



RAPPORT D'ACTIVITÉ 2019



www.atoutagealsace.fr



MSAGroupeAlsace



SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS



L'essentiel & plus encore

2019 LES CHIFFRES CLÉS

3514

PARTICIPANTS



177

ACTIONS
RÉALISÉES



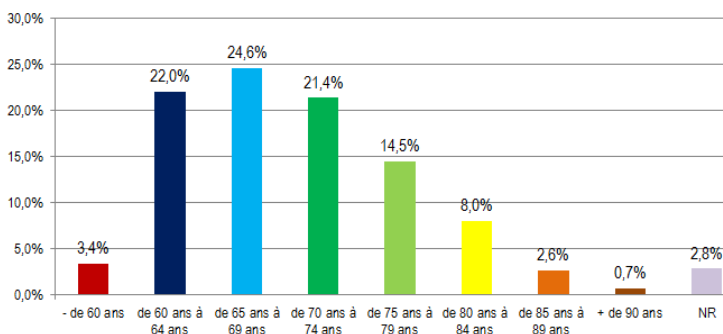
104

COMMUNES
IMPACTÉES



QUI SONT NOS 3514 PARTICIPANTS ?

PAR TRANCHE D'ÂGE

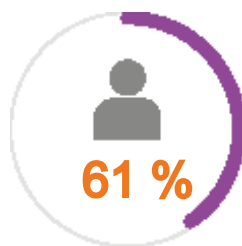
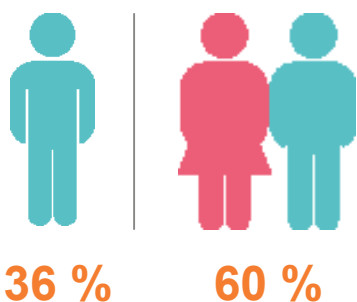


71 %

DES PARTICIPANTS
SONT DES FEMMES

POPULATION
MAJORITAIREMENT
COMPOSÉE
D'ANCIENS EMPLOYÉS

PLUS DE PERSONNES EN COUPLE QUE SEULES

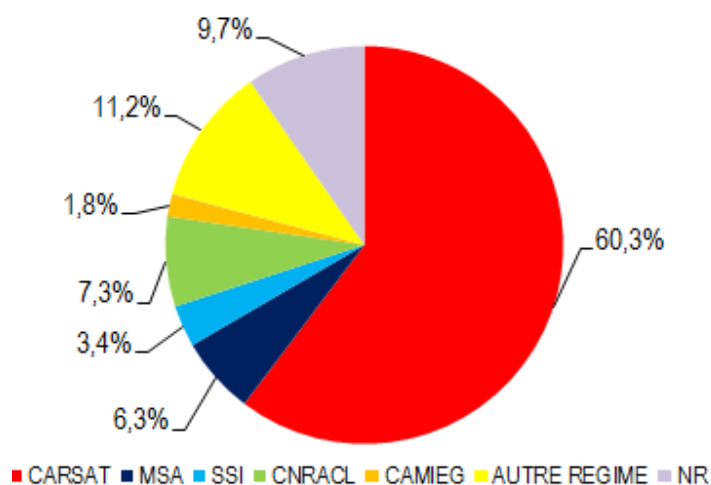


des participants s'inscrivent à nos ateliers pour obtenir des informations et des conseils sur leur santé et leur bien-être.

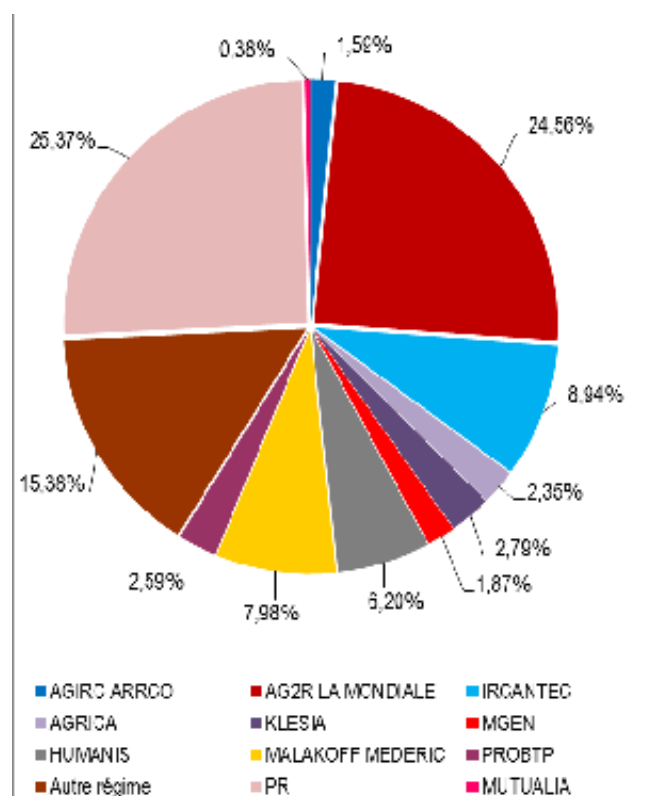


LA REPARTITION DES PARTICIPANTS :

CAISSE DE RETRAITE



CAISSE DE RETRAITE COMPLÉMENTAIRE



LES 5 PRINCIPAUX MOYENS PAR LESQUELS LES PARTICIPANTS ONT EU CONNAISSANCE DE NOS ACTIONS :

23 % grâce à la presse et internet
19 % par leur entourage
17 % en mairie ou par le CCAS

12 % par leur caisse de retraite
8 % lors d'un autre atelier



QUELS IMPACTS SUR LE COMPORTEMENT DE NOS SENIORS ?

**GLOBALEMENT SUR L'ENSEMBLE DES THÉMATIQUES,
NOUS RELEVONS :**

- + 14 %** qui participent à un club ou à une association
- + 11 %** qui pratiquent une activité physique ou sportive plusieurs fois par mois
- + 6 %** constatent une amélioration de leur joie de vivre et de leur moral

A L'ISSUE DE LEUR PARTICIPATION À UN DE NOS ATELIERS :

BIENVENUE À LA RETRAITE



53 % indiquent que l'atelier les a motivé à concrétiser les projets qu'ils envisageaient de réaliser

BIEN VIEILLIR ET VITALITÉ



30 % indiquent avoir modifié leur comportement alimentaire

12 % indiquent avoir augmenté la durée quotidienne dans leur pratique d'activités physiques ou sportives

DU PEPS POUR MA MÉMOIRE



80 % indiquent que l'atelier leur a permis de découvrir ou redécouvrir des capacités (intellectuelles, sociales, confiance en eux)

CONDUITE ET PRÉVENTION ROUTIÈRE



68 % relèvent pouvoir mettre en pratique ce qu'ils ont appris

A L'AISE SUR LE NET



80 % indiquent mieux maîtriser l'outil informatique

PRÉVENTION DES CHUTES



+ 11 % affirment avoir gagné en assurance et être en capacité de se relever sans difficultés en cas de chute

+ 5 % affirment se sentir plus stables

MIEUX VIVRE SON LOGEMENT



39 % ont pour projet d'aménager ou de réaliser des travaux dans leur habitation

38 % indiquent avoir acquis des connaissances pour mieux aménager leur logement

PLAISIRS DE LA TABLE



81 % indiquent porter une attention plus importante à la composition des produits achetés

80 % indiquent porter une attention importante à l'équilibre des repas

BOUGER POUR RESTER ACTIFS



Augmentation de la résistance à l'effort lors d'une activité physique à **65 %**

Amélioration de la force musculaire à **62 %**

BIEN ÊTRE : RELAXATION ET SOPHROLOGIE



+ 65 % indiquent avoir acquis des outils pour mieux gérer leurs émotions

BIEN DANS SA TÊTE À LA RETRAITE



44 % indiquent avoir repris confiance en eux

BIEN SOUS LA COUETTE



67% indiquent avoir eu des réponses à des questions rencontrées dans leur vie relationnelle