

**RAPPORT
D'ACTIVITÉ
2024**

DEFI AUTONOMIE SENIORS

Directeur de la publication : Eric AERNOUDTS
Responsable de la publication : Marie VERNY

INTRODUCTION

En 2024, notre feuille de route 2024-2026 prend son envol avec une expansion territoriale, un renforcement des partenariats et le déploiement d'actions innovantes pour mieux accompagner les futurs retraités et retraités de la région des Hauts-de-France.

L'année 2024 marque le lancement de notre feuille de route pluriannuelle 2024-2026, caractérisée par une forte expansion de nos activités sur l'ensemble des territoires de la région. Cette dynamique s'est également traduite par un renforcement significatif de nos partenariats, afin de mieux répondre aux besoins des retraités et futurs retraités de la région. Parmi les nouvelles initiatives, la mise en place des théâtres-débats a été particulièrement réussie, rencontrant un vif succès et le développement d'une nouvelle action sur le thème « Retraite et sentiments - L'amour n'a pas d'âge ».

Pour garantir le succès de cette feuille de route, il est crucial de continuer à développer des parcours de prévention adaptés aux besoins des futurs retraités et retraités des territoires, en renforçant les partenariats et en ciblant les publics les plus vulnérables et éloignés des messages de prévention. L'extension de notre maillage territorial reste une priorité, afin de couvrir progressivement l'ensemble des zones prioritaires et de répondre aux besoins du public en lien avec de nouveaux partenaires locaux.

L'innovation et l'adaptation de notre offre constituent également un enjeu clé, notamment à travers la création de nouveaux ateliers axés sur la prévention-santé et l'exploration de thématiques émergentes, en phase avec les besoins spécifiques des territoires. Pour garantir la qualité de nos actions, nous veillons à l'accompagnement et à l'évaluation continue des prestataires, en ajustant notre offre et en diversifiant notre réseau selon les besoins locaux. Le renforcement des dispositifs d'évaluation des actions collectives permet également de mieux mesurer leur impact sur l'évolution des comportements.

L'année 2024 a ainsi été marquée par une stabilisation de notre modèle organisationnel, le renforcement des synergies entre les caisses de retraite et une refonte statutaire en vue de l'intégration de l'Agirc-Arrco courant 2025. Nous vous invitons à découvrir plus en détails le bilan de cette année 2024.

NOS MEMBRES FONDATEURS



Ex-RSI Nord-Pas-de-Calais
et Picardie

NOS PARTENAIRES FINANCIERS



Les conférences des financeurs des 5
départements des Hauts-de-France dans le
cadre des réponses aux appels à projets

**BIEN VIEILLIR, C'EST CULTIVER AUJOURD'HUI
LES GRAINES DE NOTRE AVENIR**

NOTRE HISTOIRE

Créé le 1er janvier 2017, le Groupement de Coopération Sociale et Médico-Sociale (GCSMS) « Défi autonomie seniors » est une organisation à but non lucratif, née de la collaboration entre la CARSAT Hauts-de-France, le RSI Hauts-de-France et les caisses MSA du Nord-Pas-de-Calais et de la Picardie. Ce groupement a pour objectif de mutualiser les moyens de ces différents organismes de protection sociale au bénéfice des futurs retraités et retraités de la région.

S'inscrivant dans le cadre d'une convention nationale pluriannuelle, Défi autonomie seniors s'engage à promouvoir régionalement, une approche globale de la prévention et à préserver l'autonomie des personnes avançant en âge, face à la croissance démographique des personnes de plus de 55 ans. L'élargissement à venir de ce groupement à l'Agirc Arrco renforce son rôle en tant qu'acteur clé dans l'évolution des politiques publiques de prévention de la perte d'autonomie, en collaboration étroite avec les partenaires territoriaux.

NOTRE MISSION

Défi autonomie seniors met en place des actions collectives de prévention destinées aux futurs retraités et retraités de la région Hauts-de-France, dès 55 ans, quel que soit leur régime de protection sociale. Ces actions ont pour objectifs de préserver leur capital santé, de retarder la perte d'autonomie et de lutter contre l'isolement.

Elles couvrent divers domaines, tels que le bien-vieillir, l'alimentation, l'activité physique adaptée, le sommeil, la mémoire, etc. et se déploient au sein des territoires de la région Hauts-de-France. Par ailleurs, des actions à distance, sous forme de webconférences, viennent compléter cette offre territoriale.



SOMMAIRE

L'ACTIVITÉ GLOBALE 2024.....P6

LES ACTIONS RÉALISÉES EN PRÉSENTIEL.....P8

LES ACTIONS RÉALISÉES EN DISTANCIEL.....P12

LA COUVERTURE TERRITORIALE 2024.....P16

LES RÉSULTATS WEBREPORT.....P19

LES POINTS CLÉS DE L'ANNÉE.....P27

CONCLUSION.....P33



L'ACTIVITÉ GLOBALE 2024

Au cours de l'année 2024, Défi autonomie seniors a déployé **352 actions**, organisées en présentiel (ateliers, conférences, forums et salons, séances bilan) ou en distanciel (webconférences).

En **présentiel**, **348 actions organisées**, réparties de la façon suivante :

- **236 ateliers thématiques**
- **33 rencontres interactives**
- **33 forums et salons**
- **46 séances bilan** (temps de partage organisés 3 à 6 mois après l'atelier).



Une activité en augmentation de **50,43 %** par rapport à l'année 2023 grâce, notamment, à **l'accompagnement des membres fondateurs et financiers** de Défi autonomie seniors et **l'engagement des partenaires du territoire** (CCAS, centres sociaux, associations seniors, communautés de communes, etc.).

En **distanciel**, **4 webconférences** ont été déployées sur l'année. Une offre de webconférences animées par des **professionnels de santé** sur des **thématiques variées**, en lien avec le **calendrier de santé publique** et les **souhaits des caisses de retraite**.

Les individus rencontrés

Les **352 actions déployées en 2024** ont permis à Défi autonomie seniors de sensibiliser **4 973 individus sur l'ensemble du territoire des Hauts-de-France**.

- **En présentiel :**



1 918 individus ont participé à au moins un atelier thématique



1 334 individus ont participé à au moins une rencontre interactive



726 individus ont été sensibilisés en forums ou salon

- En distanciel :



995 individus ont participé à au moins une webconférence

Parmi ces 4 973 individus :



73% sont des femmes



27% sont des hommes

La moyenne d'âge est de 70 ans.

Répartition globale des individus par départements

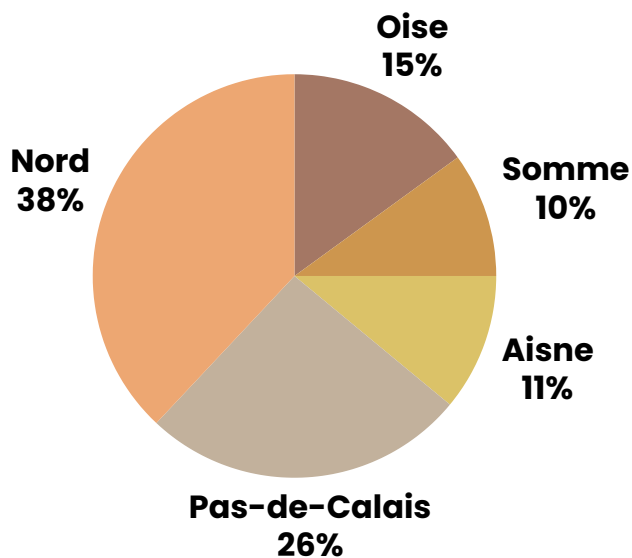


Figure 1 : Répartition globale des individus par départements

Répartition globale des individus par caisses de retraite

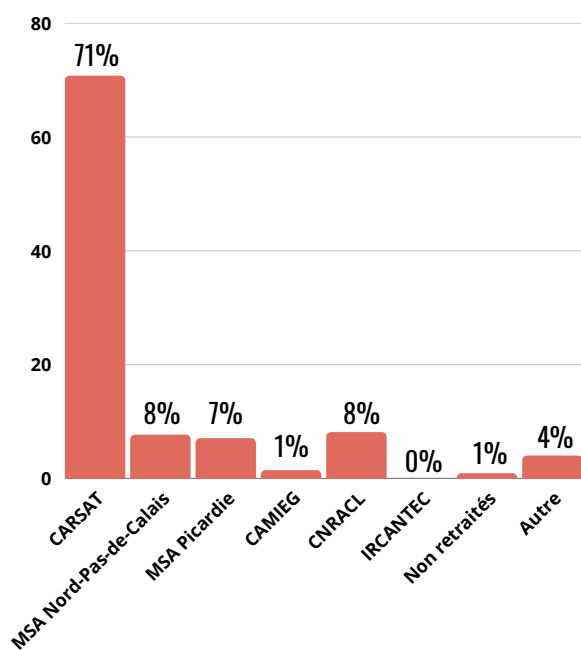


Figure 2 : Répartition globale des individus par caisses de retraite

LES ACTIONS RÉALISÉES EN PRÉSENTIEL

En 2024, c'est donc **348 actions organisées en présentiel** :



Une activité équitablement répartie entre le Nord Pas-de-Calais (**52%**) et la Picardie (**48%**).

Répartition du nombre d'actions par département

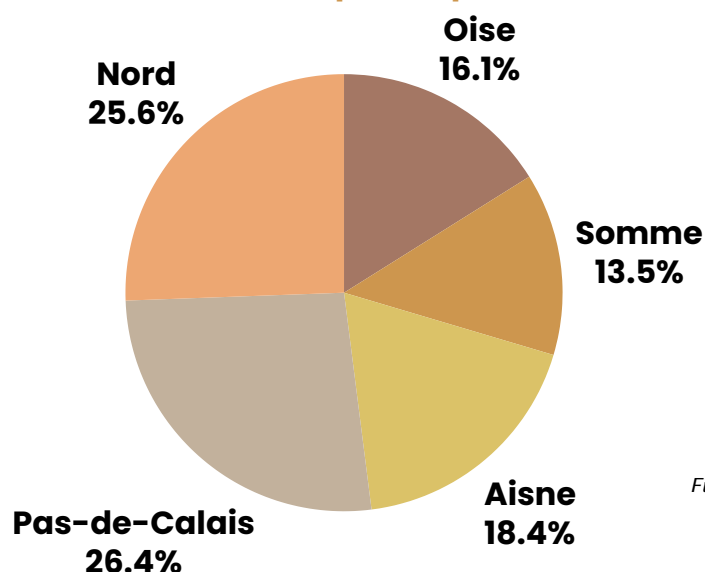


Figure 3 : Répartition du nombre d'actions par départements

Les individus rencontrés en action "présentiel"

Ces **348 actions**, en présentiel, ont permis de rencontrer **3 978 individus** sous différentes modalités d'actions :

- **1 918 individus** ont participé à au moins un **atelier thématique**
- **1 334 individus** ont participé à au moins une **rencontre interactive**
- **726 individus** ont été sensibilisés en **forums ou salon**

Parmi les 3 978 individus :



78% sont des femmes



22% sont des hommes

La moyenne d'âge est de 71 ans.

Répartition des individus rencontrés lors des actions en présentiel, par caisses de retraite

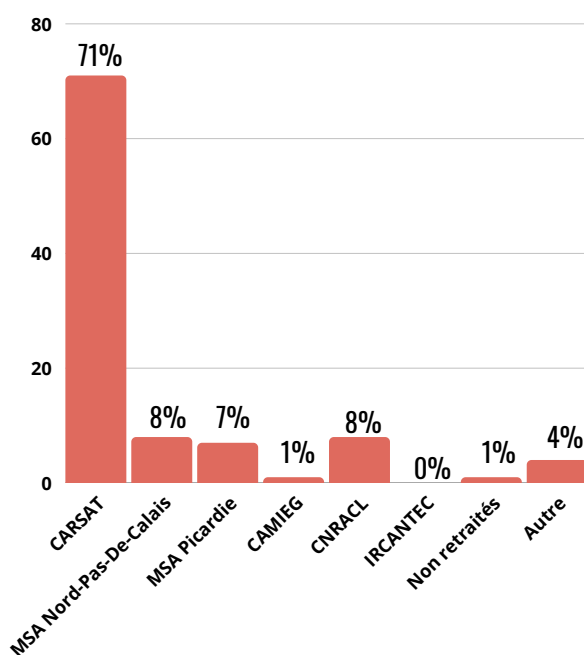


Figure 4 : Répartition des individus par caisses de retraite

Répartition géographique des individus rencontrés lors des actions en présentiel

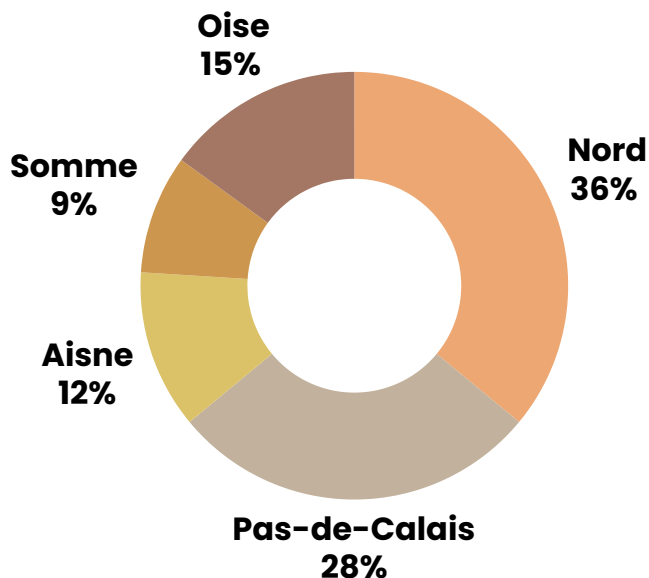


Figure 5 : Répartition géographique des individus

Les parcours de prévention

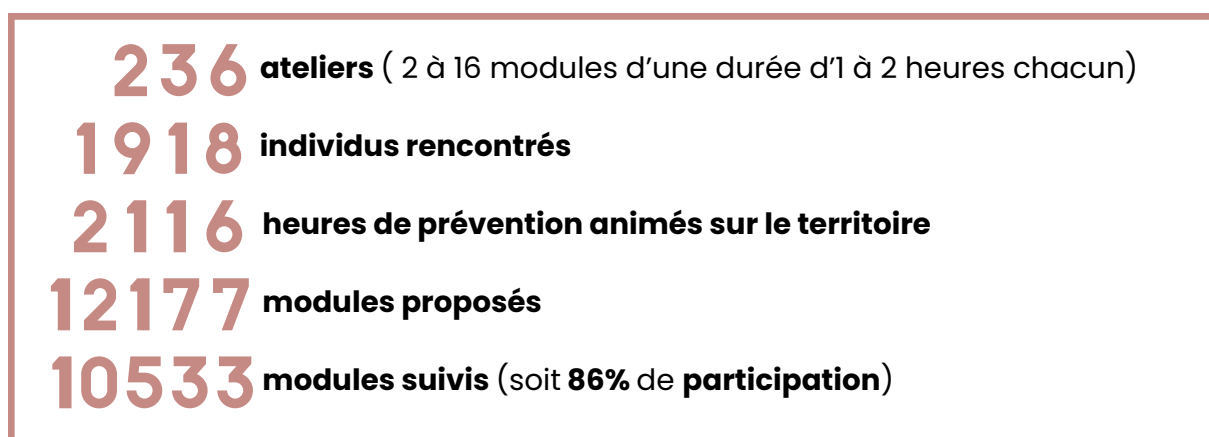
L'année 2024 marque le **lancement officiel** de la **nouvelle feuille de route 2024-2026**. Bien qu'expérimentée depuis juillet 2023, de **nouvelles notions** font désormais **partie intégrante du paysage** de la structure et notamment, celle de « **parcours de prévention** ».

Un parcours de prévention est un ensemble d'actions de prévention auquel un individu participe. Le parcours est défini en fonction des besoins de l'individu.

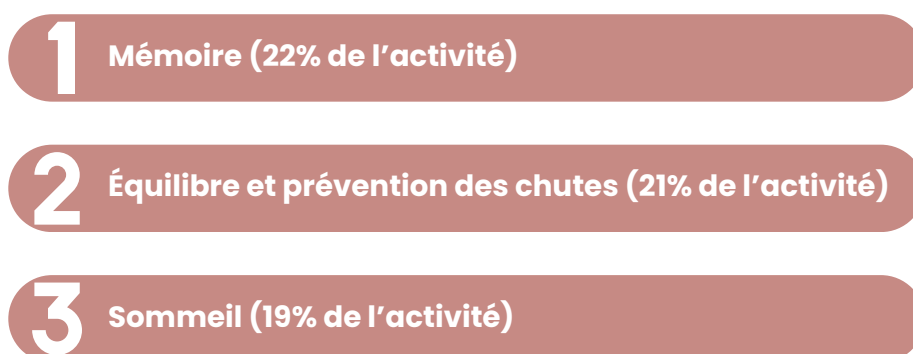
Ainsi, en 2024, **un quart des individus ont suivi plus de 2 actions ! Certains individus ont suivi parfois 6 à 8 actions.**

Zoom sur les ateliers thématiques

Les ateliers thématiques en quelques chiffres :



Classement des thématiques les plus suivies en présentiel



Les thématiques « Mémoire » (*Ateliers STIM CO et PEPS Eurêka*), « **Prévention des chutes** » (*Ateliers Destination équilibre et La Chute, parlons-en*) et « **Sommeil** » (*Ateliers Dormez bien, vivez bien*) représentent **62% de l'activité proposée** en 2024 et regroupe **63% des individus touchés**.

Zoom sur les séances bilan

Chaque action est suivie d'une séance dite « **Séance bilan** ». Organisée **3 à 6 mois après la fin de l'atelier**, la séance bilan permet de **renouer avec les participants**, pour un **temps d'échange convivial** autour de la **thématique précédemment suivie**. Le bilan permet de **mesurer l'évolution** des **comportements** des individus sur du **plus long terme** et de **revoir certains messages clés**.

Les séances bilans en quelques chiffres :



46 séances bilan



268 participations



92 heures de prévention

Zoom sur les rencontres interactives

Les **rencontres interactives** peuvent être déployées de façon ponctuelle sous la forme de **conférences** ou **débats-théâtraux**.

Les rencontres interactives en quelques chiffres :



33 rencontres interactives



1 334 individus rencontrés



1 249 participations



50 heures de prévention

En 2024, Défi autonomie seniors a organisé **28 conférences « Bien vieillir »** et **5 débats-théâtraux**. Ces **rencontres ponctuelles** et **gratuites**, qui offrent une **première approche informative** et de **sensibilisation** sur **quelques thèmes** relatifs au **bien-être** et à **la bonne santé**, ont permis de **sensibiliser 1 334 individus** mais également, de **tisser de nouveaux liens** avec les **acteurs du territoire**.

Afin de **valoriser les différents événements**, une **vidéo** a été réalisée après chaque débat-théâtral et a permis **la création d'une mini-série « Défi Prev »** disponible sur la **chaîne YouTube Défi autonomie seniors**.

Débat-théâtral de Beauvais



Débat-théâtral de Liévin

Zoom sur les salons et forums

Les salons et forums en quelques chiffres :



Les **33 forums** réalisés en 2024 ont permis la **rencontre de 726 individus**. Ces rencontres ont une **réelle importance**, elles permettent **d'aller à la rencontre d'un public de retraités parfois plus éloigné des messages de prévention et des partenaires du territoire**.

LES ACTIONS RÉALISÉES EN DISTANCIEL

En 2024, c'est donc **4 webconférences et 850 activités proposées en distanciel** :



Zoom sur les webconférences

Les **4 webconférences** organisées en 2024 ont permis la **sensibilisation de 936 individus**. Ces événements permettent de traiter **des thématiques complémentaires** aux actions déployées en présentiel, en lien avec des sujets de santé publique, de **mobiliser un public qui ne connaît pas forcément Défi autonomie seniors et de l'inviter à rejoindre les actions déployées sur les territoires**. Ces événements permettent également de rencontrer **un public plus jeune et plus masculin** que celui habituellement rencontré en présentiel.

Parmi les 936 individus rencontrés :



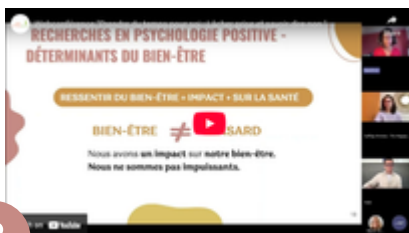
La moyenne d'âge est de 65,2 ans.



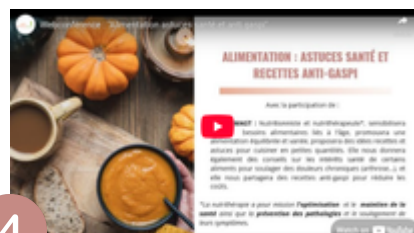
Vendredi 22 Mars :
Favoriser un sommeil de qualité
494 individus connectés



Lundi 10 juin :
Débuter ou reprendre une activité physique à la retraite
183 individus connectés



Mardi 24 septembre :
Prendre du temps pour soi : lâcher prise et savoir dire non
178 individus connectés



Vendredi 15 novembre :
Alimentation : astuces santé et recettes anti-gaspi
131 individus connectés

Répartition des individus rencontrés en distanciel par caisses de retraite

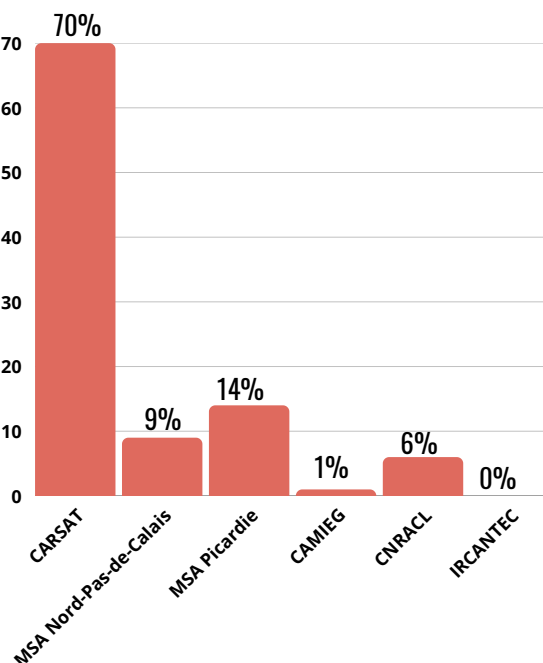


Figure 6 : Répartition des individus rencontrés en distanciel par caisses de retraite

Répartition géographique des individus rencontrés en distanciel

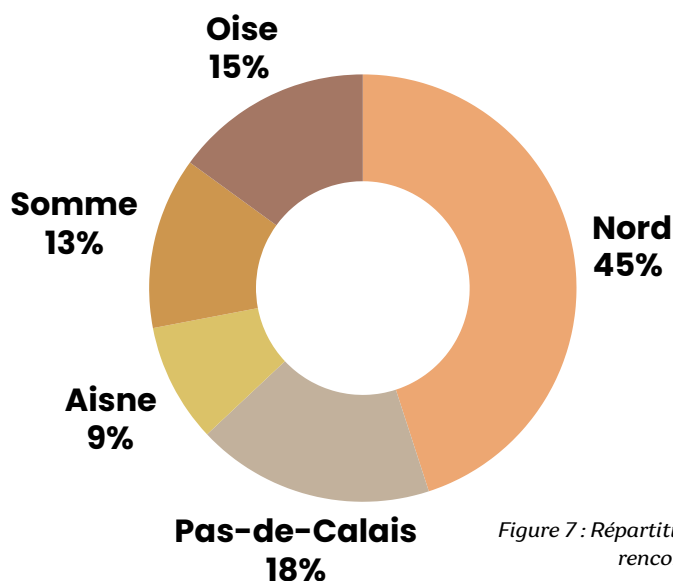


Figure 7 : Répartition géographique des individus rencontrés en distanciel

Zoom sur l'offre HappyVisio

En complément de l'offre distanciel proposée par Défi autonomie seniors, nous avons mis à disposition du public **la plateforme HappyVisio**. Grâce au **code partenaire "DEFI"**, les personnes qui l'ont souhaité ont pu bénéficier d'une **multitude d'actions en ligne**.



Parmi les 4 275 individus rencontrés :



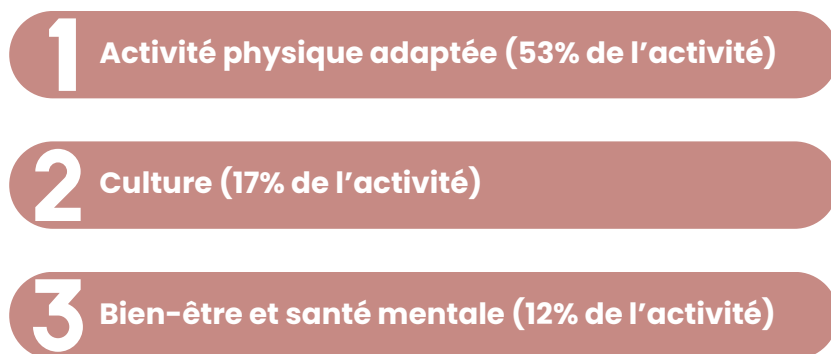
77 % sont des femmes



23% sont des hommes

62% ont moins de 70 ans et 38% ont plus de 70 ans

Classement des thématiques les plus suivies par les personnes inscrites sur HappyVisio



Répartition géographique des individus inscrits sur HappyVisio

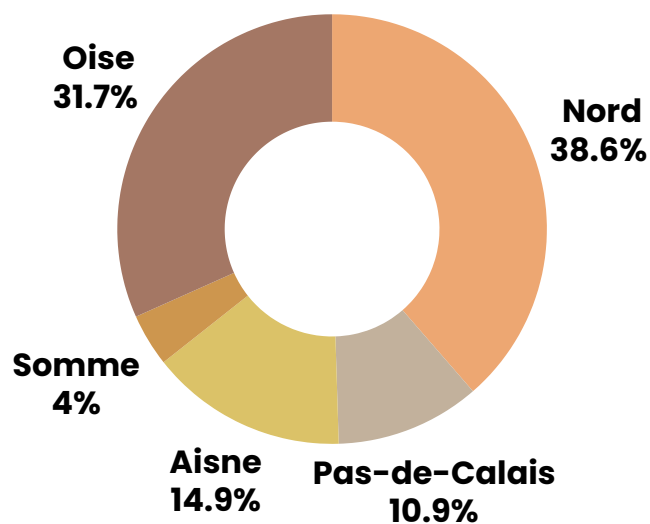


Figure 8 : Répartition géographique des individus inscrits sur HappyVisio avec le code DEFI

LA COUVERTURE TERRITORIALE 2024

En 2024, Défi autonomie seniors a **accompagné 128 partenaires de proximité au sein de la région Hauts-de-France.**

Pour la mise en place des **348 actions** :

86% de l'activité a été réalisée sur **des territoires prioritaires**, nous permettant **d'accompagner 105 partenaires.**

14% de l'activité a été réalisée **hors territoires prioritaires**, mais avec **l'obtention de financements complémentaires** notamment auprès des **conférences des financeurs** ou dans le cadre du **parcours conjoint Carsat Agirc Arrco**. Au total **20 partenaires** ont été **accompagnés** sur des **territoires non prioritaires.**

3 161 individus ont été géographiquement répertoriés :

87% des individus touchés via les territoires prioritaires

13% des individus touchés hors territoires prioritaires

En 2024, **37 territoires** ont été **couverts** sur **54 EPCI¹ prioritaires** pour le groupement, soit **69%.**

Ainsi, **17 EPCI restant à couvrir** pour nous permettre d'atteindre une couverture à **100% des territoires prioritaires.**



Dans **l'Aisne**, **4 des 9 territoires prioritaires** ont été **couverts** par des **actions collectives de prévention**, soit une **couverture de 44%.**

Dans **l'Oise**, **9 des 15 territoires prioritaires** ont **bénéficié** de ces **actions**, représentant **60% de couverture.**





Dans la **Somme**, **7 des 9 territoires prioritaires** ont été **couverts**, soit **78% de couverture**.

Dans le **Pas-de-Calais**, **8 des 10 territoires prioritaires** ont été **couverts**, soit **80% de couverture**.



Enfin, dans le **Nord**, **10 des 11 territoires prioritaires** ont été **couverts**, soit **91% de couverture**.

TOP 3 des EPCI prioritaires les plus couverts par des actions de prévention en 2024 :

1 Métropole Européenne de Lille (Nord) – 44 actions

2 Communauté d'Agglomération Béthune Bruay Artois Lys Romane (Pas-de-Calais) – 31 actions

3 Communauté de communes du Plateau Picard (Oise) – 20 actions

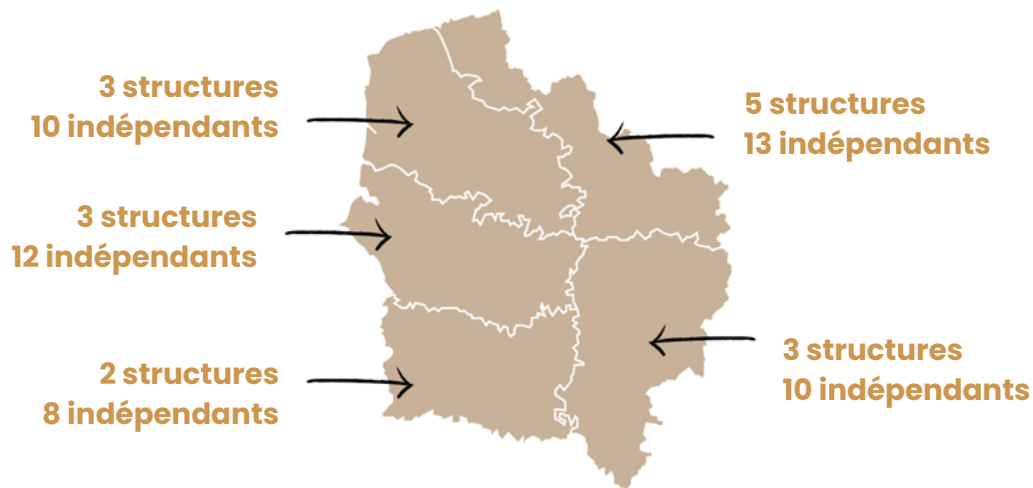
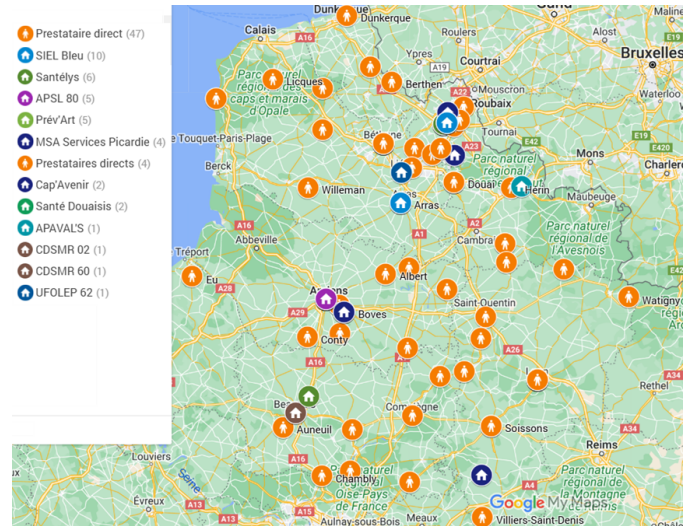
Un réseau de prestataire qui s'étoffe

Pour assurer l'animation de l'ensemble de ses actions, Défi autonomie seniors a **recours à des prestataires de services issus des territoires concernés**. Ce choix garantit une **double approche** : d'une part, **une proximité géographique avec les participants**, facilitant ainsi leur **orientation vers des ressources locales en cas de besoin**, et d'autre part, **une parfaite connaissance du contexte et des spécificités du territoire**.

Afin d'assurer une **cohérence** et une **qualité homogène** des interventions, **quel que soit le lieu** où se déroulent les ateliers, chaque prestataire bénéficie d'une **formation dispensée par Défi autonomie seniors**.

Cette formation vise à **harmoniser les pratiques d'animation**, à **garantir le respect du cahier des charges** et à **s'assurer que les objectifs de chaque action sont pleinement atteints**. Cet accompagnement permet également **d'aligner les interventions avec la philosophie et les exigences du groupement**, assurant ainsi une **expérience cohérente et efficace pour les participants**.

En 2024, Défi autonomie seniors a déployé **14 sessions de formation, représentant un total de 16 jours, et a ainsi formé 94 prestataires**.



Défi autonomie seniors porte une **attention particulière à l'évaluation** de ses **actions collectives de prévention** afin de **mesurer leur impact concret sur les comportements des participants**. Cette démarche se concentre spécifiquement sur **l'évaluation des effets des ateliers à deux niveaux distincts** :

1. La saisie des questionnaires : un **outil national, WebReport, commun à toutes les structures inter-régimes**, est utilisé pour **recueillir les retours des participants**. Cette plateforme permet de **centraliser les données** et d'assurer une **analyse cohérente et comparée à l'échelle nationale**.

2. L'évaluation interne : un dispositif spécifique a été mis en place au sein de Défi autonomie seniors pour suivre l'évolution des participants au fil des ateliers. Grâce à un questionnaire interne, nous mesurons les réponses des individus à différents moments : lors de la première et de la dernière séance de l'atelier, ainsi que trois mois après la fin de l'action. Cette approche permet de **suivre l'évolution comportementale sur le long terme** et d'ajuster les actions en fonction des résultats observés.

Ces **deux outils d'évaluation** permettent de **recueillir des données précises** et **d'ajuster les actions de prévention** en **fonction des retours des participants**, **assurant ainsi l'amélioration continue de nos programmes**.

LES RÉSULTATS WEBREPORT

94,8% des participants **expriment le souhait de prendre part à d'autres actions**, avec un **intérêt particulier** pour les **thématiques suivantes** :

1 **L'activité physique adaptée (43.7%)**

2 **Le bien-être (31.7%)**

3 **La mémoire (24.6%)**

Dans l'ensemble, les **participants** se déclarent **très satisfaits (69,6 %)** ou **satisfaits (26,6 %)** de **l'organisation de l'action**.

L'animation des séances est particulièrement **appréciée**, avec une **note moyenne de 9,23/10**.

De plus, les **supports utilisés** sont jugés **très adaptés (39,5 %)** ou **adaptés (58,1 %)** à **leurs besoins**. Enfin, les **échanges au sein des groupes** sont largement **plébiscités**, avec **66,4 % de participants** les trouvant **très satisfaisants** et **30,6 % satisfaisants**.

La **majorité des participants (75,6 %)** souhaitent **rencontrer de nouvelles personnes durant l'atelier**, dont **33 % "tout à fait"** et **42,6 % "plutôt"**.

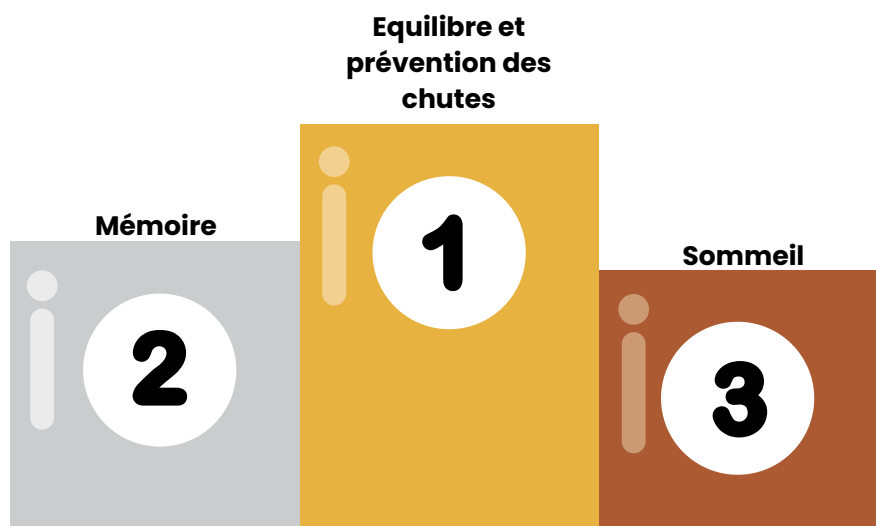
En revanche, **24,4 %** ne **recherchent pas forcément de nouvelles rencontres**, soit parce qu'ils ont **déjà un bon cercle de connaissances (13,8 %)**, soit par **manque d'envie (1,2 %)**, soit en étant **peu intéressés (9,1 %)**. Enfin, **0,3 %** ne se prononcent pas.

Les **participants** se sont principalement **inscrits de leur propre initiative pour approfondir (41,7 %)** ou **découvrir (33,8 %) le sujet**, tandis que d'autres l'ont fait **accompagnés (13,3 %)**, pour **faire des rencontres (6,2 %)** ou sur **recommandation d'un professionnel de santé (5,1 %)**.

Les **participants** ont **adopté des changements à des degrés variés**, avec **23,1 % les intégrant au quotidien**, **28,6 % les appliquant occasionnellement**, **10,2 % ayant tenté sans succès**, tandis que **38 % n'ont pas modifié leurs habitudes**.

En moyenne, les participants évaluent l'impact de l'atelier sur l'adoption ou le maintien de comportements positifs à **8,3/10**

Les 3 thématiques les plus déployées en 2024 sont :



Zoom sur l'évaluation du parcours équilibre

Le **parcours Équilibre** s'étend sur **16 semaines** et **début**e par un **premier atelier** intitulé « **La chute, parlons-en** », composé de **4 modules de 2 heures**.

Cet atelier **ludique et instructif** aide à **identifier les facteurs influençant l'équilibre** afin de **réduire son risque de chute**.

Il est suivi de l'**atelier « Destination Équilibre »**, qui se déroule en **12 modules d'une heure**. Ce second atelier vise à **prévenir les chutes en renforçant les muscles et en stimulant l'équilibre à travers des exercices adaptés**.

T0 : "Avez-vous peur de chuter ou de rechuter ?"

Au **démarrage de l'atelier** les **participants** complètent un **premier questionnaire nommé T0** et ils le complètent à **nouveau à la fin** des 16 séances, ce questionnaire est **nommé T1**.

Au démarrage de l'atelier, **81 % des participants** expriment une **crainte de chuter ou de rechuter**, avec **47 %** qui ont **peur occasionnellement**, **27 % souvent** et **7 % très souvent**, tandis que **19 % ne ressentent aucune appréhension**.

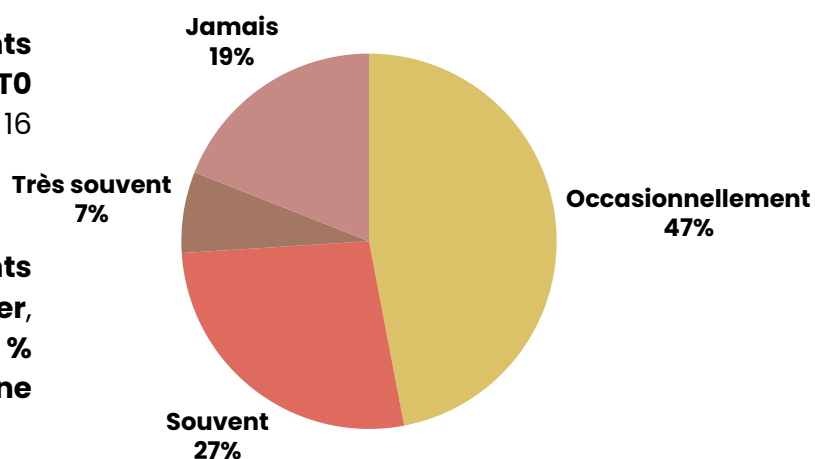


Figure 9 : T0 : "Avez-vous peur de chuter ou de rechuter ?"

- Pose le pied avant d'avoir atteint les 10s
- Tient + de 10s grâce aux encouragements de l'animateur (aide verbale)
- Tient + de 10s mais a besoin de s'appuyer très rapidement sur la chaise (appui partiel)
- Tient + de 10s sans avoir de difficulté

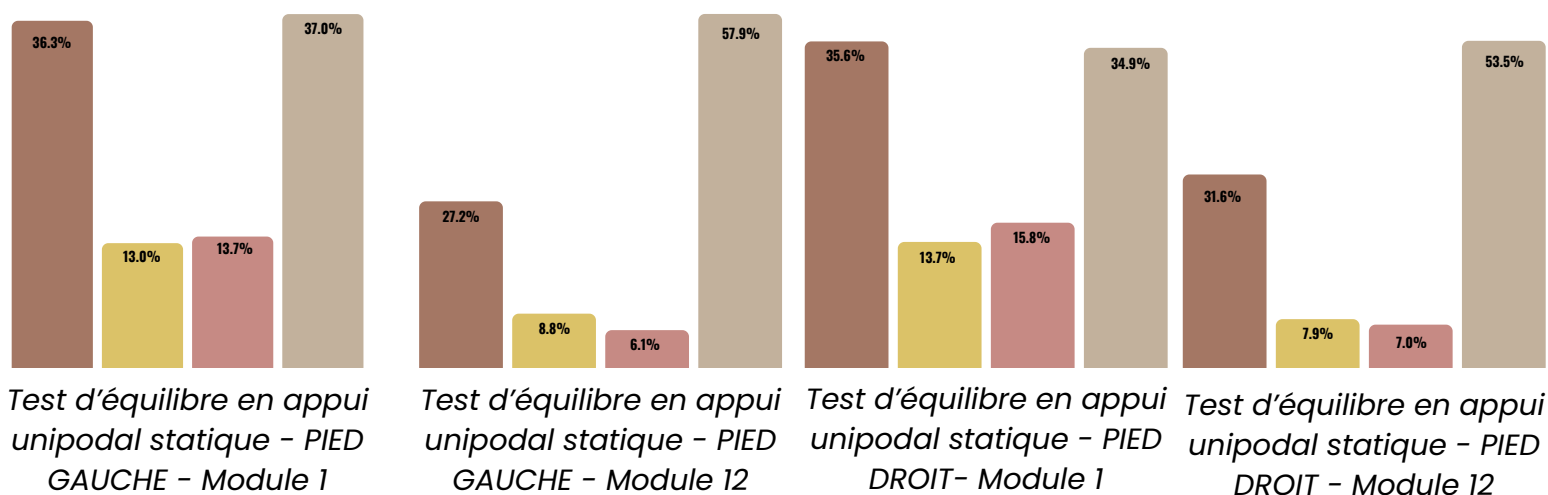


Figure 10 : Test d'équilibre en appui unipodal statique

Les **tests d'équilibre** montrent une **nette amélioration des résultats entre le module 1 et le module 12**, ainsi **l'atelier a un réel impact sur l'amélioration de l'équilibre des participants**.

● Les participants considèrent que leur niveau d'équilibre :

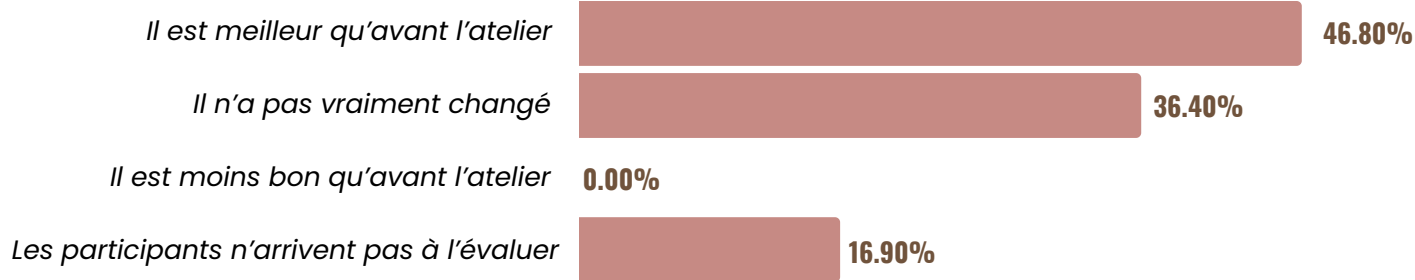


Figure 11 : Les participants considèrent que leur niveau d'équilibre

● Les participants se sentent capables de se relever du sol :

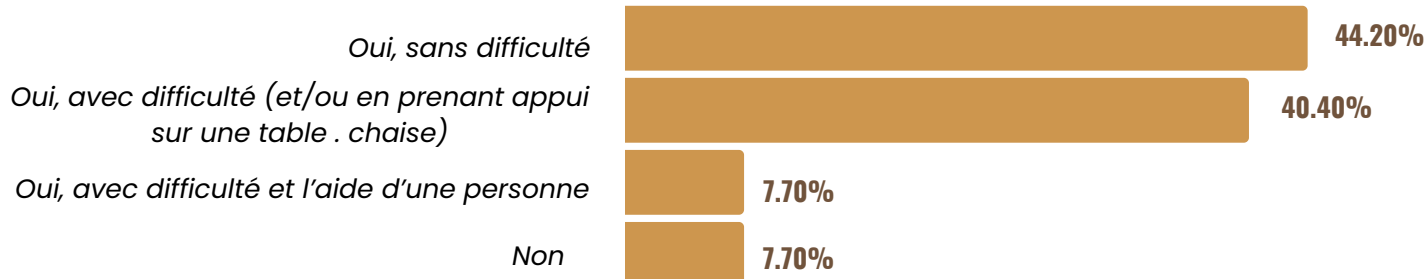


Figure 12 : Les participants se sentent capables de se relever du sol

Les participants déclarent se sentir plus confiants dans leurs gestes et leurs déplacements quotidiens :

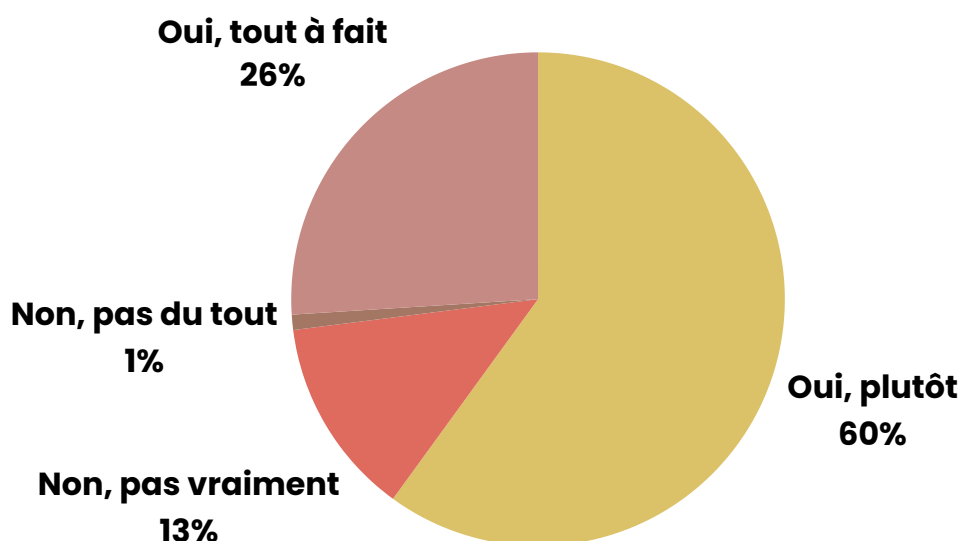


Figure 13 : Les participants déclarent se sentir plus confiants dans leurs gestes et leurs déplacements quotidiens

À la suite de l'action, **78 % des participants** prévoient de **pratiquer une activité physique d'au moins 30 minutes par jour**, **21 % continueront** car ils en ont déjà l'habitude, et **1 % affirment ne pas pouvoir le faire**. De plus, **96 % d'entre eux envisagent de pratiquer cette activité au sein d'une association**.

En complément, les **participants souhaitent améliorer d'autres aspects de leur vie quotidienne**, notamment en **s'entraînant à refaire les exercices régulièrement (34,6 %)**, en **réaménageant leur domicile pour éviter les chutes**, comme en retirant des tapis (**38,5 %**). Par ailleurs, **19,2 % envisagent de mettre en place des dispositifs pour prévenir quelqu'un en cas de chute**.

Zoom sur l'évaluation des ateliers sur la mémoire et la stimulation cognitive

L'atelier sur la thématique de la **mémoire** se déploie en **5 modules d'une durée de 2 heures chacun**. Il s'adresse aux personnes qui souhaitent **s'informer sur le fonctionnement du cerveau**, de la **mémoire** et des **fonctions cognitives**.

Au **démarrage de l'atelier** les participants complètent un **premier questionnaire** et ils le complètent à **nouveau à la fin des 5 ou 10 séances** selon l'atelier mis en place.

Nous les retrouvons **également 3 mois** après l'atelier pour **mesurer l'évolution de leur comportement (séances bilan)**.

Évolution du comportement des participants aux ateliers mémoire

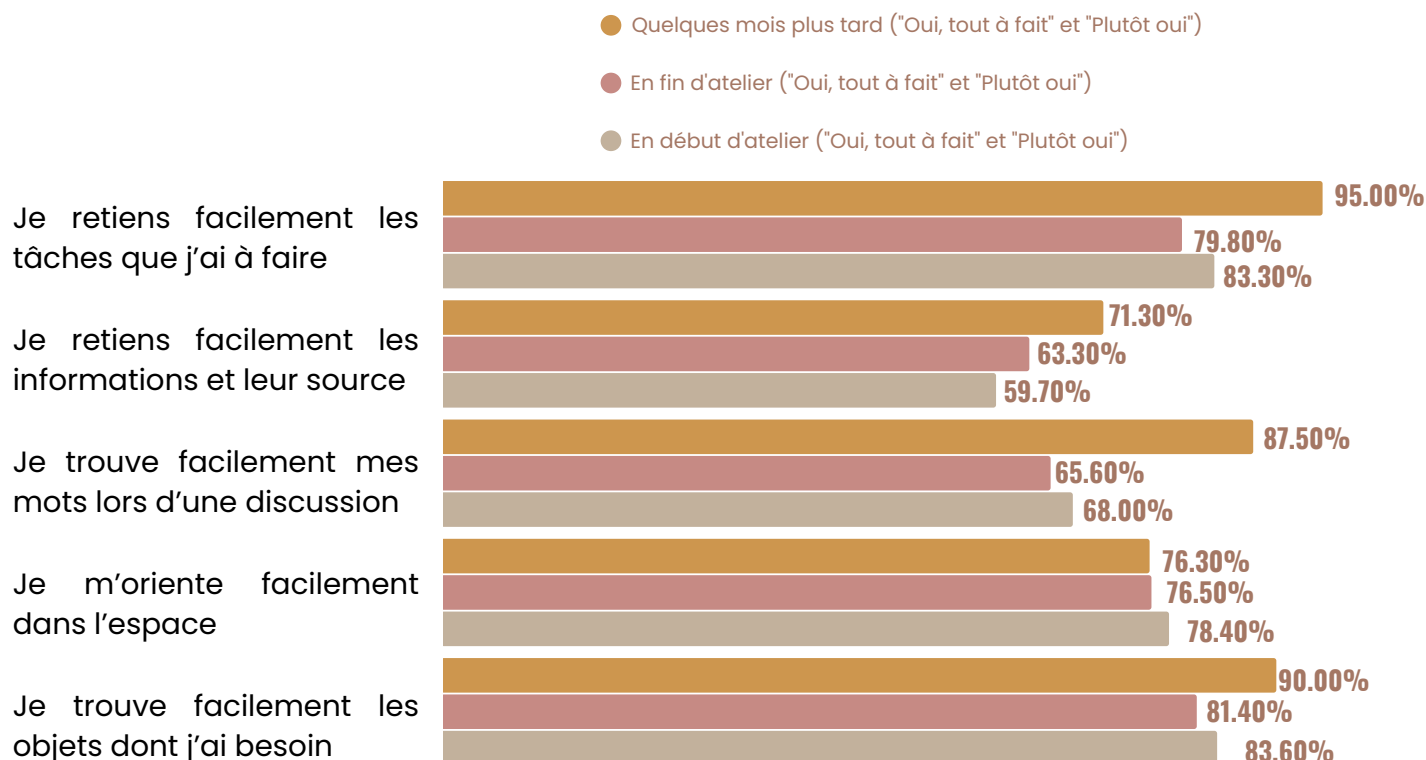


Figure 14 : Évolution du comportement des participants aux ateliers mémoire

L'atelier mémoire et stimulation cognitive a un impact positif sur le comportement des participants. En quelques mois, une nette amélioration est observée :

- **la capacité à retenir facilement les tâches à accomplir progresse de 14 %,**
- **la mémorisation des informations et de leurs sources s'améliore de 19 %,**
- **la fluidité verbale lors des discussions augmente de 29 %,**
- **la facilité à retrouver les objets du quotidien s'accroît de 8 %.**

A l'issue de l'action :

92% des participants ont découvert ou redécouvert leurs capacités cognitives.

91% ont identifié des techniques de mémorisation à intégrer dans leur quotidien.

98% envisagent de poursuivre des exercices pour stimuler leur mémoire.

89% se sentent désormais plus à l'aise pour gérer les petits trous de mémoire de la vie courante.

Les **participants envisagent diverses actions complémentaires** pour **entretenir leur cerveau**, les plus citées concernent:

- **la pratique d'une activité physique régulière (27.6 %),**
- **l'attention portée à la qualité du sommeil (26.7 %),**
- **l'importance d'adopter une alimentation équilibrée (21,6%),**
- **la nécessité de mieux gérer leur stress et leurs émotions (19,2%)**

Zoom sur l'évaluation des ateliers sommeil

L'atelier sur la thématique du **sommeil** se déploie en **3 modules d'une durée de 2 heures chacun**. Il s'adresse aux personnes qui souhaitent **connaître les effets du vieillissement sur le sommeil** et **adopter les bons gestes et les comportements favorables au sommeil et à la récupération**.

Au **démarrage de l'atelier** les participants complètent un **premier questionnaire** et ils **le complètent à nouveau à la fin des 3 séances**.

Nous les retrouvons **également 3 mois après** l'atelier pour **mesurer l'évolution de leur comportement (séance bilan)**.

Évolution du comportement des participants quant à leur endormissement

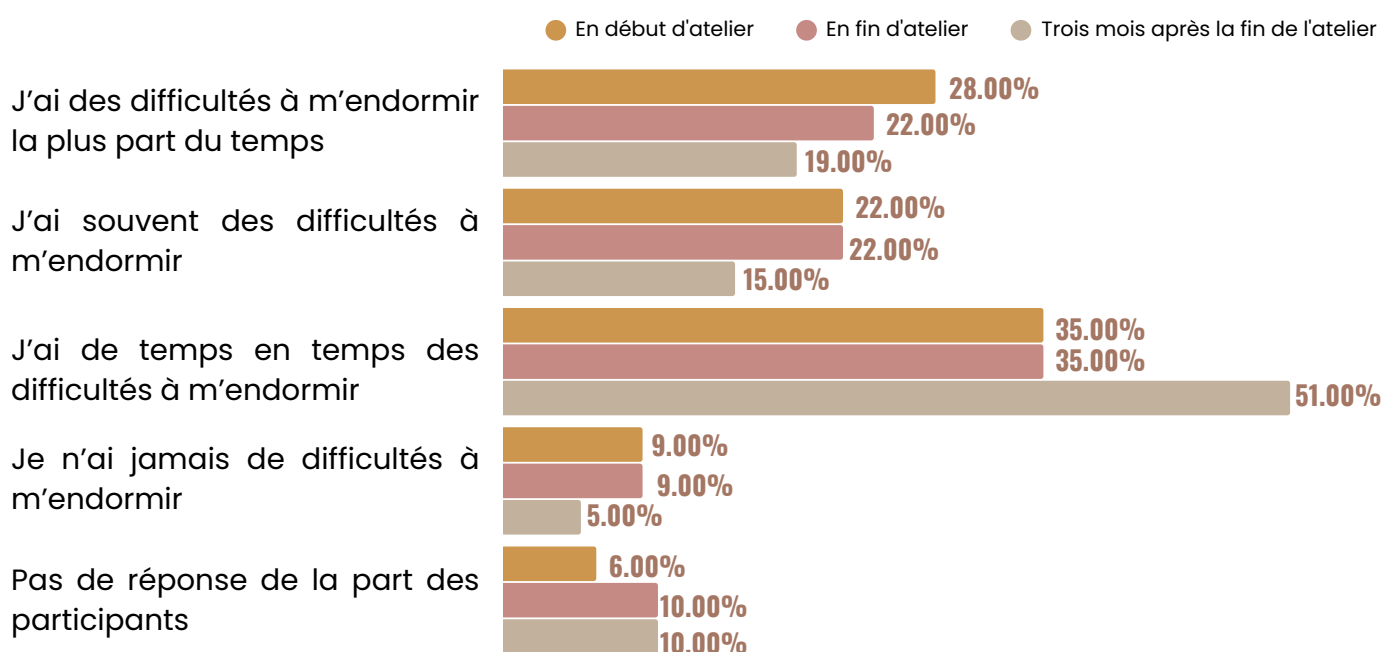


Figure 15 : Évolution du comportement des participants quand à leur endormissement

➡ **On constate donc un impact positif de l'atelier sur les difficultés d'endormissement des participants.**

Évolution des participants quant au fait de lutter contre le sommeil dans la journée

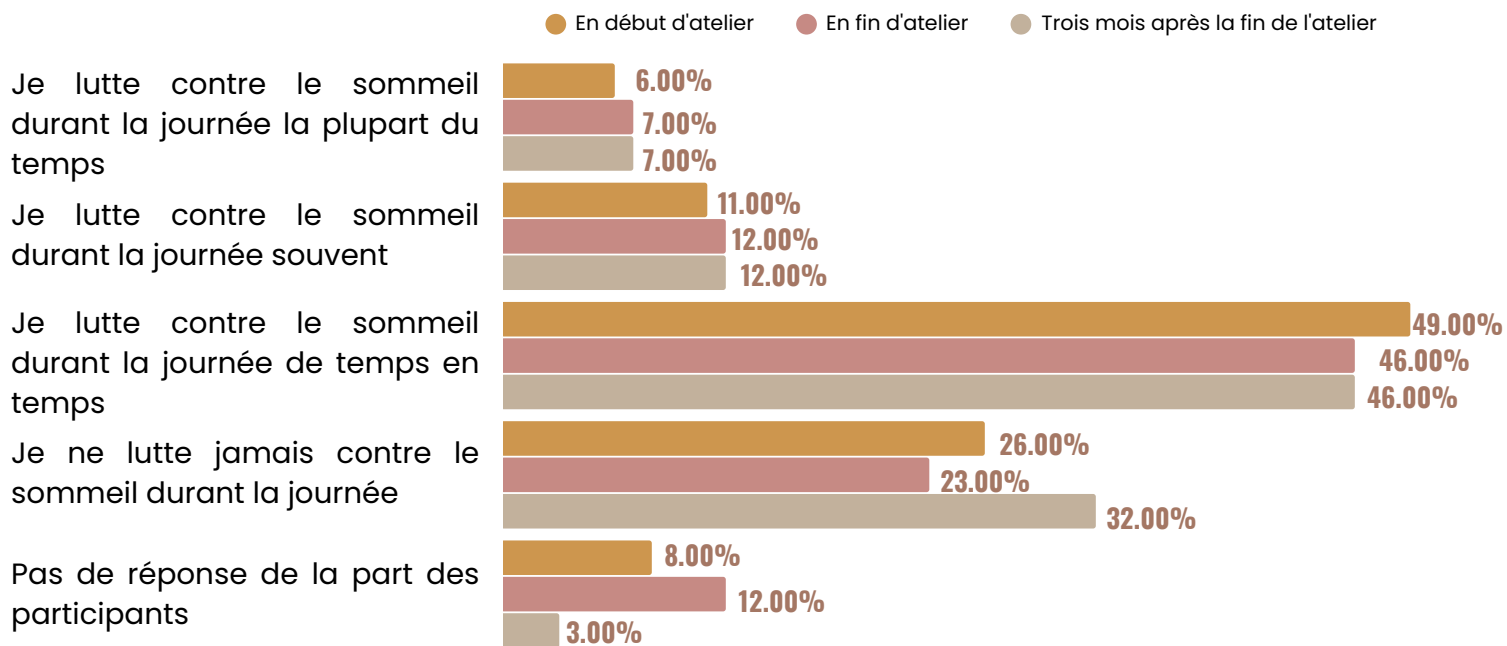


Figure 16 : Évolution des participants quant au fait de lutter contre le sommeil dans la journée

➤ **Une proportion plus importante de participants indique ne plus lutter contre le sommeil trois mois après l'atelier, ce qui suggère une amélioration progressive de leur état de vigilance en journée.**

Évolution des pratiques des individus quand au recours à des aides pour s'endormir

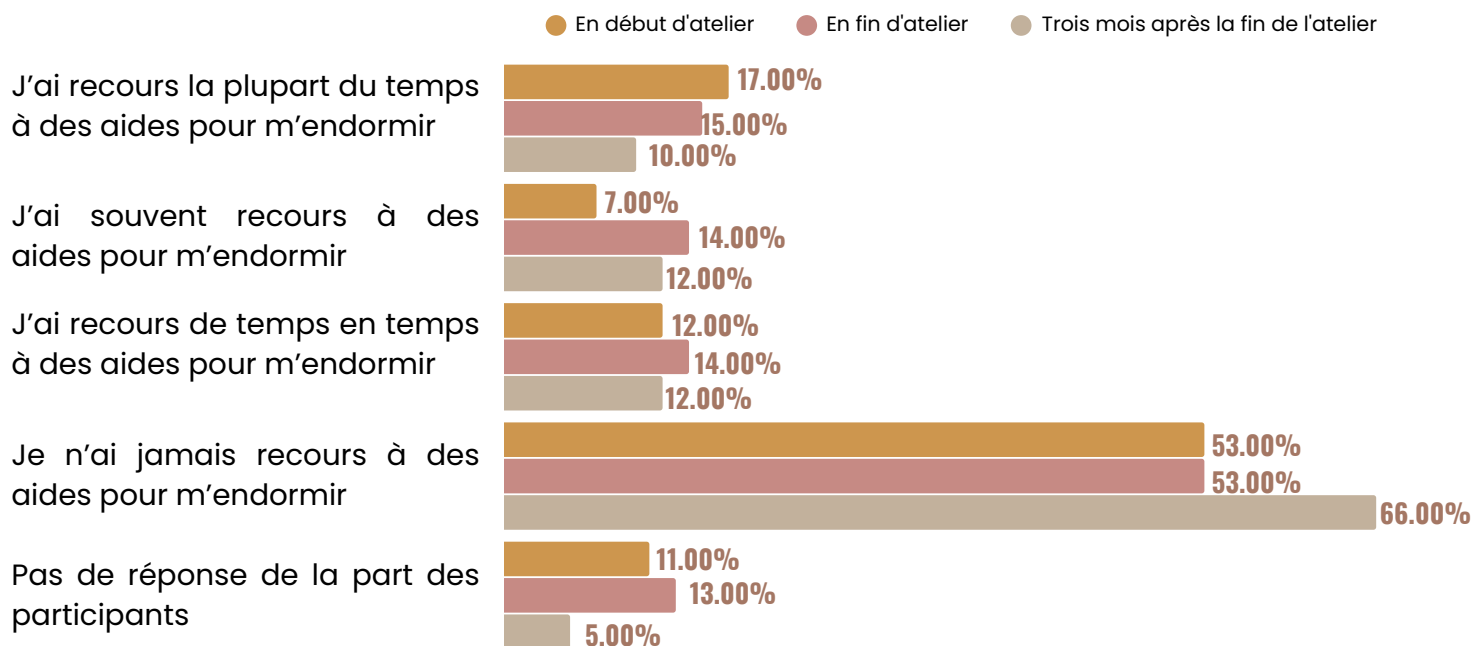


Figure 17 : Évolution des pratiques des individus quand au recours à des aides pour s'endormir des participants

➤ **Trois mois après l'atelier, une proportion plus élevée de participants déclare ne plus avoir recours à ces aides, ce qui suggère un impact positif de l'atelier sur l'amélioration de leur sommeil sans dépendance à des substances ou aides externes.**

Évolution de la qualité du sommeil des participants

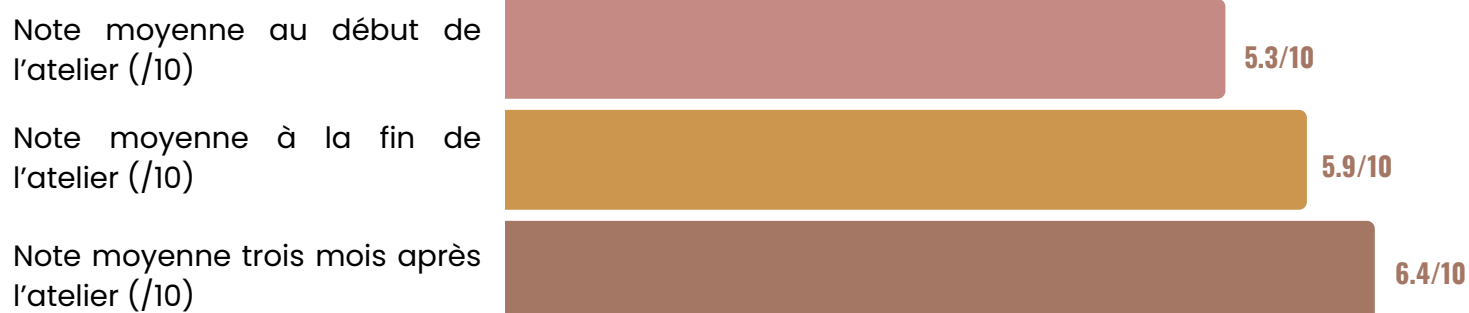


Figure 18 : Évolution de la qualité du sommeil des participants

➤ **On constate donc une amélioration notable de la qualité du sommeil des participants**

L'atelier a permis aux participants de **mieux comprendre** l'organisation des rythmes **veille/sommeil**, avec **97,4%** d'entre eux déclarant avoir acquis une **meilleure compréhension**.

De plus, **91,7%** affirment être désormais **plus à même d'identifier les facteurs perturbant leur sommeil**.

En revanche, bien que **53,1%** des **participants aient réussi à mettre en pratique** les conseils donnés, **23,9%** n'y sont pas parvenus et **12,6%** ne les ont pas appliqués.

➤ **Ces résultats montrent un impact globalement positif de l'atelier, mais suggèrent qu'un accompagnement supplémentaire pourrait être bénéfique pour renforcer l'application des recommandations.**

Autres évolutions du comportement des individus à la suite de l'atelier sommeil :

Trois à quatre mois après l'atelier, les **participants** ont **principalement agi** sur leur **alimentation et leurs horaires de repas (33,3 %)** ainsi que sur la **pratique d'une activité physique régulière (24,6 %)** pour améliorer leur sommeil.

D'autres **actions** ont **également été mises en place**, telles que **l'usage raisonné des médicaments et le suivi médical (15,8 %)**, la **relaxation (14 %)** et la **réduction du temps d'écran (8,8 %)**. En revanche, **peu de participants** ont **modifié leur lieu de vie (3,5 %)** ou **identifié d'autres aspects personnels sur lesquels agir (1,8 %)**.

Ces **résultats** montrent que les **ajustements liés au mode de vie**, notamment **l'alimentation et l'exercice**, sont les **stratégies les plus privilégiées pour améliorer la qualité du sommeil**.

LES POINTS CLÉS DE L'ANNÉE

L'intervention de Madame Geneviève MANNARINO, lors de l'assemblée générale ordinaire du 12 avril 2024

En 2024, nous avons innové en organisant, pour la première fois, notre assemblée générale ordinaire en deux temps. La première partie, réservée aux membres statutaires, a été consacrée à la clôture de l'exercice 2023, à la validation des comptes de l'année écoulée et à l'approbation du budget pour 2024.

Lors de la **seconde partie**, nous avons eu le **plaisir d'accueillir divers invités**, parmi lesquels les **membres des instances stratégiques et techniques des trois caisses fondatrices**, ainsi que notre **équipe de dix salariées**.

Nous avons également été honorés par la présence d'élus territoriaux, de représentants des caisses et de collègues venus assister à l'intervention de **Madame Geneviève Mannarino**.

Conseillère auprès du président du conseil de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA), conseillère au sein de l'ODAS¹ et ancienne vice-présidente du département du Nord en charge de l'autonomie, **Madame Mannarino** a partagé **son expertise et sa vision sur les enjeux du bien-vieillir**.



Cette seconde partie a permis de **mettre en lumière la structure et les actions menées sur le territoire des Hauts-de-France auprès des personnes invitées**. Dans son intervention, Madame Mannarino a **apporté un éclairage sur les perspectives d'une politique nationale du bien-vieillir, soulignant l'importance d'un ancrage territorial pour répondre aux besoins spécifiques des populations**. Elle a également répondu aux questions posées par l'assemblée.

L'ODAS (Observatoire Décentralisé de l'Action Sociale) est une organisation qui analyse et accompagne les politiques publiques en matière d'action sociale et de développement territorial. Il contribue à l'évaluation des dispositifs de solidarité et à la promotion de bonnes pratiques dans les domaines du bien-vieillir, de la protection de l'enfance, de l'inclusion et de l'autonomie.

Son objectif est d'éclairer les décideurs locaux et nationaux grâce à des études, des recommandations et des initiatives favorisant l'innovation sociale.

L'assemblée générale s'est ensuite **clôturée par un moment convivial autour d'un cocktail déjeunatoire, favorisant les échanges entre les participants.**

Par ailleurs, les **collaboratrices de Défi Autonomie Seniors ont animé des stands dédiés à la présentation des actions déployées dans les territoires de la région.**



Une mise en lumière lors de la journée nationale inter-régime

Depuis 10 ans, les régimes de retraite développent une politique commune d'action sociale centrée sur la prévention des effets du vieillissement et la préservation de l'autonomie des retraités les plus vulnérables.

La Caisse nationale de l'Assurance retraite (CNAV), la Caisse centrale de la Mutualité sociale agricole (CCMSA), la Caisse nationale de retraite des agents des collectivités locales (CNRACL) et l'Agirc-Arrco ont organisé, à cette occasion, le 29 novembre 2024, à Bordeaux, la Journée nationale interrégime action sociale retraite, en présence de Paul Christophe, ancien ministre des Solidarités, de l'Autonomie et de l'Egalité entre les femmes et les hommes, et de Pierre Hurmic, maire de Bordeaux.



Elle a permis aux présidents des conseils d'administration nationaux des différents régimes d'évoquer le sens qu'ils mettent dans ce partenariat et d'aborder avec quelques grands partenaires et experts de la politique de l'âge les prochains défis à relever.

Associant des représentants des différents régimes, territoires et partenaires, cet événement a proposé une **rétrospective sur les démarches et outils communs construits par les régimes de retraite pour développer une culture du bien-vieillir tout en projetant les prochaines étapes à franchir pour construire la société du bien-vieillir et de l'autonomie dessinée par la loi du 8 avril 2024.**



Cette journée a **permis de mettre en lumière et de donner la parole aux 18 structures interrégimes implantées dans les territoires** qui forment une véritable fabrique du bien-vieillir au plus près des seniors, des financeurs et des acteurs de terrain.

Notre **responsable** a pu **pitcher sur la mise en place des théâtres débats en région Hauts-de-France** lors de cette journée.

Les nouvelles actions

- **Retraite et sentiments : L'amour n'a pas d'âge**

En **début d'année 2024**, **Défi autonomie seniors** a accompagné un groupe d'étudiants de l'**Université Picardie Jules Verne** dans le cadre de leur service **sanitaire en santé**. Ce groupe était composé de **6 étudiants : 4 futurs médecins et 2 futures pharmaciennes**.

Les **étudiants ont contribué**, avec le **soutien et l'accompagnement de Mathilde**, chargée de l'offre de services chez Défi autonomie seniors et **Marie**, Responsable, **au développement d'une nouvelle action nommée : Retraite et sentiments : l'amour n'a pas d'âge**.

Ce **sujet permet d'aborder** le sujet de "**La vie affective et sexuelle chez les seniors**" qui est **peu abordé** et pour lequel **les personnes concernées se posent beaucoup de questions**. Or, nous savons qu'à partir d'un certain âge, le corps change avec les différents changements hormonaux, notamment lors de la ménopause.

Ainsi, **la perception de soi peut être modifiée et avoir des conséquences comme une perte de confiance en soi**. De plus, **la désinformation de la population senior face à ce sujet est liée à un problème générationnel**. En effet, ce sujet reste tabou dans la société.

Les **étudiants** ont d'abord **mené une enquête en ligne** auprès de **la file active des bénéficiaires des actions de notre groupement** mais **aussi sur les réseaux sociaux** et auprès de professionnels pour recueillir la perception du public sur ce sujet.

Suite à l'**analyse des résultats**, et à des **recherches bibliographiques**, les étudiants ont **pu construire le contenu de leur atelier de prévention qui se décline en 2 modules de deux chacun** :

Le premier s'intitule : « Se comprendre et s'aimer ».

Ils visent à **informer le public** sur le **fonctionnement du corps, la ménopause, l'andropause et les changements associés**.

Il **incite à apprendre à aimer son corps et celui de l'autre malgré leurs changements physiologiques ou pathologiques**, et à **inviter à mieux appréhender la communication au sein d'un couple**.

Enfin, il a pour **but de favoriser la prise de conscience et l'importance d'échanger de ces problématiques avec son médecin**.

Le deuxième module s'intitule : « Désir et complicité ».

Il permet **d'échanger et de découvrir des solutions** (médicamenteuses, accompagnement...) concernant les **différentes difficultés compromettant la sexualité des seniors** et **incite à apprendre à raviver la flamme du désir en couple comme célibataire**.

Enfin, il permet **d'échanger avec un professionnel** (psychologue, sexologue, psychothérapeute, sexothérapeute...) **sur les différentes solutions psychologiques possibles, sur l'accompagnement à la parole, sur le désir et toute notion que le groupe souhaitera développer/aborder**.

- **Les théâtres débat**

En 2024, nous avons décidé de **développer des théâtres débats dans chacun de nos territoires**. Ce **concept** a été **introduit** dans les **années 1960** par le **dramaturge brésilien Augusto Boal** et vise à **promouvoir une forme de théâtre participatif**. Il s'agit d'un **théâtre réalisé par le peuple, pour le peuple, afin de transmettre des messages essentiels destinés à soutenir et accompagner le public**.

La mise en place de théâtre débat nous permet de **toucher un public que nous voulons atteindre**, mais **qui ne participerait pas forcément à des ateliers**. Ainsi, nous **sensibilisons ces individus de manière humoristique** en leur **offrant un premier niveau d'information**, puis nous les **orientons vers les ateliers que nous organiserons ultérieurement**, en **fonction des besoins qu'ils auront exprimés** via un questionnaire distribué au début de la représentation. Cela établit **une continuité vers un parcours de prévention qui répond à leurs attentes**.

Comment avons-nous construit le théâtre-débat ?

La **chargée de projet du territoire** a rencontré un **partenaire** dans un **territoire prioritaire** où **notre présence est encore limitée**.

Ensemble, ils ont **échangé** sur les **besoins** des **seniors identifiés** par le **partenaire** dans **cette zone**, afin de **définir les thématiques à aborder** lors du théâtre-débat.

Le **partenaire** a ensuite **mobilisé plusieurs personnes prêtes à témoigner** de leur vécu, ce qui a permis aux **comédiens**, lors de l'étape **éponge**, d'intégrer ces expériences dans leurs **scénettes**.



Débat-théâtral d'Abbeville

Chaque **théâtre** a été **adapté à son territoire**, incluant parfois un **volet en patois** pour **renforcer l'humour** et **faciliter la transmission des messages**. Chaque événement a été **valorisé** par une **capsule vidéo** relatant l'action et les **témoignages des participants**.



Débat-théâtral de Bousbecque

Ensuite, la **chargée de projet du territoire** a **analysé** les **besoins exprimés** et **partagé** les **conclusions** avec le **partenaire** pour **concevoir un parcours de prévention** composé **d'ateliers répondant aux attentes des participants**.

Des **professionnels de santé du territoire** ont été **mobilisés** pour **répondre aux questions des participants** durant le débat.

Au total, **5 théâtres débats** ont été **organisés**, permettant de toucher plus de **700 personnes**. Ils ont eu lieu à :

- **Bohain en Vermandois** dans **l'Aisne** en partenariat **avec la CPTS Nord Aisne**, rassemblant **120 personnes**,
- **Bousbecque** dans **le Nord**, en partenariat avec le **CCAS de la ville**, réunissant **126 personnes**,
- **Liévin** dans **le Pas-de-Calais**, en partenariat avec **le CCAS de la commune**, rassemblant **208 personnes**,
- **Abbeville** dans **la Somme**, en partenariat avec **la communauté d'agglomération de la Baie de Somme**, réunissant **92 personnes**,
- **Beauvais** dans **l'Oise**, en partenariat avec **le CCAS de la ville**, rassemblant **160 personnes**.

De nouveaux théâtres débats seront organisés en 2025.

Cap sur 2025

- **Intégration de l'Agirc Arrco**

En 2024, les **membres fondateurs** ont **initié** une **refonte statutaire** afin **d'aligner la gouvernance avec la nouvelle feuille de route**. Ce **travail structurant** a débuté par **deux journées d'échanges réunissant les comités technique et stratégique**, animées par le **cabinet Pépites & Co.**, qui nous accompagne depuis 2022.

La **première journée** a été **dédiée au capital stratégique**, en **lien avec la nouvelle organisation**, et à une **réflexion approfondie sur les valeurs du groupement et le travail collaboratif**. Un **temps** a également été **consacré à la projection DAS 2030** ainsi qu'à une **première réflexion concernant l'identité de la structure**.

La **seconde journée** s'est concentrée sur **l'organisation des instances de pilotage et les axes d'amélioration de notre fonctionnement**. Nous avons aussi **approfondi certains articles clés des statuts**, notamment le **préambule, l'objet et les missions du groupement**.

Les **membres fondateurs** ont ensuite **soumis le projet à leurs administrateurs pour une première validation, garantissant ainsi une version stable, prête à être transmise à l'Agirc-Arrco**. Cette **transmission permettra à l'Agirc-Arrco d'examiner le projet et de nous faire part de ses éventuelles remarques**.

Le cas échéant, ces observations seront étudiées en comité stratégique afin d'apporter les ajustements nécessaires.

Une fois **l'accord trouvé entre les membres**, le **projet sera soumis à la validation du comité technique national inter-régimes**, avant d'être présenté au conseil d'administration de l'Agirc-Arrco. Cette dernière étape ouvrira la **voie à sa signature en assemblée générale ordinaire**.

Sur le **plan opérationnel**, **quelques actions collaboratives ont été initiées**, bien que modestes. Parmi elles, **le parcours conjoint Agirc-Arrco/CARSAT en 2023-2024**, qui a permis **d'organiser des conférences dans l'Aisne, suivies de bilans de prévention** et d'un **accompagnement vers des ateliers Défi autonomie seniors à Bohain-en-Vermandois, Fresnoy-le-Grand et Guise**.

En 2024, nous avons également participé à **l'action inter-régimes « Voilà l'été », visant à organiser des marches à Saint-Quentin pour lutter contre l'isolement des seniors durant la période estivale**.

Un partenariat plus prononcé devrait se mettre en place pour l'année 2025.

CONCLUSION

L'année 2024 a marqué une **étape significative** pour **Défi autonomie seniors**, avec le **lancement réussi de notre feuille de route pluriannuelle 2024-2026**.

Cette période a été caractérisée par **une expansion territoriale notable, un renforcement des partenariats, et le déploiement d'actions innovantes visant à mieux accompagner les futurs retraités et retraités de la région des Hauts-de-France**.

Nos initiatives, telles que les **théâtres-débats** ont rencontré un **vif succès, démontrant notre engagement à répondre aux besoins spécifiques de notre public**. L'augmentation de **50,43 % de notre activité** par rapport à 2023 **témoigne de la pertinence de notre approche et de la mobilisation de nos partenaires**.

L'**innovation et l'adaptation** de **notre offre** restent au cœur de notre stratégie, avec la **création de nouveaux ateliers axés sur la prévention-santé et l'exploration de thématiques émergentes**.

Nous avons également **renforcé nos dispositifs d'évaluation** pour **mesurer l'impact de nos actions et ajuster notre offre en fonction des retours des participants**.

L'**intégration prochaine de l'Agirc-Arrco** en 2025, **soutenue par une refonte statutaire**, nous **permettra de consolider notre rôle d'acteur clé** dans l'évolution des **politiques publiques de prévention de la perte d'autonomie**.

Nous continuerons à **développer des parcours de prévention adaptés, à renforcer notre maillage territorial, et à diversifier notre réseau de prestataires pour répondre aux besoins locaux**.

Nous abordons 2025 avec **détermination, prêts à relever de nouveaux défis et à poursuivre notre mission de promouvoir le bien-vieillir dans la région des Hauts-de-France**.

