
d'éducation à la santé.

• **14 876**  
participants

soit **16 %**, dans les autres  
actions (réunions collectives,  
groupes de parole...).

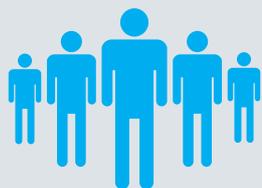
1 - Fonds National d'Action Sanitaire et Sociale.

2 - Fonds National de Prévention, d'Éducation et d'Information Sanitaires  
des professions Agricoles.

# Zoom sur les actions collectives de prévention

**2060**  
ateliers  
organisés

**24 721**  
participants



## LA MISE EN OEUVRE

Les actions collectives de prévention visent à transmettre des savoirs, savoir-être et savoir-faire aux retraités pour faciliter l'adoption de comportements favorables à la santé. Ces actions sont construites sur plusieurs séances, selon les principes de l'éducation à la santé. Elles comprennent des supports et techniques d'animation spécifiques (diaporamas, outils pédagogiques,...) adaptés au profil des participants pour une meilleure adhésion et implication.

Organisés en cycles, les ateliers réunissent des petits groupes de 12 à 15 personnes qui permettent :

- de confronter les préoccupations entre pairs,
- de réinterroger ses façons de faire,
- d'envisager l'évolution de ses comportements à partir des expériences de chacun.

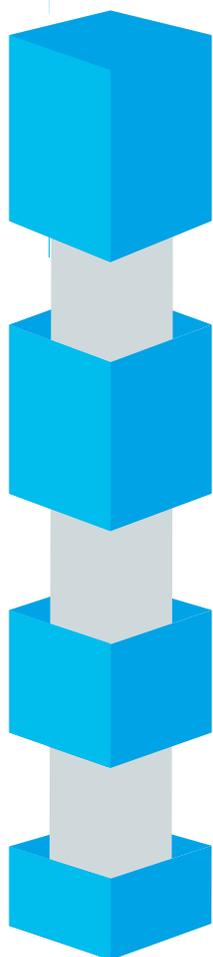
Les cycles sont planifiés à un rythme régulier, généralement une fois par semaine, sur une durée de quelques mois selon les programmes.

Les MSA proposent ces ateliers sur l'ensemble du territoire.

Les animateurs sont spécifiquement formés aux programmes (bénévoles, salariés MSA ou de structures partenaires, opérateurs experts de la thématique, notamment pour équilibre, activité physique adaptée...).

“ La richesse de l'offre MSA permet de proposer un parcours de prévention global et coordonné sur les territoires. Aussi, la MSA porte une attention particulière à pouvoir proposer à un retraité différents types d'actions, multithématiques, selon diverses modalités, et répondant à ses besoins. ”

## Les principales thématiques des ateliers



**35%**  
concernent  
la mémoire

**25%**  
concernent l'équilibre,  
la prévention des  
chutes et les activités  
physiques

**18%**  
concernent  
la santé globale

**10%**  
concernent  
la nutrition

## Le + MSA

L'ingénierie de la prévention et de l'éducation sanitaire et sociale consiste à identifier les besoins sur un territoire, qui appelle une réponse en termes de services ou de stratégie d'action partenariale.

Sur la base de la conduite de projet (diagnostic partagé, définition du projet, mise en œuvre et évaluation), la MSA accompagne les acteurs des territoires, notamment les animateurs et référents, par son expertise du milieu agricole et rural sur des programmes d'actions de prévention.

Ces programmes font l'objet d'une évaluation auprès des participants après chaque cycle pour mesurer l'appropriation des bons comportements en santé.

## Le + du travail collaboratif en interrégimes

Une grande majorité de ces actions sont déployées sur l'ensemble du territoire par les structures interrégimes (Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires (Asept) Groupement de Coopération Sociale et Médico-Sociale (GCSMS), ...).

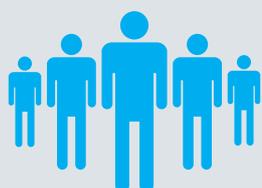
Les co-financeurs des actions sont principalement les caisses de retraite en interrégimes, avec la participation des Agences Régionales de Santé (ARS), Conseils Départementaux (CD) et organismes complémentaires. Les partenaires non financiers de ces actions collectives peuvent être les Centres Locaux d'Information et de Coordination gérontologique (CLIC), clubs de retraités, communautés de communes, centres sociaux, Centres Communaux et/ou Intercommunaux d'Action Sociale (CCAS, CIAS)...

# Focus sur les ateliers nutrition

L'objectif de ces ateliers est de mieux responsabiliser les seniors vis-à-vis de leur capital santé, en leur permettant de s'informer et d'agir sur leurs habitudes alimentaires. Ils montrent l'importance de l'alimentation lors de l'avancée en âge et proposent des programmes intégrant équilibre nutritionnel, rapport qualité-prix, plaisir de cuisiner, convivialité... Le nombre de séances varient entre 6 et 10 suivant les différents programmes proposés.

**200**  
cycles réalisés  
par 23 MSA

**2000**  
participants



**Danièle Ransinangue**

Responsable du service accompagnement des territoires et Valérie Abjean, Responsable de l'ASEPT Aquitaine, expliquent les tenants et les aboutissants du programme Ateliers Nutrition Santé Seniors.

## Le programme de nutrition de la MSA Gironde

### Pourquoi une telle initiative ?

**Danièle Ransinangue :** Elle vient d'abord de la volonté de la MSA Gironde de s'investir dans le développement d'une politique forte de prévention. Nous avons donc considéré le lien établi, par plusieurs études, entre l'alimentation et le vieillissement.

Les personnes âgées, vivant seules, ont tendance à ne plus cuisiner et à moins manger. Il y a donc un risque de chute, induit par la diminution de la masse musculaire. Le passage à la retraite génère parfois, une baisse des revenus remettant en question l'équilibre alimentaire. Nous avons donc décidé de créer un cycle de 10 ateliers pédagogiques, alliant conseils nutritionnels et exercices pratiques, pour des participants de plus de 55 ans ou des aidants familiaux.

### En savoir plus

**Danièle Ransinangue**

**05.56.01.83.25**

**[ransinangue.daniele@msa33.msa.fr](mailto:ransinangue.daniele@msa33.msa.fr)**

## Comment a été créé ce programme ?

**Danielle Ransinangue** : Les Ateliers Nutrition Santé Seniors ont été créés par les conseillères économie sociale et familiale de la MSA Gironde. Elles ont été accompagnées par une diététicienne spécialisée dans l'alimentation des personnes âgées. Il nous fallait également être en cohérence avec l'atelier nutrition des ABV. C'est aussi un projet co-soutenu par nos partenaires de la CARSAT et du RSI puisqu'il s'intègre au programme partenarial de prévention interinstitutionnel.

## Quel est le retour de satisfaction des participants ?

**Valérie Abjean** : Aujourd'hui ce programme est développé et promu par l'Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires de Gironde (ASEPT 33). Les participants s'inscrivent donc directement auprès de cette structure pour pouvoir y participer. L'impact des ateliers sur les comportements des participants a été réalisé. Les résultats indiquent une amélioration significative du niveau de comportement entre le début et la fin de l'atelier, cette progression étant plus marquée sur le mode d'alimentation et chez les personnes dont le niveau initial est bas. On note à moyen-terme (6 mois) pour tous les participants aux ateliers nutrition une stabilisation du comportement alimentaire, accompagnée par une modification positive pour l'activité physique et l'approvisionnement. Nous incitons donc les seniors à poursuivre leur parcours de Prévention Santé en s'inscrivant à d'autres ateliers complémentaires (Form'Équilibre et Form' Bien Etre, PEPS Eurêka-mémoire).

### En savoir plus

**Valérie Abjean**  
05.57.99.11.25  
abjean.valerie@msa33.msa.fr



# L'évaluation des ateliers nutrition en questions

Depuis plusieurs années, l'Association Picarde pour la Santé et l'Autonomie des Seniors (APSAS) organise des ateliers nutrition santé. Ces derniers ont permis d'enregistrer des changements notables de comportement alimentaire chez les participants. Hélène Anvoin, coordinatrice de l'APSAS, revient sur les résultats de l'évaluation menée en 2014.

## Comment évaluez-vous vos ateliers nutrition ?

Si, pour l'heure, il n'existe pas d'évaluation scientifique à long terme, on mesure en revanche, via l'utilisation de questionnaires réalisés en début et fin de programme, les apports qualitatifs des ateliers nutrition. Il s'agit notamment d'évaluer les connaissances acquises par les participants et leurs éventuels changements de comportement alimentaire.

## Quels résultats avez-vous enregistré ?

D'un point de vue global, on note un très bon taux de retour avec 83 % des participants très satisfaits ou satisfaits du programme en 2014. Près de 80% répondent avoir enrichi leurs connaissances et corrigé certaines idées reçues lors de ces ateliers, comme par exemple croire qu'il faut moins manger ou éviter le lait quand on est âgé. Ils sont par ailleurs 61% à estimer avoir une meilleure compréhension des étiquettes et 55% déclarent avoir une meilleure connaissance des aliments.

## Quels sont les principaux changements de comportement que les participants mettent en avant ?

D'après les participants, l'atelier les ayant le plus conduit à changer certaines de leurs habitudes alimentaires est celui sur « les grandes familles d'aliments et les besoins nutritionnels ». On le mesure à l'issue du programme avec des consommations en hausse de fruits et légumes, de produits laitiers et de féculents. On constate également entre le début et la fin des ateliers, une augmentation du nombre de repas pris dans la journée, induisant l'introduction d'une collation. À l'inverse, le grignotage diminue. 70% des participants assurent avoir arrêté grâce aux ateliers. Enfin, lorsqu'on les interroge sur leur alimentation, ils sont plus nombreux, en fin de session, à la qualifier d'équilibrée. Une donnée qui, là encore, nous permet de penser qu'ils ont modifié leurs comportements.

### En savoir plus

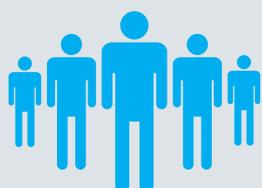
**Hélène Anvoin**  
03.22.82.62.23  
anvoin.helene@picardie.msa.fr



# Focus sur les ateliers équilibre et prévention des chutes

**450**  
cycles organisés  
par 20 MSA

**5000**  
participants



## Pour toujours plus d'équilibre

Pour ne plus perdre l'équilibre, les caisses de retraite développent des ateliers destinés à améliorer la condition physique et favoriser le renforcement musculaire des seniors.

Ouverts aux plus de 55 ans, ils visent également à leur apprendre à adopter les bonnes postures dans leur vie quotidienne et à se relever en cas de chute.

Organisés par petits groupes, ces ateliers de 15 séances ont pour objectif d'aider les seniors à évoluer en toute sécurité dans leur environnement et leur permettre de retrouver le plaisir de marcher.

En parallèle, des ateliers sur les actions physiques adaptées sont également développés sur le territoire.

## Repartir du bon pied

En 2013, le programme régional inter-régimes de prévention Aquitaine a réalisé une évaluation sur les effets des ateliers équilibre. Les résultats montrent une réelle amélioration des comportements des participants et une reprise de confiance en eux. Explications avec Isabelle Lachaud, responsable de l'Asept Périgord-Agenais. Qui sont les participants aux ateliers équilibre ?

Sur les 700 participants qui ont suivi ces ateliers, la moyenne d'âge était de 72,5 ans. 48% se sont inscrits à la suite de troubles de l'équilibre et 31 % à la suite d'une chute.

## Comment évaluez-vous l'impact de ces ateliers ?

L'objectif est d'évaluer la qualité des ateliers à travers le ressenti des participants. Il en ressort que 95 % d'entre eux estiment que l'atelier a eu un effet positif sur leur équilibre et 90 % sur leur déplacement.

Certaines personnes qui ne tenaient pas plus de deux secondes sur une jambe en début d'atelier sont parvenues à maintenir cette position durant une minute à la fin du cycle.

## Quels autres effets les ateliers ont-ils sur les participants ?

Grâce aux ateliers, les gens reprennent confiance en eux. Ils se déplacent davantage. Les ateliers contribuent également au lien social des participants.

À l'issue du cycle, beaucoup pensent à s'inscrire à une activité physique ou à reprendre des activités de groupe qu'ils avaient délaissées.



### En savoir plus

Isabelle Lachaud

05 53 02 68 76

[lachaud.isabelle@dlg.msa.fr](mailto:lachaud.isabelle@dlg.msa.fr)



# Focus sur les Ateliers du Bien Vieillir, le PEPS Eurêka et les ateliers de stimulation cognitive

## Ateliers du Bien Vieillir

**400**  
cycles ABV  
organisés

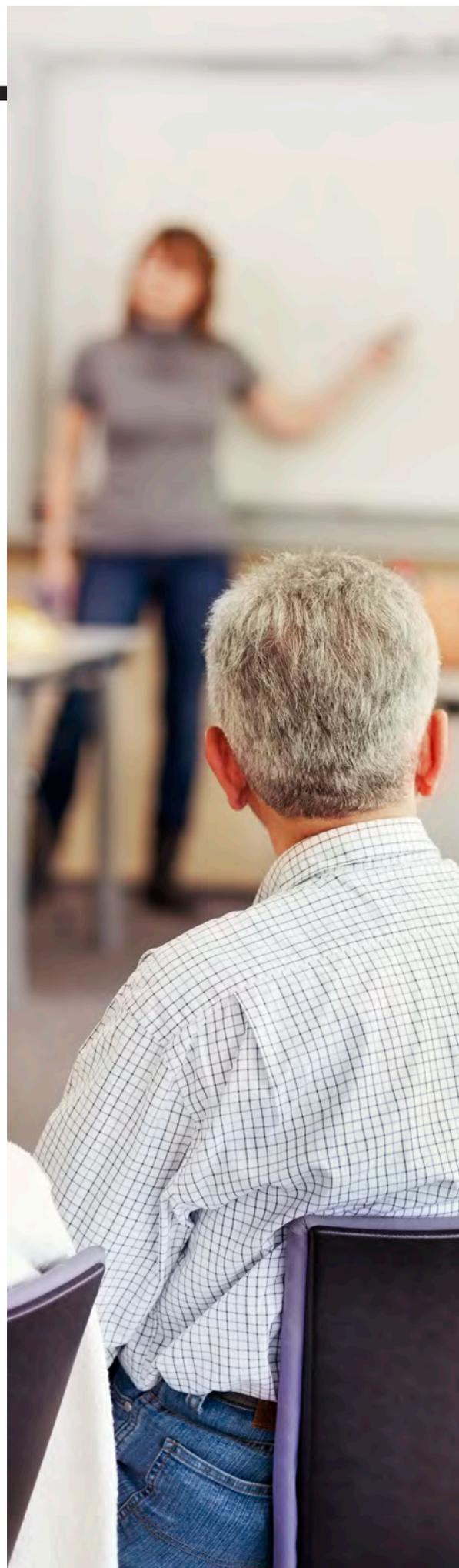
**4000**  
participants



## PEPS Eurêka et les autres ateliers de stimulation cognitive

**600**  
ateliers de stimulation  
cognitive organisés

**7500**  
participants





## Les Ateliers du Bien Vieillir

Action phare de la MSA portée dans les territoires par les Asept, les Ateliers du Bien Vieillir et Peps Eurêka sont des programmes d'éducation à la santé pour les plus de 55 ans. Ils sont déployés par l'ensemble des MSA.

Les Ateliers du Bien Vieillir reposent sur l'organisation de 7 sessions de 3 heures chacune dans différents domaines : le bien vieillir, l'alimentation, les organes des sens, le sommeil, le risque osseux, les alternatives aux médicaments ou encore l'hygiène bucco-dentaire.

## Le programme PEPS Eurêka et les ateliers de stimulation cognitive

Le programme PEPS Eurêka comprend 10 séances de 2h30 et propose des activités permettant de mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire, d'acquiescer et développer des stratégies de mémorisation.

Cette méthode d'activation cérébrale reconnue prend appui sur des exemples de la vie quotidienne : retenir un code de carte bleue, retrouver sa voiture sur un parking, faire un trajet sans se perdre, moins chercher ses mots...

Des ateliers post PEPS Eurêka peuvent être organisés pour favoriser le lien social entre les participants, sous différentes formes (sorties culturelles, sportives...).

Les ateliers d'activité cognitive et de mémoire peuvent se composer de 3 à 15 séances. Ils s'appuient sur des exercices ludiques et pratiques destinés à entretenir la mémoire.

## Le réseau des animateurs

Les animateurs sont tous formés spécifiquement à ces programmes et bénéficient d'un accompagnement et d'un suivi régulier par les équipes MSA locales.

Un axe fort de professionnalisation de ces animateurs est organisée annuellement pour garantir le bon déploiement et la qualité de ces cycles. En effet, des sessions de formation continue ainsi que des temps d'échanges de pratiques et de connaissances sont mis en place sur le terrain pour les nouveaux animateurs et les plus expérimentés.

La MSA adapte et fait évoluer régulièrement ces programmes pour qu'ils répondent aux besoins et attentes des participants.

# Les Ateliers du Bien Vieillir, ce qu'ils en disent



“

Quand on part en retraite, l'aspect recadrage de sa vie apparaît subitement. Participer à une activité structurée sur le thème du «Bien Vieillir» faisait donc écho à ma réflexion. Le principe même d'une thématique par atelier est une très bonne approche. Avoir aussi une copie des diaporamas m'a permis d'annoter mes remarques avec mon ressenti et j'ai pu mieux mémoriser les messages. Pour moi, les Ateliers Bien Vieillir s'inscrivent dans une démarche préventive avec un certain nombre d'appels à vigilance. Par la suite, j'ai souhaité participer à l'atelier mémoire PEPS Eurêka.

”

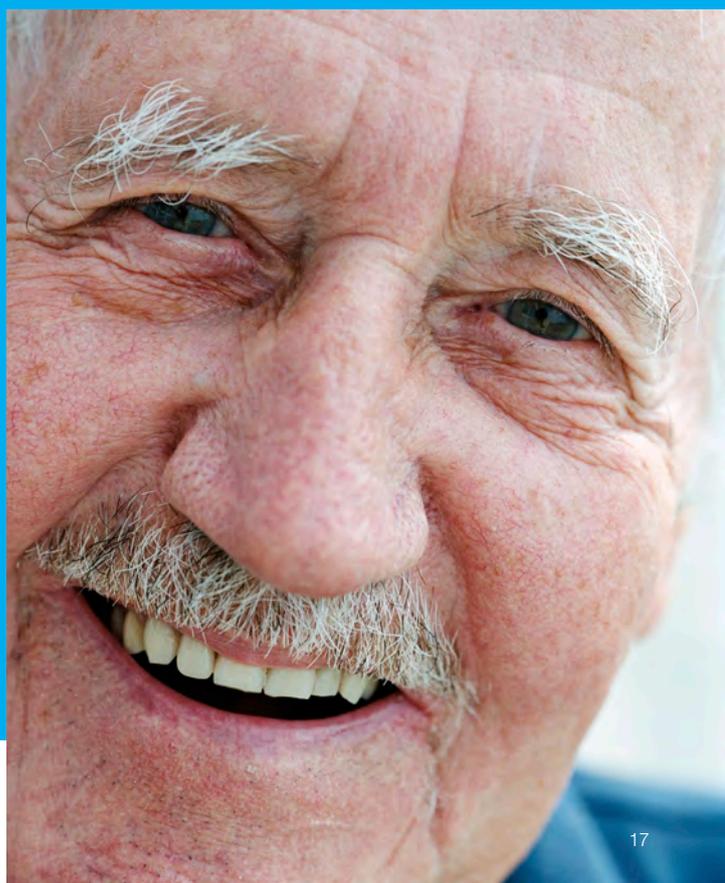
“ J’ai participé à un cycle d’ABV qui se déroulait tout près de mon domicile. J’ai fait les 7 ateliers et j’ai été ravie. J’ai beaucoup appris même si j’ai entendu des choses que je savais déjà. Mais de les entendre dire par des personnes sympathiques qui expliquaient si bien, cela change tout. Et je me suis dit que j’aurais dû y penser plus tôt ! ”



“ En participant aux ABV, j’ai pu avoir des réponses plus concrètes, notamment au niveau du sommeil ou de l’alimentation. Cela aide à prendre conscience du vieillissement, ce qui n’est pas toujours aisé quand on est au début de sa retraite. Le terme même de « Bien Vieillir » dans le titre est très positif ; c’est d’ailleurs ce qui m’a attirée. ”



“ Ce qui est intéressant dans les ABV, c’est la façon dont on nous fait comprendre l’intérêt qu’il y a à changer certains comportements. Ce sont souvent des choses que nous savons déjà, que nous lisons dans la presse mais au final, nous ne les mettons pas en pratique. Là, j’ai trouvé que l’animatrice savait très bien mettre l’accent sur ce qu’il fallait faire ou ne pas faire et surtout pourquoi. Cela donne envie de s’inscrire dans d’autres activités. ”



# Zoom sur les actions collectives d'information et de sensibilisation

## LA MISE EN OEUVRE

Les actions collectives d'information et de sensibilisation rappellent les recommandations ou règles relatives à la thématique déclinée (santé globale, stimulation cognitive/mémoire...), en transmettant les messages principaux de prévention.

Elles présentent également l'ensemble des actions proposées – et sont un moyen d'enregistrer les inscriptions - en mettant l'accent sur le parcours global de prévention et ses effets (assimilation et appropriation des messages, adoption de nouveaux comportements favorables à la santé).

Les thématiques sont choisies en fonction des attentes de la population, de l'actualité et de l'offre mise en place sur le territoire.

# Les types d'actions organisées

## ● Les conférences

Pour sensibiliser à une approche préventive du vieillissement, animées par un spécialiste de la question ou par des animateurs formés à ces thématiques.

**639**

conférences

**26 222**

participants

**55%**

sont sur le thème  
«Seniors soyez acteurs  
de votre santé»

**28%**

des conférences  
concernent  
la mémoire



## ● Les forums

Pour informer sur les droits, orienter vers les structures existantes sur le territoire, initier des échanges.

**57**

forums

**22 119**

participants

**42%**

des forums concernent  
la santé globale

**19%**

des forums  
concernent  
l'accès aux  
droits

**11%**

des forums  
concernent  
l'habitat  
et le cadre  
de vie



## ● Les théâtre-débats

Pour aborder le Bien-Vieillir et d'autres thématiques sous une forme plus ludique, plus attractive.

**30**

pièces de théâtre  
ou spectacles

**2805**

participants

**57%**

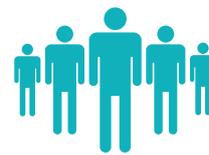
concernent  
la santé globale

**17%**

concernent  
la lutte  
contre  
l'isolement

**17%**

concernent  
l'aide aux  
aidants



# Focus sur les actions de théâtre-débat

## La vie quotidienne en scène

Depuis plusieurs années, la MSA Provence Azur propose des animations théâtre-débat pour promouvoir le dépistage organisé des cancers du sein et colorectal. Un outil de médiation aujourd'hui irremplaçable pour Jocelyne Bouvier, responsable du pôle promotion santé de la MSA Provence Azur. Explications.

### En quoi le théâtre est-il un bon vecteur de prévention ?

Ne serait-ce que sur le plan de la mobilisation, une pièce de théâtre attire aujourd'hui davantage qu'une conférence, surtout lorsqu'il s'agit de parler du cancer.

La grande force du théâtre réside également dans sa capacité à interpeller le public en s'appuyant sur un langage simple et sur des scènes de la vie quotidienne où chaque spectateur est susceptible de s'identifier.

C'est d'autant plus vrai avec le théâtre-forum où le public est amené à intervenir.

En devenant ainsi acteur de la pièce, il devient plus réceptif aux messages de prévention délivrés à cette occasion.

## Quelles sont les conditions de réussite pour garantir une diffusion efficace des messages de prévention ?

Tout se joue lors de l'écriture de la pièce par une collaboration étroite entre compagnie de théâtre et la structure de gestion de dépistage des cancers. Celle-ci connaît précisément les idées reçues autour desquelles sera construite chaque saynète. Pendant la pièce, le médecin MSA intervient pour valider ou infirmer les informations partagées entre acteurs et spectateurs. Le temps d'échange informel organisé à la fin de la pièce constitue aussi une étape importante : il permet aux spectateurs d'aborder le sujet de manière plus personnelle avec le médecin ou de s'informer sur les autres actions de prévention organisées par la MSA.

## De quelle évaluation disposez-vous concernant cette action ?

À l'issue de chaque représentation, nous demandons aux spectateurs de remplir un questionnaire anonyme. Celui-ci nous permet notamment d'enregistrer leur niveau de satisfaction. La note obtenue est de 9,5 sur 10. Un chiffre qui prouve l'intérêt de cette action pour eux. En revanche, il nous est encore difficile de mesurer l'impact de cette action sur le comportement des participants, bien que la plupart répondent sur le moment vouloir effectuer le dépistage.



### En savoir plus

Jocelyne Bouvier

04.94.60.39.20

bouvier.jocelyne@provence-azur.msa.fr



# Le théâtre-débat, pour informer et repérer les aidants familiaux

**Pour favoriser l'adhésion et faciliter la transmission des messages de prévention, la MSA peut s'appuyer sur les loisirs et l'activité culturelle. Sur la thématique des aidants familiaux, l'exemple est donné avec le montage du spectacle Griottes et Coccinelles. Marie-Noëlle Laville, responsable de l'action sociale à la MSA Ardèche-Drôme-Loire, nous explique le projet.**

## Comment est né ce projet ?

Ce projet est né à la suite de la présentation d'une pièce de théâtre construite autour des agriculteurs en difficulté. Ce spectacle permettait d'apporter un éclairage nouveau sur leurs problématiques. Face au succès de la pièce et de ses impacts, la CCMSA a souhaité pouvoir s'appuyer sur le théâtre pour l'action à mener vers les aidants.

## En quoi le théâtre est-il un outil de médiation efficace ?

Le théâtre offre un nouveau regard sur une situation. Il permet d'aborder des sujets très concrets en y apportant de la distance et de la poésie. Pour les aidants, la pièce constitue une forme de reconnaissance, ils s'y retrouvent, tout en leur permettant de prendre un certain recul.

Surtout, elle leur fait prendre conscience qu'ils ne sont pas seuls face à leurs difficultés et que des solutions existent. Par ailleurs, l'émotion suscitée par les dialogues, le jeu d'acteurs mais aussi les témoignages vidéo, contribuent également à placer sur un même plan les aidants et ceux qui possèdent les clés à leurs problèmes. L'humain devient la préoccupation première.

Il n'y a plus, d'un côté les aidants, et de l'autre les acteurs institutionnels dans leur costume. Tout le monde se retrouve sur un pied d'égalité. En cela, le théâtre constitue un outil de médiation fort, souvent bien plus efficace qu'une conférence ou qu'un diaporama.

## Quels bénéfices en avez-vous retirés ?

Sans conteste, la pièce a impulsé chez les acteurs institutionnels, une nouvelle dynamique d'action en consolidant le plan de soutien en faveur des aidants. Du côté des aidants, elle a favorisé le repérage des familles par les travailleurs sociaux et permis de leur offrir un temps de loisirs qui s'est poursuivi par un moment d'échanges.

**Retrouvez une présentation vidéo du spectacle Griottes et Coccinelles sur le site de la compagnie : <http://encompagniedesoliviers.com>**

### En savoir plus

Marie-Noëlle Laville

04.75.66.42.13

[laville.marie-noelle@ardechedromeloire.msa.fr](mailto:laville.marie-noelle@ardechedromeloire.msa.fr)



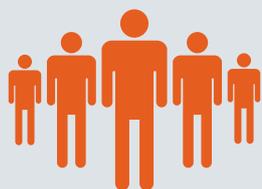


# Zoom sur les actions en faveur du lien social

**545**  
actions  
organisées

**14 876**  
participants

Les principales thématiques de ces actions sont l'aide aux aidants (29%) et la santé globale (26%).



## LA MISE EN OEUVRE

Les actions en faveur du lien social visent à lutter contre l'isolement, retisser et/ou maintenir du lien social. Aussi, elles permettent aux personnes âgées d'être en contact avec les autres et donc de favoriser l'échange.

Ces actions remplissent plusieurs objectifs :

- offrir aux personnes âgées la possibilité d'accéder à des activités socio-culturelles,
- favoriser le renforcement du rôle social des seniors et valoriser leur réalisations,
- soutenir les personnes dépendantes et leur famille.

Près de la moitié des actions en faveur du lien social sont des réunions collectives ou des groupes de parole pour proposer un lieu d'échanges et d'informations.

Les thèmes les plus courants sont le bien vieillir pour sensibiliser aux comportements favorables en santé et l'aide aux aidants (101 réunions organisées avec 823 participants recensés).

Ces réunions visent à prévenir l'épuisement des aidants en leur accordant des moments de détente, en soutenant les aidés et aidants dans la compréhension de la maladie, dans la préservation de l'autonomie du malade et faire en sorte que les aidants se préservent eux-mêmes, afin de pouvoir assurer un accompagnement dans la durée.

Les autres actions mises en place sont l'organisation d'un séjour de répit pour faciliter les échanges (aide aux aidants), d'activités légères ou ludiques (sorties, expositions, ateliers culinaires, randonnées pédagogiques, rencontres intergénérationnelles, actions de transmission des savoirs...).

Les personnes susceptibles d'être isolées de par leur quotidien ou celles qui le sont déjà sont les personnes cibles de ces actions.

Elles peuvent être repérées via le service social, ou parce qu'elles se trouvent sur une zone dite prioritaire, identifiée dans le cadre de l'observatoire des situations de fragilité par exemple.

“ **Permettre aux personnes de continuer à pouvoir vieillir dans un territoire qui favorise la mixité des générations et le développement des liens de solidarité.** ”

## La charte territoriale des solidarités

La charte territoriale des solidarités autour des aînés répond de façon complète aux différentes dimensions de la problématique de l'isolement des personnes âgées sur les territoires vieillissants. Elle se traduit concrètement par le développement d'actions d'initiative locale en faveur du lien social.

Ces actions reposent sur des principes méthodologiques du Développement Social Territorial (D.S.T) tels que la connaissance du territoire (ressources et besoins), la mobilisation des partenaires, la participation des citoyens, l'évaluation et l'actualisation des actions pour pérenniser la démarche.

Celle-ci est animée sur le terrain par les travailleurs sociaux de la MSA et les organismes de protection sociale qui souhaitent s'y associer.



# Focus sur les actions en faveur du lien social

## Une réponse aux besoins des seniors isolés

La MSA Nord-Pas de Calais a déjà déployé deux chartes territoriales de solidarité. Odile Urban, responsable de l'action sanitaire et sociale revient sur les objectifs et les intérêts de la démarche.

### Sur quels éléments indispensables repose la construction de ces chartes ?

Les chartes territoriales de solidarité répondent de manière adaptée aux besoins des aînés dans une région ciblée, il est essentiel d'engager au préalable un processus de développement social local et de diagnostic partagé avec l'ensemble des partenaires.

Une fois le diagnostic établi, nous mettons en place pour chaque territoire concerné des plans d'actions avec des comités techniques auxquels participent les habitants eux-mêmes et les partenaires.

## Comment cela se traduit-il sur le terrain ?

Aujourd'hui nous avons une dizaine d'actions en cours.

Par exemple, sur le territoire d'Hucqueliers, nous avons réalisé un conte illustré sur l'histoire locale. À partir de rencontres avec des personnes âgées pour connaître les us et coutumes du canton, un auteur a créé un support adapté. Notre objectif est de pouvoir le diffuser au sein de pôles de lecture décentralisés en permettant notamment à des aînés de se rendre dans les écoles pour lire le conte aux enfants ou lors de soirée.

## Quels premiers enseignements en tirez-vous ?

L'évaluation de la démarche à mi-parcours montre un accroissement de la participation des seniors aux actions mises en place, et notamment des personnes qui jusqu'alors ne sortaient pas ou peu de chez elle.

On se rend compte à quel point la mobilisation partenariale est essentielle pour pouvoir identifier les seniors les plus vulnérables et les inciter à participer aux actions. Cela passe également par la mise à disposition de transports adaptés pour les personnes âgées ne pouvant se déplacer seules, comme le proposent aujourd'hui certains CLIC et Communautés de communes.

### En savoir plus

**Odile Urban**  
02.32.98.72.28  
urban.odile@msa59-62.msa.fr



## Les bonnes recettes de l'intergénérationnel

Pour fédérer les générations autour d'une bonne alimentation, la MSA Haute-Normandie organise depuis deux ans un concours original de cuisine façon « master-chef ».

Baptisé Générations Cuisine, il rassemble plusieurs trinômes constitués de deux collégiens de 4e et d'un senior. Tirés au sort, ces derniers se réunissent pour élaborer et réaliser un plat à partir des produits issus d'une exploitation agricole du département. « Notre idée de départ était de concevoir une animation sur l'alimentation permettant de favoriser le rapprochement intergénérationnel, tout en valorisant le travail des exploitations agricoles locales », souligne Jean-Marc Durand, agent de prévention à la MSA Haute-Normandie. Des ingrédients qui font aujourd'hui recette. « Tout le monde se prend au jeu.

On le constate le jour du concours avec jeunes et seniors qui sont amenés à se rencontrer et échanger pour trouver et tester leur plat. L'occasion pour chacun d'apporter ses connaissances, ses goûts, et pour les aînés de transmettre leurs savoir-faire culinaires. Tout cela crée une vraie dynamique et des liens entre eux ».

A l'issue de l'épreuve, un jury composé de 6 membres (l'exploitant agricole, le chef cuisine du collège, des élus MSA, un représentant de la mairie et un élève) note les plats selon trois critères (présentation, originalité et goût).

Les trois trinômes arrivés en tête participent au voyage de fin d'année scolaire et toutes les recettes sont réunies dans un livret remis à chaque participant.

### En savoir plus

**Jean-Marc Durand**  
02.32.98.72.28  
durand.jean-marc@hautenormandie.msa.fr



# Randonnée sensibilisation en Côtes Normandes

La marche au grand air serait-elle bénéfique pour la diffusion de messages de prévention ? Le groupe MSA Côtes Normandes et les structures de gestion locales Mathilde et IRIS Manche, qui organisent chaque année depuis 2012 des « Rando Info » sur le thème du dépistage organisé du cancer colorectal et du cancer du sein en sont convaincus. Chaque édition réunit plus d'une centaine de marcheurs. Le 21 mars dernier, ils étaient ainsi près de 150 à se joindre à la randonnée intitulée « Un pas de plus vers le dépistage du cancer du colon ». « Avant le départ, un médecin présente pendant 45 minutes l'importance du dépistage et répond aux questions. Puis vient le temps de la randonnée d'environ 5 km sur le littoral de la Manche.

C'est l'occasion de poursuivre l'exposé mais cette fois de manière plus informelle via des échanges entre les participants et des personnes relais qui se mêlent au groupe de marcheurs », précise Sylvie Hubert, chargée de mission prévention santé à la MSA Côtes Normandes. Comme le souligne Virginie Féron Lecocq, animatrice territoriale à la MSA Côtes Normandes : « l'intérêt de ce type d'action est de pouvoir toucher à la fois un public déjà sensibilisé à la prévention mais aussi des personnes qui, sans l'attrait de la randonnée, ne seraient pas venues ».

Et pour les mobiliser, rien ne vaut un bon réseau. Et dans ce domaine le groupe MSA Côtes Normandes peut notamment s'appuyer sur un important groupe de personnes relais bénévoles (élus locaux MSA, membres de Familles Rurales, Générations Mouvement, Banque Alimentaire), chargées entre autres de relayer l'information auprès de leurs adhérents.



## En savoir plus

Sylvie Hubert  
02.33.06.42.20  
[hubert.sylvie@cotesnormandes.msa.fr](mailto:hubert.sylvie@cotesnormandes.msa.fr)



## En savoir plus

Virginie Féron Lecocq  
02.33.06.42.34  
[feron.virginie@cotesnormandes.msa.fr](mailto:feron.virginie@cotesnormandes.msa.fr)



# Géronto Challenges : bien plus qu'un défi sportif

Pour renforcer la pratique de l'activité physique chez les personnes âgées résidant en Ephpad, l'hôpital de Marennes a eu l'idée en 2008 de créer les Géronto'Challenges.

Ces rencontres sportives et ludiques, organisées entre plusieurs établissements de Charente et Charente-Maritime, sont construites autour de 7 épreuves (parcours de marche, lancé de ballon, football, croquet, chamboule-tout, quilles, palet). Conçue avec l'aide d'un ergothérapeute, d'un kinésithérapeute et d'un médecin coordonnateur, chaque épreuve favorise un travail ostéo-articulo-musculaire des résidents : équilibre, coordination, réflexes, renforcement musculaire...

Outre l'activité physique, l'opération, aujourd'hui menée en partenariat avec la MSA des Charentes et l'Asept Poitou-Charentes, contribue également à renforcer les liens entre les établissements participants et permet une meilleure appropriation des activités par leurs équipes. En 2014, les Geronto'Challenges ont réuni 72 Ephpad qui, dans leur très grande majorité se sont montrés très satisfaits de l'action.

Un sentiment partagé aussi bien par les animateurs que par les résidents des Ephpad.



**Découvrez les vidéos des Géronto Challenges**  
sur [www.youtube.com](http://www.youtube.com), pour y accéder, taper «asept poitou charentes»

## En savoir plus

Arnaud Simon  
05.46.97.53.03  
[simon.arnaud@charentes.msa.fr](mailto:simon.arnaud@charentes.msa.fr)



# Tableau synthétique de l'offre des actions du Bien Vieillir MSA

Nature de l'action	Thématiques	Objectif	Action interrégimes ou non (principalement)	Opérateurs principaux	Nombre de participants
<b>Actions collectives de prévention</b>					
Ateliers	stimulation cognitive / mémoire	Comprendre le fonctionnement de sa mémoire, agir sur les facteurs biologiques du bien vieillir et devenir acteur de son mieux vivre	IR	MSA/Structure IR	7500
Ateliers	équilibre	Favoriser le renforcement musculaire pour améliorer l'équilibre	IR	MSA/Structure IR / Partenaire	5000
Ateliers	bien vieillir	Mieux responsabiliser les seniors vis-à-vis de leur capital santé	IR	MSA/Structure IR	4000
Ateliers	nutrition	Mieux responsabiliser les seniors vis-à-vis de leur capital santé, en leur permettant de s'informer et d'agir sur leurs habitudes alimentaires	IR	MSA/Structure IR	2000
Ateliers	bien-être, sommeil, mobilité, habitat-cadre de vie...	Proposer des ateliers visant à sensibiliser les retraités et leur transmettre les bonnes pratiques sur des thématiques en lien avec leur quotidien	IR ou non	MSA / Structure IR / Partenaire	6221
<b>Actions collectives d'information et de sensibilisation</b>					
Conférences	bien vieillir	Informier sur la prévention et l'éducation à la santé et favoriser l'inscription à des ateliers collectifs	IR ou non	MSA/Structure IR	16242
Conférences	stimulation cognitive / mémoire	Informier sur le fonctionnement et le maintien de la mémoire	IR	MSA/Structure IR	3823
Conférences	équilibre	Sensibiliser les personnes aux risques des chutes Comment agir sur soi et sur son environnement	IR	MSA/Structure IR /Partenaire	1096
Autres conférences	aide aux aidants, lutte contre l'isolement	Sensibiliser sur la prévention de l'épuisement, les signaux d'alerte de certaines maladies, les ressources locales existantes	IR	MSA/Structure IR /Partenaire	5061
					<b>51146</b>

# Tableau synthétique de l'offre des actions du Bien Vieillir MSA

Forums	bien vieillir	Informar, prévenir la perte d'autonomie	IR	MSA/Partenaires	17605
Forums	accès aux droits	Informar sur les droits à la retraite	IR	MSA/Partenaires	413
Forums	habitat-cadre de vie	Sensibiliser à l'adaptation de l'habitat et informer sur les dispositifs existants	IR	MSA/Partenaires	1380
Forums	aide aux aidants, accompagnement des situations de fragilité...	Informar sur les ressources locales sur l'aide aux aidants	IR ou non	MSA/Partenaires	2721
Théâtre	bien vieillir	Proposer une pièce de théâtre sur le bien vieillir, lien social et proposer des inscriptions dans divers ateliers	IR	Structure IR	1520
Théâtre	aide aux aidants	Favoriser le lien social, le soutien aux aidants	IR ou non	MSA/partenaires	1046
Théâtre	lutte contre l'isolement	Prévenir l'isolement/repérer/ connaître les ressources	IR	Partenaires	NC
Autres théâtres	accompagnement des situations de fragilité	Proposer des temps de sensibilisation	IR	MSA/partenaires	239
<b>Actions collectives en faveur du lien social</b>					
Réunions collectives /groupe de parole	aide aux aidants	Apporter un soutien, des informations, proposer un temps de répit aux aidants	IR ou non	MSA/partenaires	823
Réunions collectives /groupe de parole	bien vieillir	Sensibiliser à une thématique spécifique au vieillissement	IR	Structure IR	2454
Autres réunions collectives	lutte contre l'isolement, intergénérationnel, activités ludiques	Organiser des réunions en petits groupes pour échanger, partager des activités	non	MSA/partenaires	1125
Autres actions (vacances, sorties, visites, formation...)	aide aux aidants, intergénérationnel, lutte contre l'isolement	Prévenir l'épuisement des aidants sous différentes formes, proposer des temps d'échanges entre les générations, redonner l'envie de sortir	IR ou non	MSA/partenaires	10474

**Rédacteurs :** M. Aucher, E. Diop-Perrot, F. Pomykala.

**Contributeurs :** M. Alphonse, L. Hue, P. Sall N'Diaye, E. Pion.

**Coordination éditoriale :** F. Pomykala.

**Coordination du projet :** E. Diop-Perrot.

**PAO :** S. Frit

**Crédits photos :**

BananaStock ; stock-photo ; Viafilms, Susan H. Smith / Istockphoto - A. Pichot, T. Lannié / image ccmsa.

La MSA mène de nombreuses actions de prévention pour donner les moyens à chacun de devenir acteur de sa santé.

**N'hésitez pas à contacter votre MSA**



L'essentiel & plus encore