



Vas → V

Santé, bien-être et vie pratique

60 ans et 

RAPPORT D'ACTIVITÉ 2022



Déjà
5 ans !

- 3 Édito
- 4 Avec *Vas-Y*, un parcours à la carte
- 5 Ressources humaines et matérielles
- 6 Temps forts de l'année 2022
- 8 Synthèse des 5 premières années
- 10 Santé
- 12 Sécurité routière, mobilité et habitat
- 14 Accès au numérique
- 15 Numérique & Évasion : focus sur une nouvelle activité
- 16 Synthèse 2022
- 18 Évaluation
- 19 Conclusion et perspectives



2022, une place plus active dans la lutte contre l'exclusion numérique

Vas-Y est un programme de prévention du pôle médico-social de la Fondation ILDYS, à destination des personnes à partir de 60 ans. Il a démarré en 2017, en réponse au premier appel à candidature de la *Conférence des Financiers de la Prévention de la Perte d'Autonomie*, qui reste sa source principale de financement.

Au-delà d'informer les bénéficiaires sur les recommandations du vieillissement en santé, le programme Vas-Y s'appuie sur des méthodes de développement du pouvoir d'agir.

L'apprentissage par les pairs est systématiquement valorisé. Nous cultivons les approches positives et lucides de la question de la vieillesse. Notre programme multithématique favorise grandement l'engagement des bénéficiaires dans un parcours personnel de prévention qui améliore la vie quotidienne, au domicile tant que cela est possible.

Notre travail en réseau avec l'ensemble des acteurs de l'action sociale du Finistère contribue à la bonne fréquentation de nos ateliers et conférences. Les élus des communes du Finistère nous offrent les conditions matérielles et relayent l'information auprès des habitants. En 2022, pour la sixième année d'exercice,

notre volonté a été de prendre une place plus active dans la lutte contre l'exclusion numérique pour faire face à des demandes considérables pour les ateliers « Parcours informatique ». Le nouvel atelier « Numérique & Évasion », fruit de notre partenariat avec Malakoff Humanis sera présenté dans ce rapport d'activité, ainsi que plusieurs temps forts de notre année.

Nous allons également réaliser une rétrospective des cinq premières années du dispositif qui a fait naître une véritable communauté ouverte de retraités acteurs de leur santé, de leur vie sociale et vie pratique. Nous partagerons quelques souvenirs de la journée festive, sportive et préventive organisée dans les Monts d'Arrée, en juin, à l'occasion des 5 ans de Vas-Y.

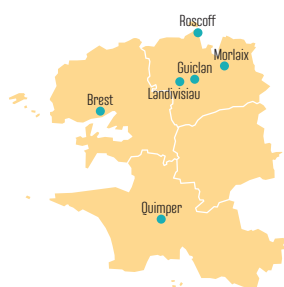
Bonne lecture,

Monsieur Philippe BAZIRE
Président de la Fondation ILDYS

AVEC VAS-Y, les Finistériens composent leur parcours de prévention à la carte

La Fondation ILDYS, acteur de la santé et de la solidarité en Bretagne

Établissement privé solidaire, la Fondation ILDYS est reconnue d'utilité publique. Nos structures se situent dans le Finistère avec des services dédiés aux personnes en situation de handicap, aux enfants relevant de la protection de l'enfance, des établissements de Soins de Suite et de Réadaptation et des services pour les personnes à partir de 60 ans. **Nos différents services permettent de proposer un véritable parcours de soin et d'accompagnement à tous les âges de la vie.** Pour les personnes âgées, nous proposons notamment des accompagnements en EHPAD en accueil temporaire et permanent, des services d'accueil de jour, une plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants, des formations des aidants, des séjours de répit, un service de portage de repas à domicile ainsi que le dispositif de prévention Vas-Y.



Brest & Roscoff
Services de soin

Brest & Pays de Landivisiau
4 EHPAD

Brest, Morlaix & Ergué-Gabéric
Accompagnement des personnes
en situation de handicap

Les actions de Vas-Y se répartissent en sept volets

Sept volets hauts en couleur regroupent l'ensemble de nos prestations. *Cordon bleu* pour les conférences et ateliers nutrition et l'activité physique, *Vert de peur* pour la prévention des chutes, *Alerte Rouge* pour l'ensemble des fonctions sensorielles et supérieures, *Ne plus broyer du noir* pour les actions du lien social et du bien-être, *La vie en Mauve* pour l'habitat, *Carton Jaune* pour la santé bucco-dentaire et le bon usage des médicaments et *Ne plus passer à l'orange* pour les actions « mobilité » et « sécurité routière ».



Activité physique
et nutrition



Équilibre
et tonus



Déficiences sensorielles,
cognitives, troubles
du sommeil



Aller vers les autres
et se sentir mieux



Habitat



Santé bucco-dentaire
et bon usage
des médicaments



Conduite
et mobilité

RESSOURCES humaines et matérielles



De gauche à droite : Hervé Donnard, Corinne Potin, Fabienne Milin, Corinne Begoin, Élodie Merrien, Angélique Marteau, Justine Guiriec, Ludovic Laot

Neuf salariés de la Fondation ILDYS sont affectés à la mise en œuvre du programme de prévention Vas-Y.

- Corinne Potin - Coordinatrice
- Corinne Begoin - Assistante administrative, référente *Nutrition, Activité physique et Prévention des chutes*
- Fabienne Milin - Chargée de prévention, référente *Bon usage des médicaments et Santé bucco-dentaire*
- Hervé Donnard - Chargé de prévention, référent *Accès au numérique*
- Justine Guiriec - Ergothérapeute, référente *Sécurité routière, Mobilité et Habitat*
- Élodie Merrien - Ergothérapeute, référente *Mémoire et Déficiences sensorielles*
- Angélique Marteau - Animatrice en prévention, esthéticienne, référente *Bien-être et Isolement social*
- Maud JEGOU - Conseillère numérique *France Service*
- Carlyne OLIVE - Enseignante en activité physique adaptée

- À temps plein dans notre équipe, dans le cadre d'une convention de partenariat avec *Don Bosco Mobilité Feu vert*, Ludovic Laot est formateur en conduite automobile.

Nous avons encadré 2 étudiantes en BTS *Économie Sociale Familiale* pour des stages de 7 semaines, Marine Cren et Klervi Begoc.

Nos bureaux sont situés :

- EHPAD Saint-Vincent Lannouchen
40 rue Georges Clemenceau - 29400 Landivisiau
- SAMSAH
14 avenue Per Jakez Hélias - 29500 Ergué-Gabéric
- CENTRE DE PERHARIDY
Route de Perharidy – 29680 Roscoff



Quatre véhicules de service (location) constituent notre parc automobile, auquel il convient de rajouter la Citroën 2 CV.

Valérie

Valentine

Vaïana

Vanessa



LES TEMPS FORTS de 2022

→ Une place active dans la lutte contre l'exclusion numérique

En janvier, Maud JEGOU a intégré Vas-Y en tant que Conseillère Numérique France Service. Cela nous a permis de prendre une place plus active dans la lutte contre l'exclusion numérique et faire face à la demande considérable de participation à nos ateliers « coup de pouce informatique ». Elle a également répondu à des demandes d'accompagnement individuel pour des démarches administratives ou a su orienter les bénéficiaires vers le Conseiller Numérique France Service le plus proche de

leur domicile. Ce dispositif, soutenu par l'ANCT a permis à quarante conseillers numériques d'exercer dans le Finistère cette année.



Maud JEGOU, Conseillère Numérique France Service

© Vas-Y Illys

→ Une visite au Musée du Loup

Le loup ne s'était pas aventuré en terre Bretonne depuis plus d'un siècle. Son retour pour la première fois cette année, à proximité des Landes du Cragou a été l'occasion pour les bénéficiaires des ateliers mémoire de Scrignac et Bolazec de préparer et de visiter le Musée du Loup du Cloître Saint-Thégonnec. Lors de chaque atelier « Ma mémoire, j'y tiens »,



nous proposons une visite culturelle qui fédère le groupe autour d'un intérêt commun pour lequel la faculté à mémoriser est mise à l'épreuve collectivement.

© Vas-Y Illys

→ Les rendez-vous du jeudi à Creac'h al Leo

AGIRabcd et Vas-Y se sont associés pour proposer un rendez-vous régulier à la résidence de Creac'h al Leo, à Saint-Pol-de-Léon. Dans le cadre d'un partenariat engagé depuis 2017 entre la Fondation ILDYS et Finistère Habitat, nous avons expérimenté l'efficacité de la régularité. Chaque jeudi, même lieu, même heure,

nous avons proposé des ateliers en alternant les propositions aux résidents seniors. Tout d'abord, les « coups de pouce informatique » de Vas-Y, pour « comment gérer son budget » avec AGIRabcd, puis, « atelier maquillage » de Vas-Y. Ces ateliers ont été très appréciés et fréquentés avec assiduité.





→ Tournage de « Conduire, c'est aussi une affaire de santé »



En octobre 2022, nous sommes en tournage pour notre troisième film de sécurité routière. L'intention est de sensibiliser le public sénior sur les critères « santé » à prendre en compte pour conduire en toute sécurité le plus longtemps. Nous abordons la question de la vision, des médicaments et de la nouvelle réglementation concernant la régularisation du permis de conduire pour des raisons de santé. La comparaison entre la 2CV de Vas-Y et celle d'un véhicule à boîte automatique permet de mettre en évidence que la mobilisation de l'attention

nécessaire à la tâche de conduite est différente selon le modèle de voiture. Ce projet est soutenu par la préfecture du Finistère dans le cadre de son « plan départemental d'actions de sécurité routière ».



© Vas-Y Illdys

→ Prix des initiatives locales de la sécurité routière, catégorie « seniors »

Dans le cadre d'une campagne de sécurité routière, la préfecture du Finistère et la Fondation ILDYS ont été récompensées par le ministère de l'intérieur. Nous avons été lauréat du prix IdéeSR dans la catégorie « Senior » pour notre film pédagogique « Comment conduire sur voie rapide ». Ce prix récompense les initiatives, actions ou pratiques, jugées les plus innovantes, et vise à mettre en lumière le dynamisme déployé au sein du réseau de la sécurité routière pour lutter contre la mortalité sur nos routes.



© Vas-Y Illdys

F. GUILLAUME, déléguée interministérielle à la sécurité routière, Y. QUERE, vice-présidente Fondation ILDYS, C. POTIN, coordinatrice Vas-Y, C. ARENES, responsable mission sécurité routière du Finistère.



▶ <https://www.youtube.com/watch?v=I8yMdFKYIO4>

→ La fête des 5 ans du dispositif Vas-Y

Le 9 juin dans l'après-midi, l'équipe de Vas-Y a donné rendez-vous aux bénéficiaires à Botmeur pour célébrer les 5 ans du dispositif de prévention. Le programme proposait des circuits où chacun a pu trouver la distance et le dénivelé à sa convenance, ainsi que le thème motivateur : « Apprendre la marche avec des bâtons », « Découvrir la faune et la flore », « Marcher et parler breton », « La



© Vas-Y Illdys

petite boucle du bourg ». À l'arrivée des marcheurs, ils étaient accueillis en musique par des bénéficiaires musiciens amateurs.

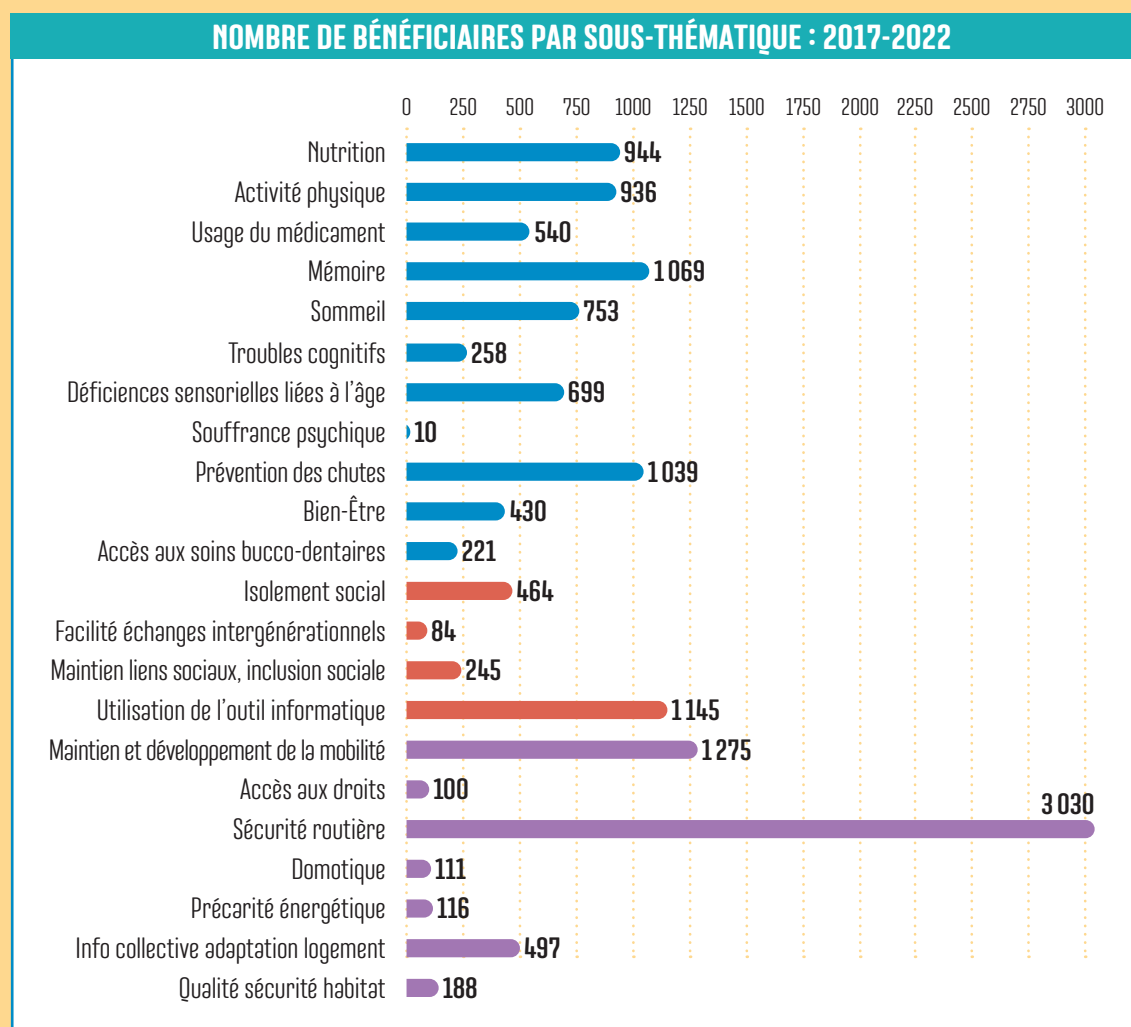


SYNTHÈSE des 5 premières années

En réponse au premier Appel à Candidature de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'autonomie (CFPPA), en 2017, la Fondation ILDYS a développé *Vas-Y*, son programme de prévention. Les premiers ateliers ont démarré en juin 2017 dans le Pays de Morlaix. Le dispositif a été proposé en 2018 à toute la partie nord du Finistère et à l'ensemble du Finistère à partir de 2019. En

2020, l'actualité sanitaire nous a amenés à un nouveau format : « Les rendez-vous Web de *Vas-Y* » permettant simultanément de toucher les habitants des quatre coins du département. La CFPPA demeure notre principale source de financement ; la préfecture du Finistère pour les actions de sécurité routière, et Malakoff Humanis, pour « Numérique et Évasion » nous soutiennent également.

NOMBRE DE BÉNÉFICIAIRES PAR SOUS-THÉMATIQUE : 2017-2022



● Thématique Santé ● Thématique Lien social ● Thématique Cadre de vie et Habitat



VAS-Y - ACTIVITÉ 2017-2022

Venues : **36 182** Bénéficiaires : **8 700**



72,1 ans

♀ **74 %** ♂ **26 %**

SANTÉ

Venues : **22 822**
Bénéficiaires : **4 900**



72 ans

♀ **80 %**

♂ **20 %**

LIEN SOCIAL

Venues : **5 951**
Bénéficiaires : **1 763**



71 ans

♀ **71 %**

♂ **29 %**

CADRE DE VIE ET HABITAT

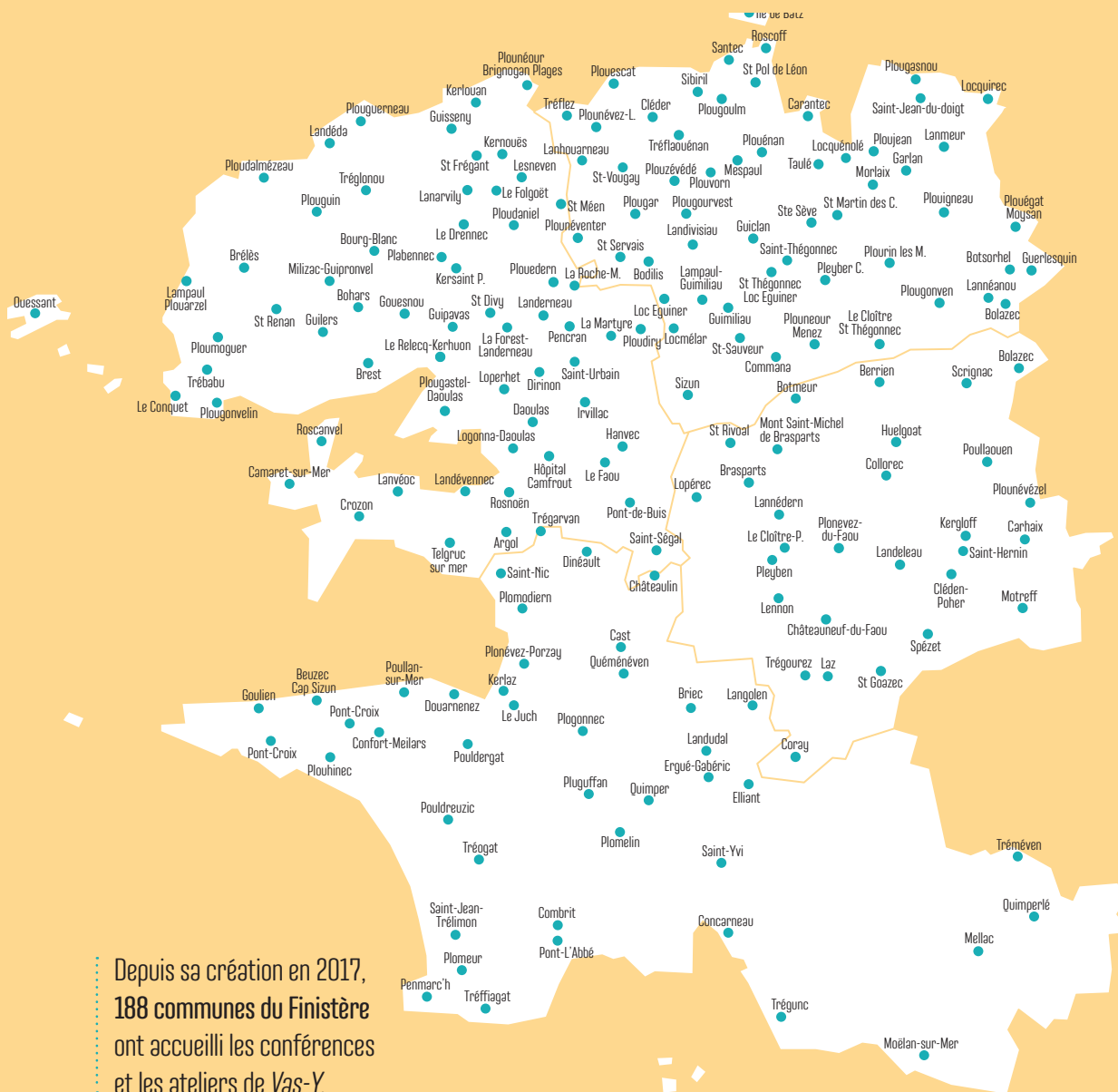
Venues : **7 409**
Bénéficiaires : **4 076**



72,5 ans

♀ **70 %**

♂ **30 %**



Depuis sa création en 2017, 188 communes du Finistère ont accueilli les conférences et les ateliers de Vas-Y.

SANTÉ



Les conférences « Pour un bon usage des médicaments » et « Ma santé bucco-dentaire, j'y tiens » sont animées par des experts-métier : D^r Marion BUYSE, pharmacienne à la Fondation ILDYS et D^r Chantal CORDONNIER de l'UFSBD*. Les échanges avec le public sont favorisés.

Des conférences, animées par la neuropsychologue Léa PAPIN et l'une des deux ergothérapeutes de Vas-Y permet de mieux comprendre le fonctionnement et le vieillissement normal de la mémoire. Les ateliers « Ma mémoire, j'y tiens », comprenant sept séances permettent de renforcer les capacités mnésiques des bénéficiaires.

USAGE DU MÉDICAMENT

Bénéficiaires : **87**



- Conférences : **6**
dont **2** webinaires

♀ 74 %

♂ 26 %

MÉMOIRE

Bénéficiaires : **286**



- Ateliers : **12**

- Conférences : **6**

♀ 79 %

♂ 21 %

SOINS BUCCO-DENTAIRES

Bénéficiaires : **76**



- Conférences : **6**
dont **1** webinaire

♀ 79 %

♂ 21 %

Animées par l'ophtalmologue, Pr CORBE, les « Tables rondes » sur les déficiences sensorielles sensibilisent sur le vieillissement physiologique de la vue et de l'audition. Ces fonctions sont primordiales tant elles ont une influence directe sur la vie quotidienne, les capacités à mémoriser, l'équilibre, la conduite automobile, la vie sociale. Les ergothérapeutes, opticien et audioprothésistes interviennent lors de la table ronde en apportant des informations sur les aides-techniques

* Union Française Santé Bucco-dentaire

DÉFICIENCES SENSORIELLES LIÉES À L'ÂGE

Bénéficiaires : **115**



- Ateliers : **3**

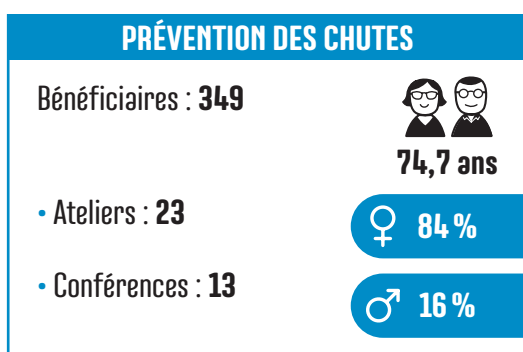
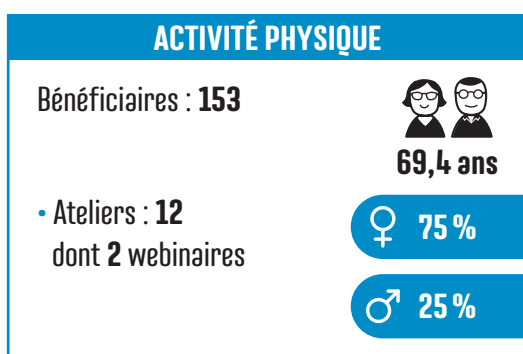
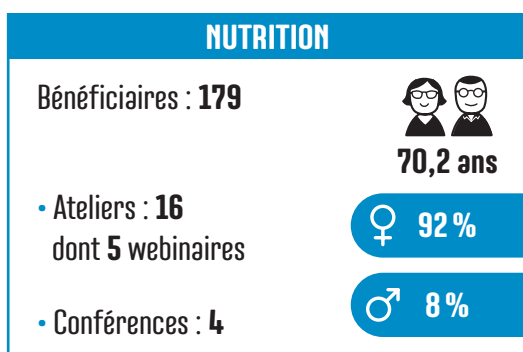
- Conférences : **4**

♀ 67 %

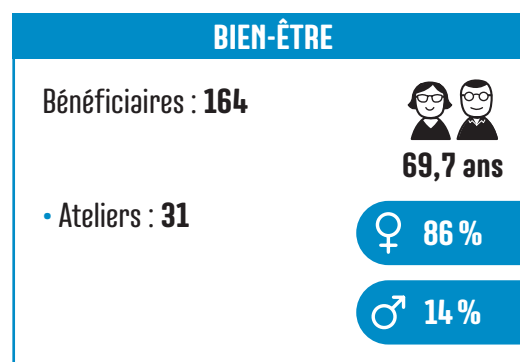
♂ 33 %



Pour promouvoir la santé à travers la pratique de l'activité physique adaptée, nous avons proposé des ateliers « Vas-Y mollo » et « Vas-Y franko » de 8 séances d'une heure pour un groupe de 12 personnes. Ces séances ont pour principale mission d'être inspirantes pour une poursuite d'activité physique régulière et routinière. Les actions collectives de prévention des chutes « Mon équilibre, j'y tiens » comprennent une réunion d'information et 15 séances, permettant une progression mesurable impressionnante chez la plupart des participants. Pour donner l'envie et le goût de cuisiner des plats favorables à la santé, nos ateliers cuisine comprennent 4 séances qui se déroulent de 10h30 à 14h, permettant de cuisiner et déjeuner ensemble pour des groupes de 12 personnes.



Pour améliorer l'estime de soi et apporter du mieux-être, nous avons réalisé des ateliers « Un moment pour soi » de 3 séances : soins du visage et des mains. Nous avons également animé des ateliers « Vas-Y découvrir » qui consistent à réaliser une promenade guidée. À chaque sortie, un bénéficiaire est à l'initiative du choix de la destination, devenant le « guide » d'un lieu qu'il affectionne particulièrement.



SÉCURITÉ ROUTIÈRE, MOBILITÉ ET HABITAT

Le maintien et le développement de la mobilité est une thématique transversale pour la prévention de la perte d'autonomie. Vas-Y propose deux axes principaux. L'un consiste à **favoriser l'accès aux solutions alternatives à la conduite** : l'utilisation des transports en commun et la bicyclette. L'autre axe consiste à **aider les bénéficiaires à conduire en toute sécurité** le plus longtemps possible, dans le cadre des « Audits de conduite ».

Les audits de conduite sont des accompagnements pluridisciplinaires réalisés par un ergothérapeute et un formateur de conduite automobile. À la suite d'un entretien d'évaluation et des besoins des bénéficiaires, il est proposé des séances en véhicule auto-école. À l'issue de l'audit, une fiche de recommandations est remise à la personne.

MAINTIEN ET DÉVELOPPEMENT DE LA MOBILITÉ

Bénéficiaires : **252**



73,9 ans

- Entretiens : **192**
- Conduites : **300**
- Ateliers mobilité : **7**

♀ **75 %**

♂ **25 %**

AUDITS DE CONDUITE

Bénéficiaires : **217**



73,9 ans

- Entretiens : **192**
- Conduite 1 : **188**
- Conduite 2 : **69**
- Conduite 3 : **42**
- Conduite 4 : **1**

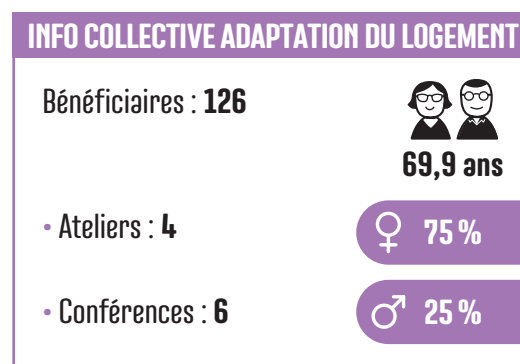
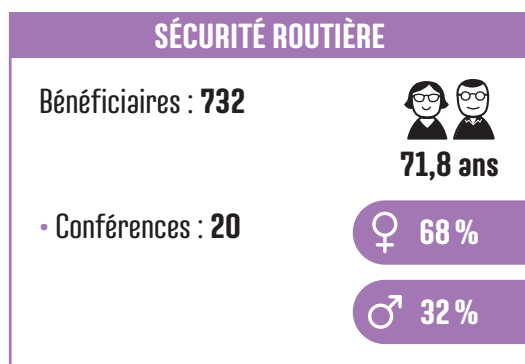
♀ **74 %**

♂ **26 %**



Pour renforcer les connaissances des conducteurs, promouvoir la conduite sécuritaire et sensibiliser sur l'impact de l'avancée en âge sur la conduite, nous organisons des actions nommées « Révision du code de la route ». Elles sont animées par un ergothérapeute et un formateur en conduite automobile. À la manière du code de la route, des questions sont posées à l'assemblée. Leur correction est l'occasion de faire des rappels sur les règles de circulation, l'évolution de la réglementation et sur les liens entre la conduite et la santé (vue, troubles cognitifs, prise de médicaments). Lors de ces actions collectives, l'intérêt de réaliser des audits de conduite individuels est valorisé.

Mon logement de demain, j'y pense aujourd'hui : ces actions permettent aux bénéficiaires d'anticiper des difficultés fréquentes rencontrées par les personnes âgées à leur domicile. Il ne s'agit pas de proposer des solutions standards mais d'inviter chacun à prendre en compte ses habitudes de vie, ses valeurs, ses contraintes, ses plaisirs et d'établir ses propres critères pour réaliser des choix éclairés en terme d'aménagement de l'espace, d'équipement, parfois de domotique. En s'appuyant sur la cartographie des risques, les échanges entre les participants sont favorisés, permettant également de partager des idées.



ACCÈS AU NUMÉRIQUE

En 2022, notre volonté a été de prendre une place plus active dans la lutte contre l'exclusion numérique. Nous avons intégré une conseillère numérique France service dans notre équipe, pour faire face à la demande considérable de participation à nos ateliers « coup de pouce informatique » et pour pouvoir également répondre à des demandes d'accompagnements individuels pour des démarches administratives. Son travail en réseau, avec les autres conseillers numériques a permis de créer une véritable synergie sur le département du Finistère. Depuis 2017, nous remarquons des évolutions dans les demandes des bénéficiaires. Nous avons de nombreuses demandes pour apprendre à nommer un fichier, le classer, envoyer un mail avec une pièce jointe, faire un montage photos. A présent, les demandes évoluent vers une plus grande autonomie pour réaliser des démarches en ligne, pour créer un compte « Doc-tolib » par exemple à partir d'un smartphone. Les conférences « Pirates, virus informatiques, comment protéger mon ordinateur » intéressent toujours fortement les bénéficiaires.



© Vas-Y'Illoys

COUP DE POUCE INFORMATIQUE

Bénéficiaires : **329**



69,9 ans

• Ateliers : **94**
dont **29** accompagnements individuels

♀ **75 %**

• Conférences : **2**

♂ **25 %**



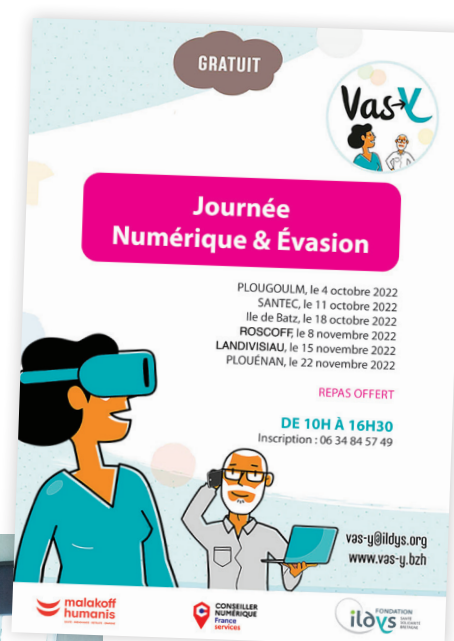
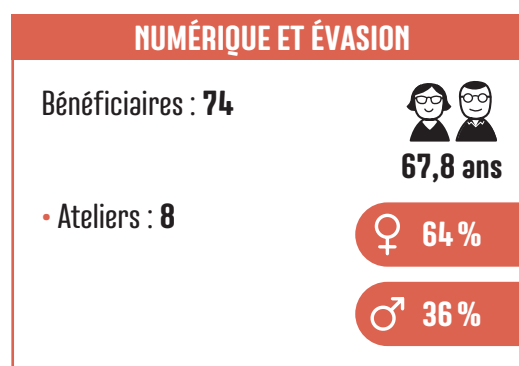
NUMÉRIQUE & ÉVASION

Focus sur une nouvelle activité

Soutenu par l'action sociale de la caisse complémentaire de retraite MALAKOFF HUMANIS « Numérique & Évasion », est un nouvel atelier qui a démarré en octobre 2022.

Il s'adresse à un groupe de 10 personnes, principalement des ressortissants de MALAKOFF HUMANIS qui ont reçu une invitation par voie postale.

Au cours de la journée (de 10h à 16h30) ils vont découvrir les potentialités des smartphones ou dans le domaine des promenades (orientation, faune, flore) et des vacances. Une discussion est amorcée sur le sujet des différents logiciels ou applications pouvant nous aider à nous orienter ou découvrir des sites comme par exemple *Google Maps*, *Waze*, *Qr Code*. Pour savoir comment les utiliser, en guise d'exercice, l'atelier comprend une exploration dans une commune du Finistère via le numérique puis le déjeuner au restaurant est offert aux participants. L'après-midi (en demi-groupe) est l'occasion de réaliser « un fabuleux voyage grâce à la réalité virtuelle ». Une expérience unique qui favorise grandement les échanges entre les participants.



SYNTHÈSE 2022

VAS-Y - ACTIVITÉ 2022

Venues : **7 958** Bénéficiaires : **2 342**

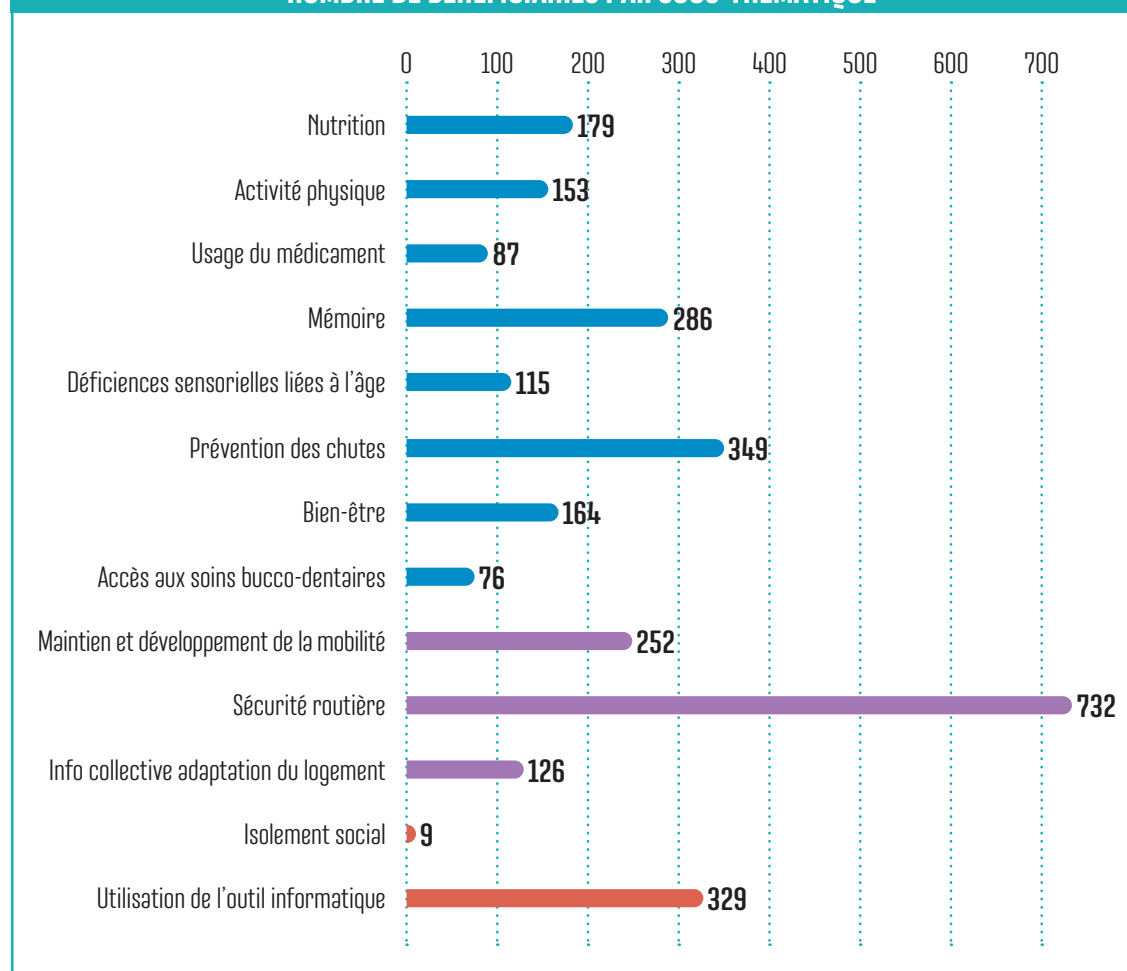

72,1 ans

- Ateliers : **174** dont **10** en webinaire
- Conférences : **67** dont **13** en webinaire
- Accompagnements individuels : **223**

♀ **74 %**

♂ **26 %**

NOMBRE DE BÉNÉFICIAIRES PAR SOUS-THÉMATIQUE



● Thématique Santé

● Thématique Cadre de vie et Habitat

● Thématique Lien social

SANTÉ

Venues : **5 147**

Bénéficiaires : **1 203**



♀ 79 %

72,6 ans

♂ 21 %

CADRE DE VIE ET HABITAT

Venues : **1 435**

Bénéficiaires : **1 004**



♀ 70 %

72,1 ans

♂ 30 %

LIEN SOCIAL

Venues : **1 376**

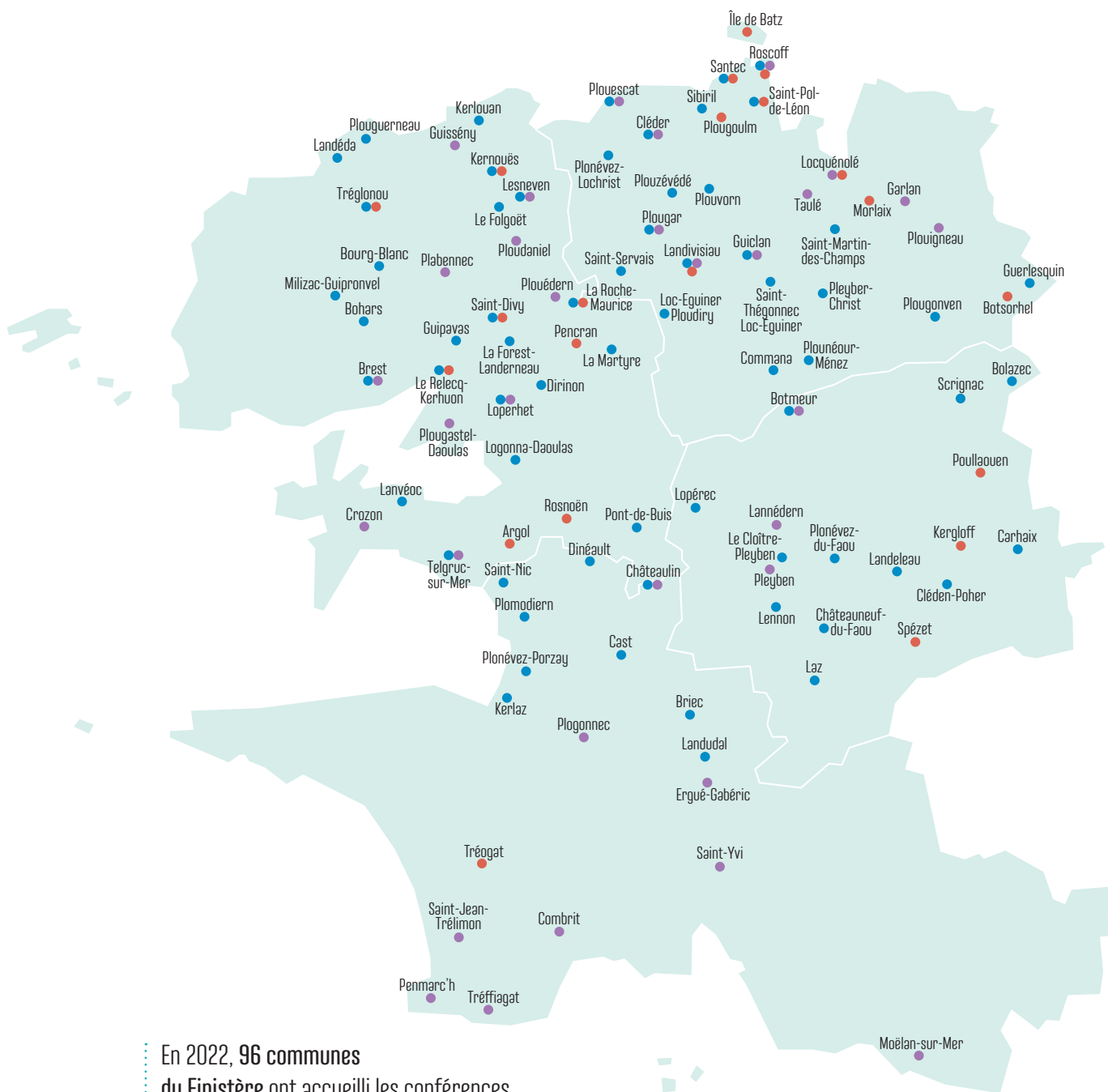
Bénéficiaires : **338**



♀ 75 %

69,9 ans

♂ 25 %

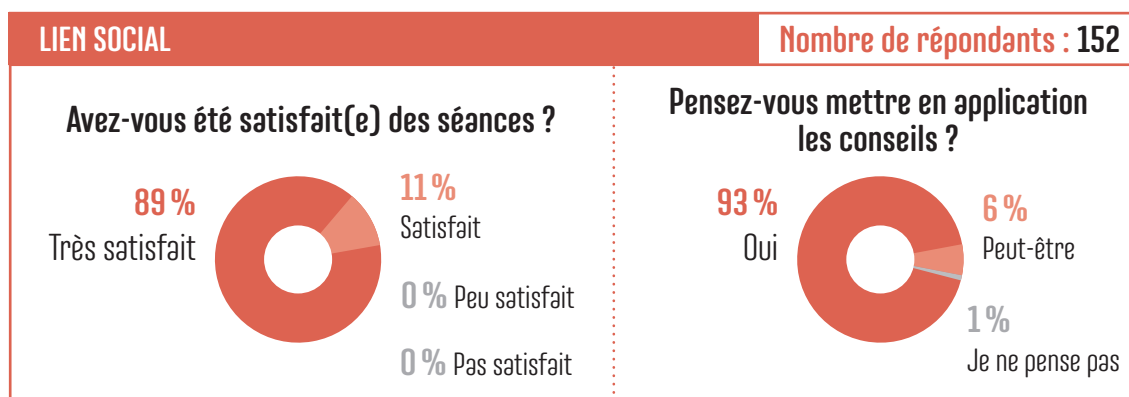
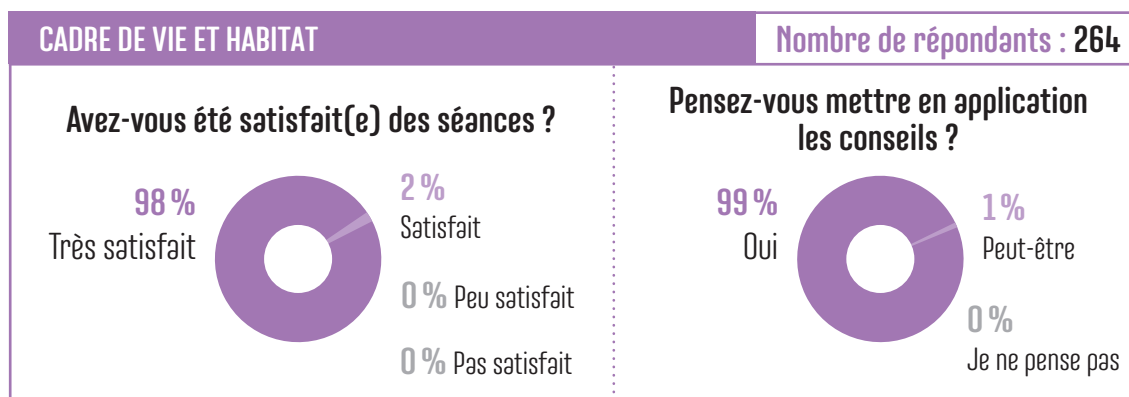
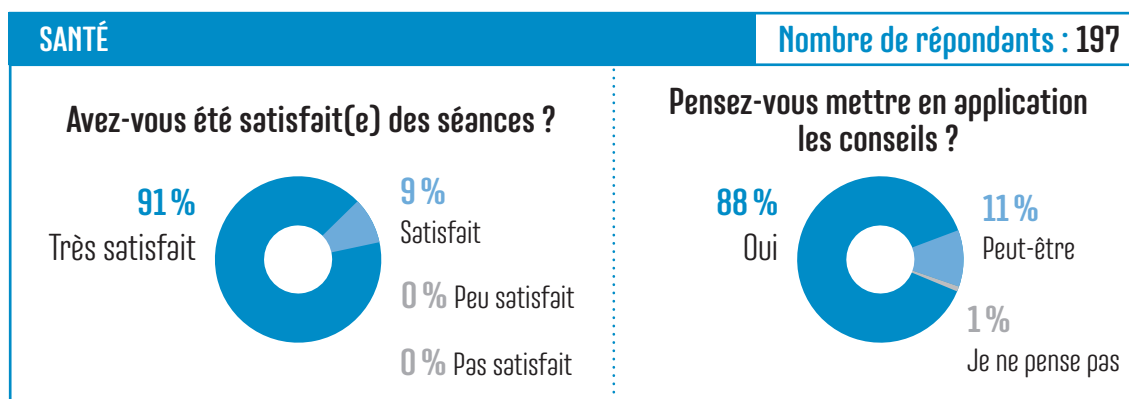


En 2022, 96 communes du Finistère ont accueilli les conférences et les ateliers de Vas-Y.

SATISFACTION

Évaluation de la satisfaction des ateliers par thématique

À l'issue de chacune de nos actions de prévention, les bénéficiaires sont **invités à exprimer leur satisfaction et leurs intentions** de faire évoluer un comportement à l'autonomie. Le bilan ci-dessous repose sur les **actions en présentiel de 2022**.



Conclusion et PERSPECTIVES

L'année 2022 a permis au dispositif *Vas-Y* de retrouver son public dans les salles municipales dans des conditions ordinaires, contrairement aux deux dernières années marquées par la crise sanitaire due au Covid. Les élus que l'on « démarchait » auparavant pour leur expliquer l'intérêt de proposer des actions collectives de prévention à leurs administrés nous sollicitent à présent spontanément. La « Révision du code de la route » est l'action collective la plus demandée.

Le projet « Numérique & Évasion », en partenariat avec la caisse de retraite Malakoff Humanis, a permis de proposer un atelier sur une journée entière, offrant des moments de convivialité autour d'un repas. Le « Fabuleux voyage » en réalité virtuelle nous offre chaque semaine le plaisir de remarquer que cette technologie est un puissant « outil brise-glace » favorisant grandement les échanges entre les bénéficiaires.

Toujours animés pour cibler des publics en situation de précarité sociale, nous sommes fiers d'avoir réussi cette année à aller plus loin dans notre partenariat avec Finistère Habitat en proposant des ateliers de prévention chaque jeudi aux locataires d'une résidence de Saint-Pol-de-Léon. Notre base de données nous permet de constater que certains locataires poursuivent leur parcours de prévention après avoir bénéficié de cet accès facilité.

En 2023, nous éditerons une brochure « Conduire, c'est aussi une affaire de santé », pour aider les personnes à mieux comprendre la procédure de régularisation du permis de conduire, pour des raisons de santé. Nous envisageons également de proposer de nouvelles conférences de sécurité routière pour aider notre public à conduire en toute sécurité le plus longtemps possible, et prendre connaissance des critères fiables pour décider de laisser la voiture au garage.

En 2023, notre volonté est de proposer **TaPasS, une approche ergothérapeutique du bien-vieillir**. Inspiré du *Lifestyle Redesign*[®] et venu des États Unis, ce programme innovant est scientifiquement fondé. TaPasS complètera notre dispositif de prévention de la perte d'autonomie.

Vas→y

Santé, bien-être et vie pratique

60 ans et 

Fondation ILDYS

40 rue Georges Clemenceau

29400 Landivisiau

06 34 84 57 49

vas-y@ildys.org

www.vas-y.bzh

Porté par :



Soutenu par :



Financé par :

