

RAPPORT *2025* D'ACTIVITÉ



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

INTRODUCTION

En 2025, notre groupement a franchi une étape majeure avec l'élargissement de sa gouvernance, marqué par la préparation puis l'intégration de l'Agirc-Arrco. Cette évolution vient consolider notre rôle d'acteur clé dans le développement des politiques publiques de prévention de la perte d'autonomie.

L'année a ainsi été structurante pour Défi autonomie seniors, avec une refonte statutaire menée dans le cadre de cette intégration, effective au mois de septembre. Cette dynamique a été mise en lumière lors de l'Assemblée Générale Extraordinaire organisée en décembre, qui a réuni des représentants des caisses nationales, venus échanger sur les enjeux actuels et les perspectives de coopération inter-régimes.

Porté par une dynamique renforcée, Défi autonomie seniors a poursuivi la mise en œuvre de sa feuille de route pluriannuelle 2024-2026. Cette continuité stratégique a permis de densifier notre activité, de nous implanter sur de nouveaux territoires, et d'accompagner l'émergence de parcours de prévention complémentaires, en réponse aux besoins des retraités et futurs retraités de la région.

La poursuite des théâtres-débats a notamment rencontré un vif succès sur les territoires, favorisant la naissance de nouveaux projets et la mobilisation de publics jusqu'alors peu touchés par les actions de prévention.

En parallèle, Défi autonomie seniors a renforcé son engagement auprès des personnes en situation de fragilité, en partenariat avec les Petits Frères des Pauvres, à travers une approche adaptée et des temps de sensibilisation destinés aux bénéficiaires ainsi qu'aux bénévoles.

Ce rapport d'activité retrace ainsi une année d'élargissement de la gouvernance, d'expansion territoriale et de développement partenarial, au service d'une mobilisation collective et d'une ambition commune : permettre à chacun de vieillir en santé et de préserver son autonomie.

NOS MEMBRES :



NOS PARTENAIRES FINANCIERS



Les commissions 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, la Sécurité Sociale des Indépendants 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. En 2025, le groupement s'est élargi avec l'arrivée d'un nouveau membre: l'Agirc Arrco, renforçant d'autant plus 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.

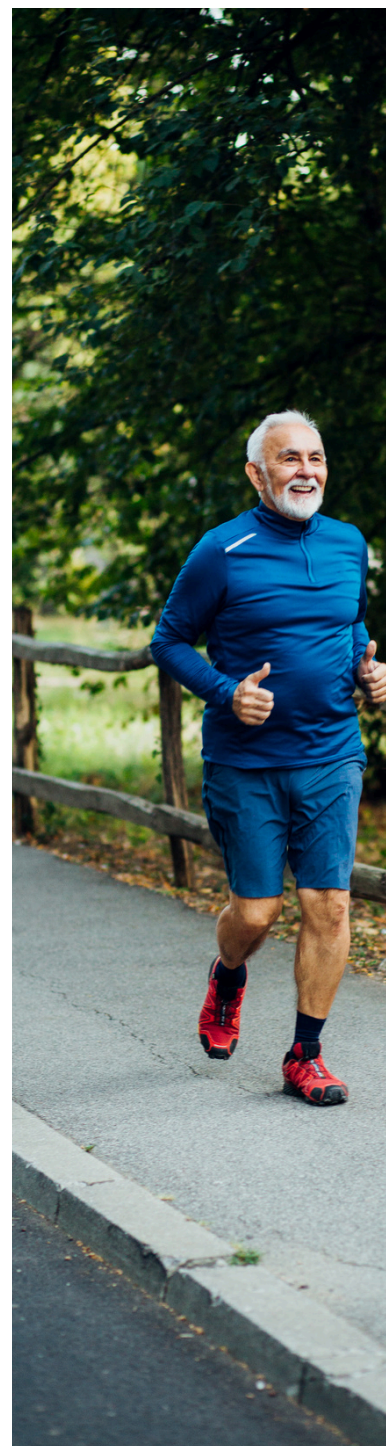
NOTRE MISSION

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, quels que soient 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

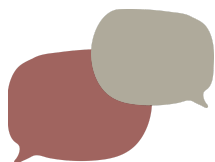
L'ACTIVITÉ GLOBALE 2025.....	P6
LES ACTIONS RÉALISÉES EN PRÉSENTIEL.....	P8
LES ACTIONS RÉALISÉES EN DISTANCIEL.....	P11
LA COUVERTURE TERRITORIALE 2025.....	P12
FOCUS THÉMATIQUE	P14
LES POINTS CLÉS DE L'ANNÉE.....	P19
CONCLUSION.....	P26



L'ACTIVITÉ GLOBALE 2025

LES ACTIONS ORGANISÉES

Au cours de l'année 2025 :



384 actions

en présentiel ou en distanciel

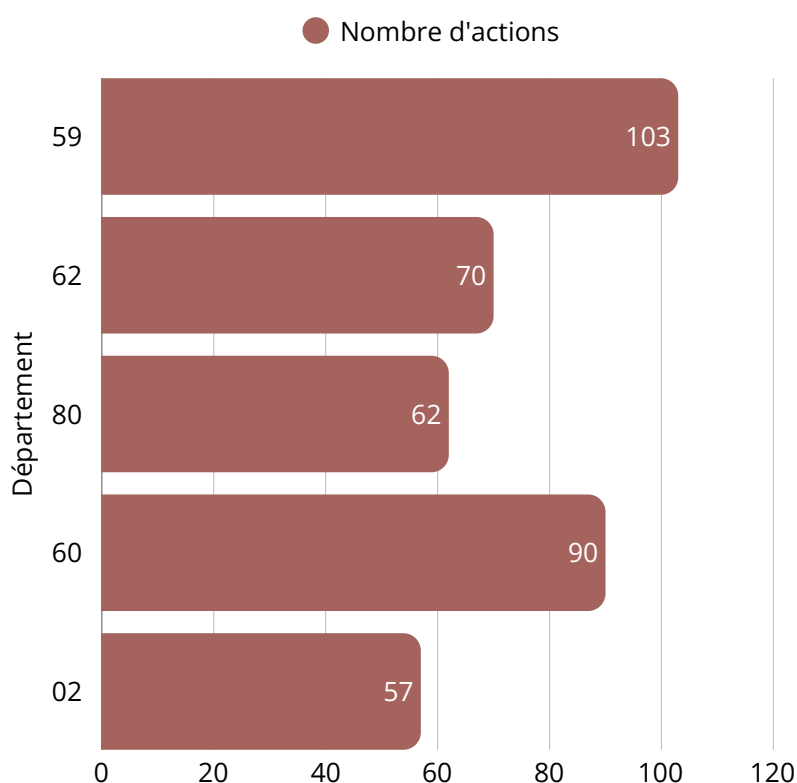


+9%

une augmentation de 9,09 %
par rapport à l'année 2024

Une progression qui traduit une dynamique consolidée, rendue possible grâce à l'accompagnement des membres et partenaires financiers de Défi autonomie seniors, à l'engagement des partenaires du territoire (CCAS, centres sociaux, associations seniors, communautés de communes, etc.), à la mobilisation des retraités, ainsi qu'à l'investissement constant et au professionnalisme de l'équipe, dont l'implication quotidienne a été déterminante dans la mise en œuvre et la qualité des actions proposées.

Pour la première fois depuis la création de Défi autonomie seniors en 2017, l'activité est ainsi majoritairement réalisée en Picardie.



La grande majorité des actions s'est déroulée en présentiel : 381 interventions en présentiel et 3 en distanciel, sous différents formats de sensibilisation :



294 ateliers thématiques



28 rencontres interactives
conférences et théâtres-débats



36 séances bilan



23 forums et salons



3 webconférences

Les 384 actions organisées en 2025 ont permis à Défi autonomie seniors de sensibiliser **4 447 retraités** sur l'ensemble des Hauts-de-France dont près de 20% ont suivi un parcours de prévention.

Parmi les 4 447 retraités rencontrés :



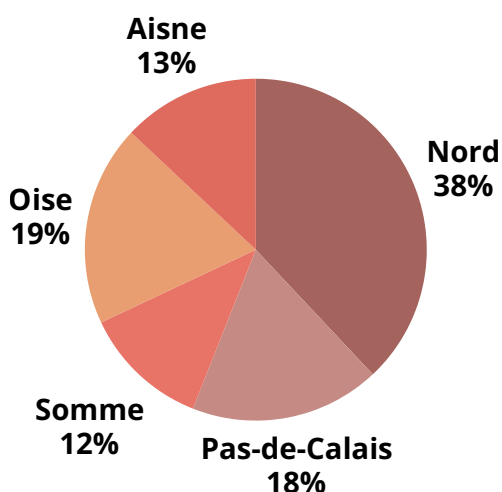
79% sont des femmes



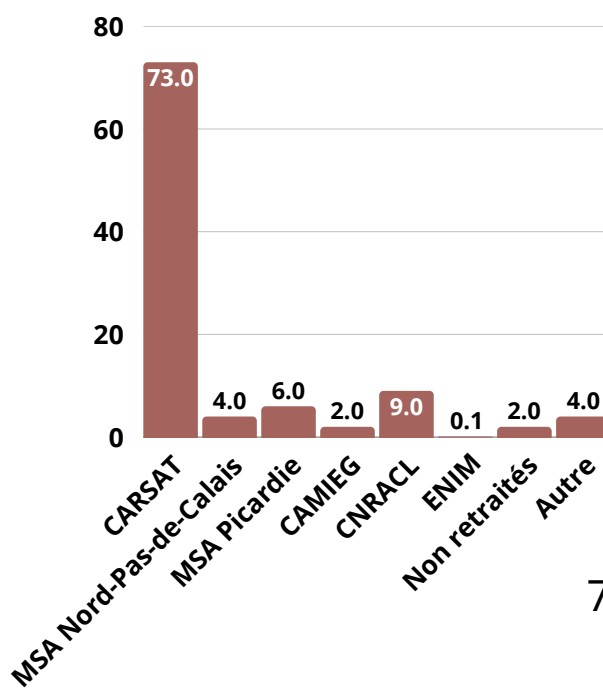
21% sont des hommes

La moyenne d'âge est de 71 ans

La répartition globale des individus par département



La répartition globale des individus par caisses de retraites



ZOOM SUR L'ACTIVITÉ 2025

LE PRÉSENTIEL

Le présentiel a représenté 99 % de l'activité de Défi Autonomie Seniors et s'est décliné à travers une diversité d'actions complémentaires : ateliers thématiques, conférences interactives, théâtres-débats, forums et salons, ainsi que des séances de bilan.

Ce sont **381 actions** qui ont permis de sensibiliser un total de **3584 individus**.

Parmi ces individus: **83%** sont des femmes **17%** sont des hommes

La moyenne d'âge est de **72,6 ans**

Les ateliers thématiques en quelques chiffres :

294 ateliers thématiques

2204 individus rencontrés

18 612 modules organisés

15 598 modules suivis (soit 84 % de participation)

3 254 heures de prévention animées sur le territoire

77% des actions organisées en présentiel le sont sous la forme d'**ateliers thématiques** (ateliers collectifs de 2 à 16 modules d'une durée d'une à deux heures chacun).

TOP 3 des thématiques les plus suivies

1 **STIM CO** (22% de l'activité)

2 **Dormez bien, vivez bien**
(12% de l'activité)

3 **Circulez il y a tout à voir et
Prévention des chutes** (9% de l'activité)

Les rencontres interactives



En 2025, Défi autonomie seniors a organisé **23 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-vieillir et à la bonne santé, ont permis de sensibiliser 827 individus mais également de tisser de nouveaux liens avec les acteurs du territoire.

28 rencontres interactives
dont :

- 23 conférences
- 5 théâtres-débats

827 individus
rencontrés

56 heures de
prévention

1 010 participations
(des individus ont
participé à plusieurs
rencontres)

Zoom sur “les théâtres-débats”

4 théâtres-débats

585 retraités rencontrés

En 2025, Défi Autonomie Seniors a organisé cinq débats-théâtraux autour du spectacle « L'Art d'être en retraite », proposés dans les communes de **Bruay-sur-l'Escaut, Hénin-Beaumont, Chauny, Roye et Nogent-sur-Oise**.

Afin de valoriser ces actions, une vidéo a été réalisée à l'issue de chaque débat-théâtral. Ces supports sont accessibles sur **la chaîne YouTube de Défi Autonomie Seniors**



Débat-théâtral d'Hénin-Beaumont

Les séances 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 bilan en quelques chiffres :

36 SÉANCES

BILAN DE 2 HEURES

194

PARTICIPATIONS

72 HEURES

DE PRÉVENTION

Les forums et salons

Les salons et forums en quelques chiffres :



23 salons / forums



379 individus rencontrés

Les **23 forums** réalisés en 2025 ont permis la rencontre de **379 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.



LE DISTANCIEL

Les webconférences

En 2025, quatre webconférences ont été programmées autour de thématiques variées. Trois d'entre elles ont été effectivement réalisées, tandis qu'une a été reportée à janvier 2026 en raison de l'indisponibilité du prestataire pour cause de maladie. Ces webconférences ont été animées par des professionnels du territoire, experts dans les domaines abordés.



Parmi les 936 individus rencontrés :



62% sont des femmes



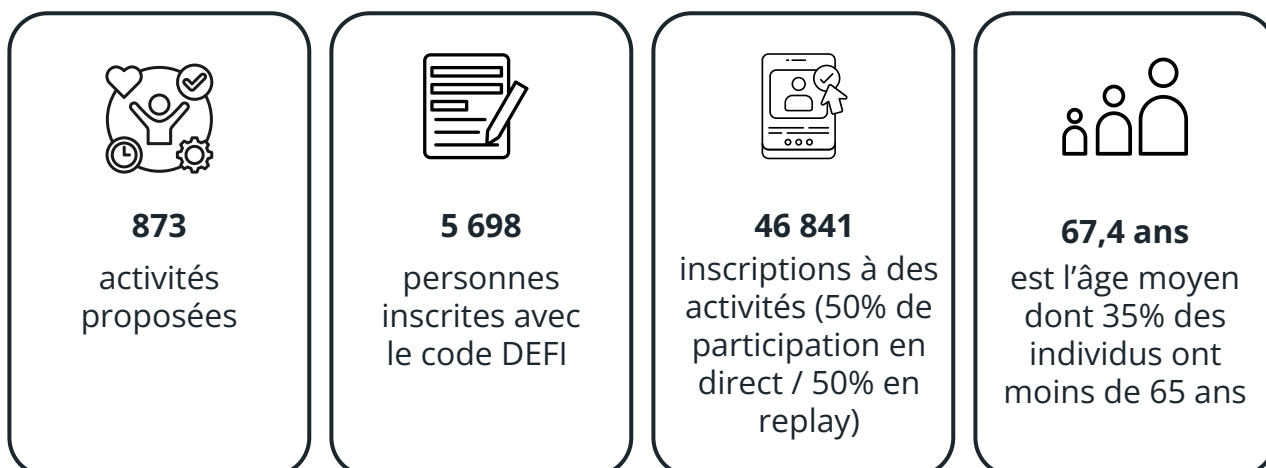
38% sont des hommes

La moyenne d'âge est de 67,7 ans.

Les actions proposées via HappyVisio

En complément de l'offre distanciel proposée par Défi autonomie seniors, le public a accès à la plateforme HappyVisio. Grâce au code partenaire DEFI, les personnes qui l'ont souhaité ont pu bénéficier d'une multitude d'actions en ligne.

En quelques chiffres :



TOP 3 des thématiques les plus suivies sur Happy Visio

1

Activité physique adaptée (Gymnastique adaptée, stretching, Yoga...)

2

Culture (Histoire de France et du monde, quiz, dictées...)

3

Bien-être et santé mentale (Technique de lâcher prise, de relaxation, de respiration)

ZOOM SUR LA TERRITORIALISATION DE L'ACTIVITÉ 2025

PARTENAIRES ACCOMPAGNÉS

En 2025, Défi autonomie seniors a accompagné 132 partenaires de proximité au sein de la région Hauts-de-France tels que des mairies et CCAS, des centres sociaux, des associations seniors, des centres d'examens et de santé, des communautés de communes, etc.

RÉPARTITION TERRITORIALE DES ACTIONS EN PRÉSENTIEL

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

93% des actions ont été réalisées sur **des territoires prioritaires, permettant l'accompagnement de 120 partenaires**

7% des actions ont été menées hors territoires prioritaires, grâce à l'obtention de financements complémentaires, notamment via les commissions des financeurs.

Ces interventions ont concerné 12 partenaires situés sur des territoires non prioritaires.

LES INDIVIDUS TOUCHÉS

3 205 individus ont été géographiquement répertoriés :

92% des individus touchés sur les territoires prioritaires

8% des individus touchés hors territoires prioritaires

COUVERTURE TERRITORIALE RÉGIONALE

L'activité 2025 a permis de couvrir 57% des territoires des Hauts-de-France, tous territoires confondus. Les membres ont défi une liste de territoires prioritaires, selon des indicateurs, dans le cadre de la feuille de route 2024-2026.

Concernant les territoires prioritaires pour Défi autonomie seniors :

- 69 % des territoires prioritaires couverts en 2024 (37 EPCI sur 54)
- 80 % des territoires prioritaires couverts en 2025 (43 EPCI sur 54)

En l'espace de deux années, le travail de développement menés par les équipes de terrain, avec l'appui des membres, a permis de couvrir 85 % des territoires prioritaires, soit 46 EPCI sur 54. Il reste ainsi 8 EPCI à couvrir afin d'atteindre une couverture complète des territoires prioritaires d'ici la fin de l'année 2026.

Les trois EPCI prioritaires ayant bénéficié du plus grand nombre d'actions de prévention en 2025 sont :



34 actions

Métropole Européenne de Lille



17 actions

Communauté d'Agglomération
du Pays de Laon



26 actions

Communauté d'Agglomération
de Béthune-Bruay, Artois-Lys
Romane



Cartographie des actions Nord-Pas de Calais (45,4% des actions)



Cartographie des actions Picardie (54,6% actions)

L'ÉVALUATION DES ACTIONS

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.

FOCUS THÉMATIQUE : DES ACTIONS DE PRÉVENTION À FORT IMPACT EN 2025

En 2025, Défi autonomie seniors a poursuivi le déploiement de son offre de prévention autour de **thématiques majeures du vieillissement en santé**. Les actions collectives proposées répondent aux besoins prioritaires identifiés chez les seniors : maintien des capacités cognitives, amélioration du sommeil, sécurisation des déplacements et prévention des chutes. Les données de participation montrent que quatre thématiques concentrent à elles seules une part importante de l'activité en présentiel :

1 Mémoire (22% de l'activité)

2 Sommeil (12% de l'activité)

3 Mobilité (9% de l'activité)

4 Parcours prévention des chutes (9% de l'activité)

Mémoire : renforcer les capacités cognitives et le pouvoir d'agir

La thématique mémoire constitue, en 2025, la première thématique suivie en présentiel, représentant 22 % de l'activité. Elle répond à une attente forte des seniors, souvent préoccupés par les oublis du quotidien et la crainte d'un déclin cognitif.

Une offre structurée autour de deux ateliers complémentaires

Défi Autonomie Seniors a déployé deux formats d'ateliers mémoire :

STIM CO
composé de 5 modules
de 2 heures

PEPS EURÊKA
composé de 10 modules
de 2 heures

Le public accueilli est majoritairement senior avec un **âge moyen de 73 ans**.

Une évolution significative des perceptions

Les questionnaires d'évaluation mettent en évidence plusieurs tendances structurantes :

- des oublis fréquents au démarrage, concernant des tâches quotidiennes ou des informations récentes
- des difficultés souvent associées à des facteurs contextuels (stress, anxiété, fluctuations dans la journée)
- une meilleure identification des mécanismes de l'oubli en fin d'atelier, accompagnée d'une capacité accrue à y répondre.

L'atelier agit comme un levier de compréhension, de dédramatisation et de mise en action.

Un indicateur qualitatif fort : transformation du discours

L'analyse sémantique des commentaires libres révèle une bascule particulièrement significative :



en début d'atelier, le vocabulaire est centré sur la difficulté et le déficit ressenti (« oubli », « souci », « problème »)



en fin d'atelier, il se tourne vers la pratique et la continuité (« exercices », « continuer », « progresser »).

Pour conclure, les ateliers mémoire déployés en 2025 démontrent un impact significatif sur :

- la compréhension des mécanismes de l'oubli,
- l'acquisition de stratégies de stimulation cognitive,
- le renforcement de la confiance et du pouvoir d'agir,
- l'amélioration du bien-être psychologique.




Cette action constitue un levier essentiel de prévention du vieillissement cognitif.

Sommeil : améliorer la récupération et le bien-être global

En 2025, Défi autonomie seniors a proposé l'atelier « Dormez bien, vivez bien », déployé en 3 modules de 2 heures. Cette action vise à accompagner les retraités dans l'amélioration de la qualité du sommeil, la réduction de la fatigue diurne et l'adoption de routines favorables à la récupération.

Un besoin fort de solutions non médicamenteuses

Les participants déclarent majoritairement :

 des difficultés d'endormissement  des réveils nocturnes fréquents
 une fatigue persistante en journée.

Les questionnaires montrent une amélioration globale :



Meilleure appropriation d'un environnement propice au sommeil (silence, obscurité, confort)






Diminution des difficultés liées à l'endormissement et aux réveils nocturnes



Évolution positive concernant la récupération et la fatigue diurne, notamment lorsque des douleurs nocturnes étaient présentes.

Adoption de comportements favorables

 réduction des écrans avant le coucher  mise en place de routines du soir structurées (lecture, étirements...)
 recours accru à des activités relaxantes (respiration, méditation, relaxation)

Pour conclure, **l'atelier Sommeil** constitue **une action structurante**, contribuant à :

- améliorer la qualité du sommeil,
- réduire la fatigue diurne,
- renforcer le bien-être global,
- soutenir le maintien de l'autonomie.

Mobilité : préserver l'autonomie et prévenir l'isolement

Défi autonomie seniors a proposé en 2025, un **nouvel atelier autour de la mobilité intitulé « Circulez, il y a tout à voir ! »**, visant à accompagner les retraités dans leurs déplacements du quotidien.

La mobilité constitue un **déterminant majeur du vieillissement actif** : elle conditionne l'accès aux soins, aux services, aux loisirs et participe **directement à la prévention de l'isolement**.

L'atelier a réuni un public d'âge moyen 72,5 ans.

Constats initiaux

Les questionnaires au démarrage mettent en évidence :

- une forte dépendance à la voiture individuelle,
- une faible appropriation des alternatives existantes,
- des difficultés d'orientation ou de navigation,
- une vigilance accrue face aux risques routiers et piétons.

Après l'atelier, les participants déclarent :

- avoir corrigé ou renforcé leurs connaissances,
- identifié de nouvelles possibilités de déplacement,
- gagné en confiance dans certains usages (transports, outils numériques).

Ils expriment également des intentions concrètes :

- améliorer leur prudence,
- tester d'autres modes de transport,
- mieux anticiper leurs déplacements,
- adopter des pratiques plus sécurisées.

Pour conclure, **l'atelier mobilité** constitue un **levier essentiel pour :**

- **renforcer la sécurité des déplacements,**
- **lutter contre l'isolement lié à la perte de mobilité,**
- **favoriser l'accès aux alternatives,**
- **soutenir l'autonomie et la participation sociale.**



Prévention des chutes : sécuriser l'équilibre et réduire le risque de perte d'autonomie

Le parcours prévention des chutes se compose de deux ateliers complémentaires :

« La chute, parlons-en »

« Destination équilibre »

Cette thématique représente **9 % de l'activité présentielle** et s'adresse à un public particulièrement exposé, avec un **âge moyen d'environ 72 ans**.

Les participants présentent fréquemment :



une perte d'équilibre ou une instabilité



des antécédents de chute



une appréhension dans les déplacements



un besoin fort de réassurance

Au démarrage du parcours prévention des chutes, les données mettent en évidence :



un sentiment d'instabilité lors de la marche ou des escaliers



des facteurs de risque associés (médicaments, troubles visuels),



des difficultés d'équilibre statique et dynamique



un recours ponctuel à des aides à la marche.

Résultats avant/après

APRÈS

- une amélioration du ressenti de sécurité dans les gestes quotidiens
- une meilleure stabilité posturale
- un gain de confiance dans les capacités motrices
- une prise de conscience accrue des facteurs de risque

Pour conclure, le parcours Équilibre et prévention des chutes constitue une action efficace, contribuant à :

- **réduire le risque de chute,**
- **renforcer l'autonomie fonctionnelle,**
- **améliorer la mobilité et la confiance,**
- **prévenir l'entrée dans la dépendance.**

LES POINTS CLÉS DE L'ANNÉE

L'INTÉGRATION DE L'AGIRC-ARRCO

L'année 2025 marque une étape structurante dans l'évolution de Défi autonomie seniors, avec l'élargissement de sa gouvernance et l'intégration d'un nouveau membre : l'Agirc-Arrco.



Cette évolution s'inscrit dans **une trajectoire engagée dès 2022**, avec la signature de la convention nationale Bien vieillir, qui a constitué un tournant majeur dans la coopération entre les régimes de retraite autour **d'un objectif partagé : faire de la prévention de la perte d'autonomie un pilier central de l'action sociale.**

La convention Bien vieillir a posé les bases d'une ambition commune : **renforcer la coordination des acteurs, développer des réponses harmonisées sur les territoires et amplifier l'impact des actions collectives en direction des seniors.** Elle a ainsi affirmé la nécessité d'une approche inter-régimes structurée, capable de dépasser les logiques sectorielles **pour construire une politique de prévention plus lisible, cohérente et accessible.**

C'est dans cette continuité que l'arrivée de l'Agirc-Arrco au sein de la structure inter régimes des Hauts-de-France prend tout son sens. En rejoignant pleinement la gouvernance du groupement, **l'Agirc-Arrco consolide un modèle de coopération régionale déjà porté par la CNAV et la MSA**, et renforce les synergies autour **des grands référentiels nationaux du bien vieillir** : activité physique, équilibre, nutrition, sommeil, mémoire, bien-être, autonomie numérique, habitat ou encore accompagnement du passage à la retraite.

La préparation de cette intégration en Hauts-de-France a débuté dès 2023, à travers des **travaux progressifs qui se sont intensifiés au fil des années**, aboutissant à une refonte statutaire en début d'année 2025 et à une **signature officielle le 5 septembre 2025.**



Dans un contexte de vieillissement démographique accéléré, la prévention de la perte d'autonomie s'impose désormais **comme un enjeu central des politiques publiques.** La stratégie nationale du Bien vieillir confirme cette orientation : il ne s'agit plus seulement d'accompagner la fragilité, **mais bien d'agir en amont, en soutenant le maintien en santé, l'autonomie et le lien social des retraités et futurs retraités.**

Ainsi, Défi autonomie seniors se confirme comme **un espace de gouvernance collective, de convergence stratégique et d'innovation inter-régimes, au service d'une politique régionale ambitieuse et structurante pour le bien vieillir.**

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE DU 17 DÉCEMBRE 2025

Le 17 décembre 2025, Défi autonomie seniors a organisé son Assemblée Générale Extraordinaire au Centre Historique Minier de Lewarde. Cette journée a constitué une étape majeure dans la vie du groupement, marquant la première Assemblée Générale dans sa nouvelle configuration de gouvernance élargie.



Cet événement a été conçu comme **un temps de structuration collective, de partage stratégique et de renforcement des liens entre les membres**, dans un contexte national où la prévention de la perte d'autonomie s'affirme **comme un pilier central des politiques du Bien vieillir**.

Cette Assemblée Générale Extraordinaire a réuni **administrateurs, nouveaux membres et partenaires** autour d'un objectif commun : **donner corps à une dynamique inter-régimes renforcée, capable de porter une ambition collective à l'échelle régionale**.

L'ouverture de la journée par Éric Aernoudts, délégué général, a permis de rappeler les enjeux structurants de cette nouvelle étape : **mieux se connaître, partager une compréhension commune du rôle du groupement, et consolider les bases d'une gouvernance tournée vers l'action et l'avenir**.

Un temps fort de cette Assemblée Générale a été **la participation de représentants nationaux de la CNAV (Stella Delouis et Frédérique Garlaud), de la CCMSA (Frédéric Pomykala) et de l'Agirc-Arrco (Pierre Pluquin et Frédérique Decherf)**, illustrant l'importance croissante accordée à la coopération entre régimes dans la mise en œuvre des politiques de prévention.

Leur présence a permis **d'inscrire les travaux de Défi autonomie seniors dans une perspective plus large, en lien direct avec les orientations nationales actuelles** : faire de la prévention un enjeu central du modèle social et renforcer les articulations entre échelles régionales et nationales.

La matinée s'est poursuivie par **une table ronde réunissant les intervenants nationaux**. Ce temps d'échanges a permis de mettre en lumière :

- l'histoire et la vocation de la coopération inter-régimes,
- les défis du vieillissement,
- les perspectives d'évolution des politiques de prévention,
- et la place singulière que Défi autonomie seniors occupe dans cette dynamique.



Les échanges, riches et pédagogiques, ont souligné la nécessité d'une action collective structurée pour répondre aux enjeux de **la transition démographique**.

Ensuite, les participants ont été invités à expérimenter un parcours structuré en trois ateliers participatifs : **Immersion, Éclairage et Embarquement**, animés par les membres du comité stratégique.

Répartis en groupes symboliques (Minerais, Lampe du mineur, Chevalet), les administrateurs et membres ont pu explorer concrètement :



L'activité opérationnelle du groupement

Son fonctionnement inter-régimes

Ses modalités de gouvernance



Ces ateliers ont favorisé des échanges approfondis, des retours d'expérience et une appropriation collective des enjeux portés par Défi autonomie seniors.

Un autre moment marquant de la journée a été la célébration de l'arrivée des nouveaux administrateurs. Discours, photos de groupe et verre de l'amitié ont symbolisé cette nouvelle étape, renforçant le sentiment d'appartenance et la dynamique collective.

La journée s'est également distinguée par l'organisation **d'un grand entretien consacré au Bien vieillir**, permettant aux participants et aux représentants nationaux de partager leurs visions des politiques à conduire, des défis à relever et des coopérations à renforcer. Les témoignages des représentants nationaux ont apporté **un regard précieux sur le travail accompli par Défi autonomie seniors** et sur les perspectives de consolidation de cette démarche inter-régimes. Cette journée s'est terminée par **une visite du centre historique minier**.

En conclusion, cette Assemblée Générale Extraordinaire a marqué **une étape fondatrice** : celle d'un groupement qui consolide sa gouvernance, renforce la coopération entre ses membres et **affirme sa place dans la stratégie nationale de prévention de la perte d'autonomie**. Elle ouvre des perspectives ambitieuses à l'horizon 2030, portées par une volonté commune : **agir collectivement pour faire du bien vieillir un enjeu central des politiques publiques et territoriales**.

Revivez cette journée en image : <https://www.youtube.com/watch?v=1QB-vkD-vO4>



CAP SUR 2026

• Préparation de la feuille de route 2027-2030

En fin d'année 2025, les membres de Défi autonomie seniors ont pris un temps de prise de hauteur collective, à travers une journée réunissant le comité technique (COTECH) et le comité stratégique (COSTRAT). Cette séquence de travail a permis de réaliser un point d'étape partagé sur la feuille de route actuelle 2024-2026, tout en engageant une réflexion prospective sur les ambitions à construire d'ici 2030.

Organisée à partir d'un questionnaire préalable, renseigné par les caisses membres et l'équipe salariée, cette journée a constitué **un moment structurant de bilan intermédiaire et de projection**. Les retours recueillis soulignent une dynamique globalement très positive : **Défi autonomie seniors est aujourd'hui perçu comme un dispositif consolidé, doté d'un pilotage clarifié, d'une gouvernance participative et d'une offre de prévention innovante et mieux structurée en logique de parcours**. Les répondants mettent également en avant la cohésion renforcée de l'équipe et l'ancrage territorial croissant du groupement, ainsi que la reconnaissance externe acquise auprès des partenaires locaux.

Cette démarche collective a également permis d'identifier **plusieurs axes d'amélioration pour la période à venir**. Les membres soulignent notamment la nécessité de renforcer la visibilité du groupement, d'assouplir certaines modalités de territorialisation jugées trop rigides, et de moderniser certains contenus afin de mieux mobiliser les publics plus jeunes, notamment les 55-65 ans.

Les échanges ont enfin mis en évidence des priorités stratégiques convergentes pour la prochaine **feuille de route 2027-2030 : adapter le maillage territorial pour garantir une équité d'accès, diversifier les thématiques autour d'enjeux émergents (habitat, santé mentale, inclusion numérique), renforcer les partenariats institutionnels, et développer une évaluation d'impact plus lisible et partagée**.

#10 - GRILLE D'ANALYSE - VERS LA FEUILLE DE ROUTE 2027-2030

1. Ce que l'on GARDE	2. Ce qui doit APPARAÎTRE (NOUVEAU)
<p>Éléments qui doivent rester vivants pour 2027-2030</p> <ul style="list-style-type: none">• Maillage partenarial avec les conseils départementaux• Guide la spécificité de chaque organisme• Une évaluation sur un temps long• Encourager les innovations	<p>Nouveaux besoins, nouvelles orientations, nouveaux publics, nouveaux</p> <ul style="list-style-type: none">• Comment s'intègre dans les orientations définies par la CNSA ? (centres de ressources et de soutien)• Quelle place pour DMS dans la SPDA ?• Définir une stratégie pour les 55-65 ans• Faire un état des lieux de l'offre existante au sein de chaque organisme• Se fixer collectivement des objectifs, avec indicateurs associés
3. Ce qui doit ÉVOLUER	4. Ce qui peut DISPARAÎTRE ou être allégé
<p>Éléments à améliorer</p> <ul style="list-style-type: none">• Ré-intégrer les pratiques d'intervention sur les territoires• Faire évoluer l'offre format, contenu, etc.• Adapter la communication	<p>Éléments obsolètes, trop lourds, moins prioritaires ou non alignés avec l'évolution de DA</p> <ul style="list-style-type: none">• Alléger les questionnaires de satisfaction

Ainsi, cette journée COTECH/COSTRAT a constitué un jalon important dans la trajectoire de Défi autonomie seniors, en affirmant une volonté commune : poursuivre la structuration du modèle inter-régimes, renforcer son agilité territoriale et inscrire durablement l'action du groupement dans les orientations nationales du Bien vieillir,

au service d'une prévention plus accessible, innovante et ambitieuse.

- **Un développement d'actions à destination d'un public plus fragile: retour sur le partenariat Petits Frères des Pauvres (Baraque à Frat') et Défi autonomie seniors**

Défi autonomie seniors a poursuivi en 2025 son partenariat avec les Petits Frères des Pauvres – Baraque à Frat', engagé en mars 2024 dans le Cambrésis. Ce partenariat illustre la volonté commune de renforcer l'accès à la prévention pour des seniors plus isolés, en s'appuyant sur une démarche de proximité, d'écoute des besoins et de mobilisation progressive des dynamiques locales.

L'année 2024 a constitué une **première étape d'exploration et de diagnostic social sur cinq communes du Cambrésis**.

Au total, 81 seniors ont été rencontrés, donnant lieu à 64 recueils de besoins, principalement centrés sur :



la prévention des chutes



le sommeil



la mémoire

Cette première phase a mis en évidence une forte mobilisation locale, un public majoritairement **féminin (âge moyen : 74 ans)** et la nécessité de structurer l'intervention autour de thématiques directement exprimées par les seniors.

En 2025, le partenariat a franchi une **étape de structuration**, avec une offre organisée autour **de trois axes successifs** :

1

Mémoire (1er semestre)

2

Sommeil (2nd semestre)

3

Santé mentale / bien-être (nouvelle thématique)

Cette progression répond aux besoins identifiés en 2024 et renforce la lisibilité du programme, en articulant dimensions cognitive, physique et psychique du vieillissement en santé.

L'année 2025 a également mis en lumière **des dynamiques locales contrastées** :

Communes consolidées :



Troisvilles : participation régulière et stable



Busigny : implantation progressive grâce à une adaptation fine des contenus

Communes autonomisées :



Haussy et Flesquières : relance ou création de clubs d'aînés

→ l'objectif d'amorçage social est atteint, ces communes sortent du maillage actif.

Commune fragile :



- **Mazinghien** : mobilisation insuffisante, implantation jugée trop précoce.

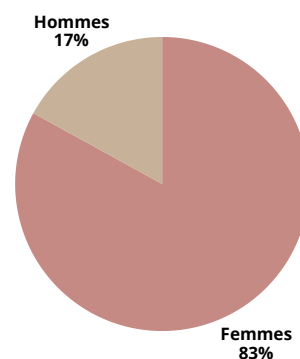
Cette différenciation confirme l'importance d'une stratégie territoriale ajustée, tenant compte du niveau de structuration sociale déjà existant.

En 2025, le partenariat a permis de sensibiliser :

96 personnes sur 7 temps de prévention

4 communes concernées

Une moyenne de 14 participants par séance



- **La fréquentation est restée stable entre les semestres, traduisant une dynamique de fidélisation et une reconnaissance locale du programme.**

Plusieurs éléments ressortent comme particulièrement positifs :

- une forte cohérence entre besoins exprimés et contenus proposés,
- une participation régulière, sans essoufflement notable,
- une capacité d'adaptation aux réalités communales,
- un amorçage social réussi dans certains territoires, favorisant l'émergence de clubs ou relais locaux.

Le partenariat constitue ainsi un levier pertinent pour toucher des publics éloignés des offres classiques de prévention.

L'année 2025 a permis de consolider le partenariat et de confirmer son intérêt auprès des seniors participants. Dans une logique d'amélioration continue, plusieurs axes de consolidation ont également été identifiés afin de renforcer durablement l'attractivité et l'impact des actions proposées.

Tout d'abord, l'expérience des participants souligne l'importance de faire évoluer progressivement les formats d'intervention. Si les contenus thématiques répondent aux besoins exprimés, certaines séances gagneraient à intégrer davantage de dimensions pratiques et participatives, à travers des mises en situation, des ateliers concrets, des temps d'échanges renforcés ou des approches plus immersives. Cette évolution apparaît essentielle pour maintenir la dynamique de mobilisation dans la durée.

Par ailleurs, la montée en puissance du partenariat repose également sur le renforcement de l'implication des bénévoles. Des avancées significatives ont été observées en 2025, notamment avec l'installation d'une coanimation et une participation active aux échanges. L'enjeu pour les prochaines étapes est de poursuivre cette dynamique en accompagnant la montée en compétences progressive des bénévoles, afin de favoriser leur autonomisation et de garantir la pérennité du dispositif à l'échelle locale.

CONCLUSION DU RAPPORT D'ACTIVITÉ 2025

L'année 2025 marque une étape structurante pour Défi autonomie seniors. Dans un contexte national où la prévention de la perte d'autonomie s'affirme comme un **pilier central des politiques du Bien vieillir**, le groupement a consolidé son rôle d'acteur inter-régimes de référence en Hauts-de-France.

Cette année aura été marquée par l'élargissement de la gouvernance **avec l'intégration de l'Agirc-Arrco**, dans la continuité de la dynamique engagée depuis la convention nationale Bien vieillir signée en 2022. Cette évolution renforce un modèle de coopération désormais pleinement consolidé, au service d'une prévention plus lisible, cohérente et accessible à tous les retraités, quel que soit leur régime.

Sur le plan opérationnel, Défi autonomie seniors a poursuivi le déploiement de sa feuille de route 2024-2026 avec une activité en progression, **plus de 4 400 seniors sensibilisés**, une couverture territoriale renforcée, et des actions à fort impact autour de thématiques prioritaires telles que **la mémoire, le sommeil, la mobilité ou la prévention des chutes**. L'attention portée à l'évaluation et l'engagement auprès des publics les plus fragiles confirment l'ambition du groupement : **agir en amont, renforcer le pouvoir d'agir des seniors et prévenir les ruptures d'autonomie**.

L'année s'est enfin conclue par des temps collectifs fondateurs, notamment **l'Assemblée Générale Extraordinaire et la journée stratégique COTECH/COSTRAT**, ouvrant une réflexion partagée sur **les ambitions à construire d'ici 2030**.

Ainsi, **Défi autonomie seniors aborde 2026 avec une gouvernance renforcée, une dynamique partenariale consolidée et une trajectoire claire** : poursuivre la structuration du modèle inter-régimes, renforcer l'impact des parcours de prévention, et amplifier l'accès à une prévention innovante et équitable sur l'ensemble des territoires des Hauts-de-France, au service d'un vieillissement en santé pour tous.



www.defi-autonomie-seniors.fr

Nous contacter :

contact@defi-autonomie-seniors.fr
03.20.49.05.08

