



Atout Age Alsace  
Ensemble pour Bien Vieillir



# CHIFFRES CLÉS 2021



[www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr)



MSAGroupeAlsace



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



# LE MOT DU PRESIDENT

Forts de la volonté de s'unir pour agir au profit du mieux-être des seniors, les 2 principaux organismes de retraite de base d'Alsace, la CARSAT et la MSA, se sont associés depuis plusieurs années au sein de l'association Atout Age Alsace pour agir en synergie, au profit de l'ensemble des retraités de la région. Cette structure, par nature ouverte, a par ailleurs accueilli d'autres partenaires tels que l'IRCANTEC et la CNRACL.

## **Apprendre de la pandémie et avancer !**

L'année 2020 a été marquée par la crise sanitaire sans précédent du Covid 19. Dans la tourmente qui a frappé tout le pays, les seniors ont été particulièrement exposés au risque de la maladie.

L'année 2021 s'est avérée, fort heureusement, un peu plus clémente, même si les contraintes sanitaires ont perduré et que la France a encore subi de nombreuses contaminations, avec des conséquences parfois dramatiques. Cette relative éclaircie a permis d'engager un net retour vers la normale pour l'activité d'Atout Age Alsace.

Près de 1770 personnes ont ainsi pu bénéficier des ateliers Atout Age, au travers de 149 ateliers :

→ 63 actions ont pu être réalisées en présentiel

→ 86 actions ont pu être réalisées en distanciel

Ainsi, comme beaucoup d'autres structures, la pandémie a poussé Atout Age à prendre un virage numérique afin de digitaliser une partie de son offre de prévention. Si ce virage a été contraint, il s'est avéré bénéfique et porteur d'opportunités pour l'avenir. En effet, cette articulation de modules en présentiel et en distanciel permet notamment à des publics peu mobiles (aidant par exemple) de bénéficier de l'offre inter-régimes portée par Atout Age, ou encore d'attirer des retraités plus jeunes et agiles avec les technologies de l'informatique.

En 2021, Atout Age Alsace a capitalisé sur cette évolution et la quasi-totalité des ateliers existaient en format distanciel et présentiel, l'un ou l'autre étant mobilisé en fonction des contraintes du moment.

## **Bien vieillir pour cultiver l'avenir**

20% de la population française à plus de 65 ans, et ce taux est évidemment amené à augmenter. Bien vieillir, cultiver son capital santé pour cultiver un avenir autonome et à domicile, voilà les ambitions d'Atout Age Alsace depuis toujours. Ces enjeux ont de beaux jours devant eux.

2022 sera, nous l'espérons tous, l'année du retour à une banale normalité qui nous manque tant depuis 2 ans. Fort de son expérience et de ses partenaires, Atout Age Alsace est aux côtés des seniors alsaciens pour de longues (et belles !) années encore.

**David HERRSCHER**

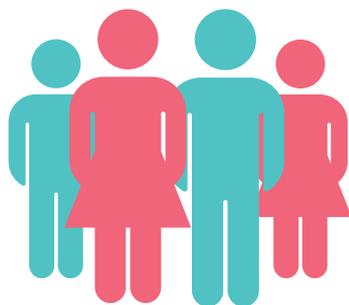
Président d'Atout Age Alsace



# 2021 LES CHIFFRES CLÉS

1768

PARTICIPANTS



52

COMMUNES  
BÉNÉFICIAIRES



149

ACTIONS  
RÉALISÉES DONT



63

en présentiel

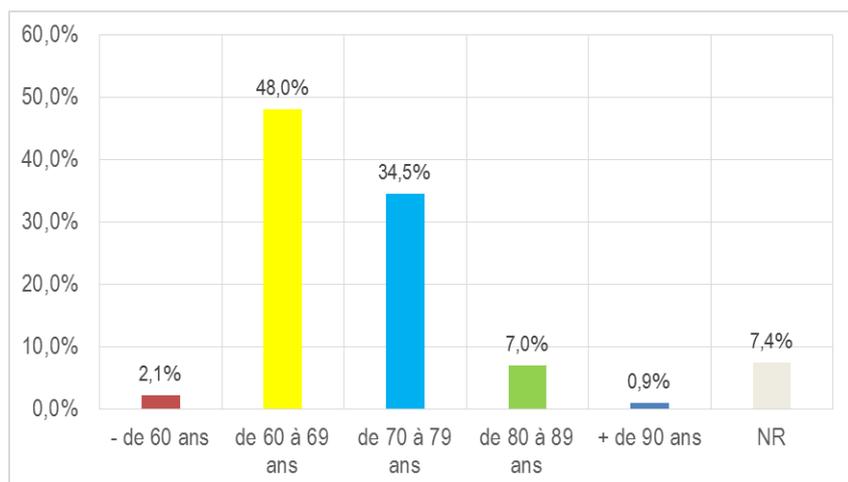
86

en distanciel



## QUI SONT NOS PARTICIPANTS ?

PAR TRANCHE D'ÂGE

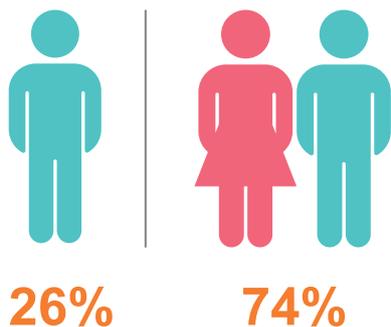


73%

DES PARTICIPANTS  
SONT DES FEMMES

POPULATION  
MAJORITAIREMENT  
COMPOSÉE  
D'ANCIENS EMPLOYÉS

## 1/4 DE PERSONNES SEULES



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



des participants s'inscrivent à nos ateliers pour avoir des réponses à des difficultés rencontrées dans la vie quotidienne

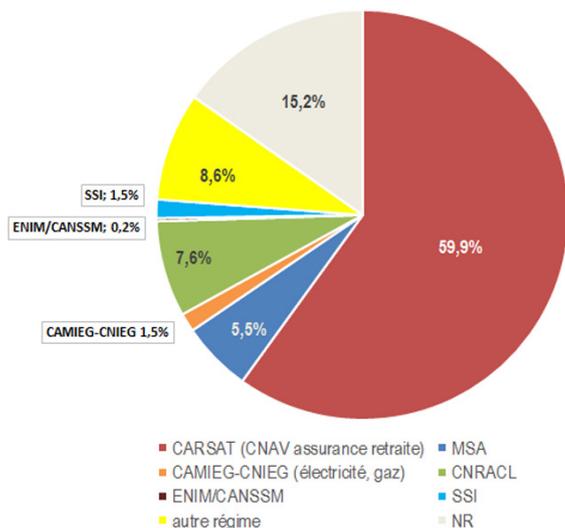


des participants participent pour la 1<sup>ère</sup> fois à une action de prévention

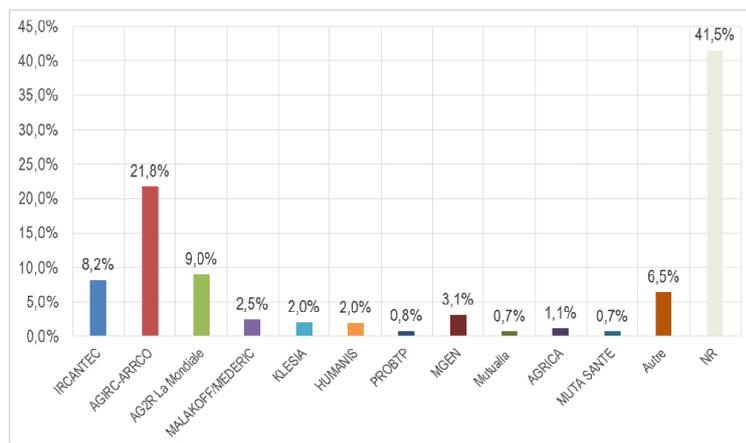


## LA REPARTITION DES PARTICIPANTS :

### CAISSE DE RETRAITE



### CAISSE DE RETRAITE COMPLÉMENTAIRE



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

**28,6%** par Atout Age Alsace ou lors d'un autre atelier

**6%** par leur caisse de retraite

**12%** grâce à la presse et internet

**9%** en mairie ou par le CCAS

**7%** par leur entourage



# QUELS IMPACTS SUR LE COMPORTEMENT DE NOS SENIORS ?

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

## BIEN VIEILLIR ET VITALITÉ



**50%** des participants indiquent avoir modifier leur comportement suite au module Bien dans sa tête, bien dans corps (importance de la stimulation cognitive, la gestion des émotions, la pratique d'une activité physique adaptée ..)

**25%** indiquent avoir modifier leur comportement alimentaire

## DU PEPS POUR MA MÉMOIRE



**93%** indiquent que l'atelier leur a permis de découvrir ou redécouvrir des capacités (intellectuelles, sociales, confiance en eux)

**67%** des participants pensent refaire des exercices chez eux

## CONDUITE ET PRÉVENTION ROUTIÈRE



**33%** indiquent avoir acquis les nouvelles règles de circulation et des nouveaux panneaux de signalisation

## MIEUX VIVRE SON LOGEMENT



**45%** des participants ont en projet de réaliser des travaux ou d'aménagement de leur habitation

**33%** des participants estiment avoir eu les conseils nécessaires lors de l'atelier pour réaliser leur travaux d'aménagement

## A L'AISE SUR LE NET



**77%** indiquent avoir plus de connaissances informatiques

**39%** estiment connaître les fonctionnalités de la tablette numérique

**29%** des participants utilisent mieux leurs boîtes mails

**29%** indiquant avoir plus d'aisance avec l'outil informatique

## PLAISIRS DE LA TABLE



**33%** indiquent porter une attention plus importante à l'équilibre des repas ainsi qu'à la composition des produits achetés

## BOUGER POUR RESTER ACTIFS



**57%** indiquent avoir constaté une amélioration de la force musculaire ainsi qu'une augmentation de la résistance à l'effort lors d'une activité physique et de l'aisance corporelle lors des mouvements quotidiens

**57%** indiquent avoir découvert ou redécouvert des capacités (confiance, réflexes, souplesse...)

## BIEN ÊTRE : RELAXATION ET SOPHROLOGIE



**49%** indiquent avoir acquis des outils pour mieux gérer leurs émotions

**32%** indiquent ressentir un bien-être

## SOMMEIL



**91%** estiment que l'atelier leur a permis d'avoir des repères, conseils pour mieux dormir

**76%** des participants sont capables de mieux organiser leurs journées, sommeil et repos selon leur rythme de vie

## BIEN SOUS LA COUETTE



**60%** indiquent avoir eu des réponses à des questions rencontrées dans leur vie relationnelle

## BIEN DANS SA TÊTE À LA RETRAITE



**44%** indiquent avoir repris confiance en eux

**48%** des participants disent mieux se connaître

## PRÉVENTION DES CHUTES



**48%** des participants pensent refaire certains exercices régulièrement

**76%** indiquent avoir modifié leur aménagement pour éviter les chutes

## BIENVENUE À LA RETRAITE



**29%** des participants souhaitent voyager et faire plus de loisirs

**25%** indiquent vouloir entamer de nouveaux projets ou poursuivre pleinement des projets

## SPECTACLE : VIVRE SA RETRAITE AVEC HUMOUR



A l'issue du spectacle, **92%** des participants souhaitent participer à une ou plusieurs thématiques proposées par Atout Age Alsace.

# CONCLUSION

L'année 2021 a amorcé un retour à une vie plus normale qui a permis une reprise sensible de l'activité d'Atout Age Alsace. Fort de cette dynamique, AAA se projette résolument vers l'avenir avec plusieurs ambitions :

- stabiliser une offre de formation mixte articulant de façon pérenne des ateliers en présentiels et en distanciels, afin de répondre aux besoins d'un spectre plus large de seniors
- continuer à développer et structurer sa communication via le site internet et sa newsletter
- poursuivre une démarche active et exigeante de qualité de service, avec un suivi approfondi des opérateurs et l'application de notre charte qualité

Le domaine de la prévention est ainsi un domaine en perpétuelle évolution. Afin de s'adapter à cette dynamique de changement, les partenaires réunis au sein d'Atout Age Alsace sont mobilisés pour faire évoluer son action, que ce soit en termes d'offres de prévention, d'outils pédagogiques, de partenariats ou de financements.