Association santé éducation et prévention sur les territoires
Basse-Normandie

POUR BIEN VIEILLIR

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Sécurité sociale L'Assurance Retraite
Sécurité sociale Indépendants
Carsat Retraite & Santé au travail Normandie
CNRACL
msa santé famille retraite services L'essentiel & plus encore

l'association ASEPT Basse-Normandie

L'Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires Bas-Normands (ASEPT BN) est une association Loi 1901 à but non lucratif. Elle porte les actions collectives de prévention conduites dans le cadre de l'inter-régime (MSA-CARSAT-RSI).

Elle s'adresse à divers publics (seniors, petite enfance, adolescents et personnes en difficulté) et décline ses actions principalement sous forme de conférences thématiques et d'ateliers participatifs.

Ses programmes d'éducation à la santé ont pour objet de préserver le capital santé et de prévenir ainsi les risques de détérioration de certaines facultés.

Ses actions sont gratuites et ouvertes à tous.

	Programme	*Conférence*	*Ateliers « courts »*	*Ateliers « longs »*	*Page*
Public Seniors	Bien vieillir	Théâtre forum « Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux »			*3*
	Bien vivre sa retraite	« Seniors, soyez acteurs de votre santé »		Ateliers du Bien Vieillir 7 séances de 3 heures	*4*
	Bienvenue à la retraite		Ateliers "Bienvenue à la retraite" 3 séances de 2 heures		*4*
	Nutrition	«Seniors, alimentation, santé et plaisir »	Ateliers « nutrition » : 2 séances de 3 heures	Ateliers « Nutrition Santé Seniors » 9 séances de 3 heures	*5*
	Mémoire	Conférence mémoire	Ateliers « Mémoire Tonique » : 3 séances de 2 heures	Ateliers « PEPS Eurêka » 10 séances de 3 heures	*6*
	Mémoire			Ateliers "Gym Mémoire" 12 séances d'1 heure	*6*
	Équilibre			Ateliers « Equilibre et vous » 12 séances d'1 heure	*7*
	Habitat	« Bien chez soi »	Ateliers « Bien chez soi » 3 séances de 3 heures		*8*
	Accidents de la vie		« 1ers gestes qui sauvent » 2 séances de 3 heures 30		*9*
	Accidents de la vie	« Sérénité au volant»	Ateliers « Sérénité au volant » 3 séances de 2 heures		*9*
	Conférences santé	AVC, diabète, Alzheimer, allergies respiratoires, don d'organes...	Ateliers sommeil 2 séances de 2 heures		*10*
Autres Publics	Nutrition		Ateliers « Nutrition Santé petite enfance »	1 à 3 séances d'1 heure 30	*11*
	Nutrition		Ateliers « Nutrition Santé adolescents »	5 modules de 2 heures	*11*
	Nutrition		Ateliers « Nutrition Santé personnes en situation de précarité" »	3 à 5 séances de 2 heures - 2 heures 30	*11*

programme bien vieillir

La question du «bien vieillir» est une question essentielle : en 2050, 32 % de la population française aura 60 ans et plus.

Théâtre forum « Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux ? »

La pièce de théâtre « Qu'est ce qu'on attend pour être vieux ? » vise à dédramatiser pour mieux prévenir. Elle plonge le public de retraités dans une émission de télé interactive sur le « bien vieillir ».

Les thématiques du « bien vieillir » sont évoquées dans la représentation théâtrale :

- entretenir sa mémoire, stimuler son cerveau (jeux, lecture, sorties, voyages...),
- rester en forme, tonifier son corps (activité physique quotidienne, alimentation équilibrée...),
- partager et rester en contact (relations amoureuses, amicales et familiales, bénévolat...),
- penser à soi et veiller à sa santé.

A l'issue de cette pièce de théâtre, les actions de prévention de l'ASEPT sont présentées aux participants en vue d'une inscription à une action de suite : « ateliers du bien vieillir », « ateliers nutrition santé seniors », « prévention des chutes », « ateliers mémoire »...

La Compagnie Vol de Nuit, basée dans l'Eure et Loir, a créé une comédie spécifique " Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux ", à la demande de plusieurs acteurs de la prévention de la perte d'autonomie en faveur des personnes âgées (Inter régime retraite, Mutualité Française Centre, Conseil Départemental de Loir-et-Cher, CIAS de la Communauté de Communes de la Sologne des Etangs.)

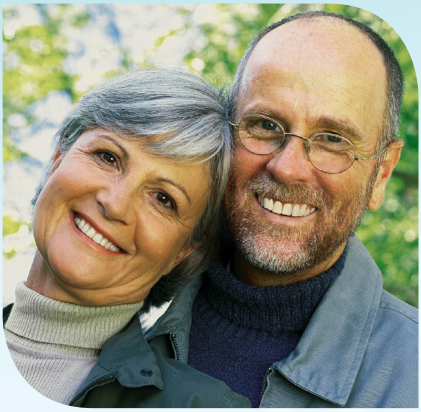
Cette action s'organise sous forme d'un spectacle théâtral et musical « Qu'est ce qu'on attend pour être vieux », de 1h05.

programme bien vivre sa retraite

Un vieillissement en bonne santé passe par l'adoption de comportements protecteurs pour la santé physique, mentale, sociale et environnementale permettant aux seniors de préserver leur qualité de vie et de maintenir un lien social.

L'ASEPT BN propose une conférence suivie d'un atelier.

Conférence « Seniors, soyez acteurs de votre santé »



Cette rencontre, interactive et grand public, animée par un professionnel, permet d'aborder en 2 heures les éléments clés pour bien vieillir. 70% du vieillissement est lié aux comportements et habitudes de vie. C'est pourquoi il est important d'adopter à tout âge des conduites favorables au bien vieillir.

A l'issue des cette réunion, sont présentés les « Ateliers du Bien Vieillir » avec possibilité de s'inscrire.

Ateliers « du Bien Vieillir »

7 séances thématiques de 3 heures, organisées par groupes de 10 à 15 personnes pour situer ses comportements et acquérir de nouveaux réflexes.

Différents thèmes sont abordés : le lien social, l'alimentation, l'importance des 5 sens, le calcium, les médicaments, le sommeil, l'hygiène bucco-dentaire, la prévention de la perte de la mémoire, l'activité physique.

Inscription obligatoire lors de la conférence ou auprès de l'ASEPT Basse-Normandie.

programme bienvenue à la retraite

Ateliers « Bienvenue à la retraite »

Le passage à la retraite est un tournant de la vie qui implique un boulversement des habitudes, des repères et des rythmes de vie.

L'association ASEPT BN propose des ateliers « Bienvenue à la retraite ». Il s'agit de 3 séances thématiques de 2 heures, animées par des professionnels et organisées par groupes de 10 à 20 participants pour permettre aux nouveaux retraités de mieux appréhender leur vie à la retraite.

Sont abordés l'approche psychosociale de la retraite, les activités et projets, l'importance du lien social et la santé.

Inscription obligatoire auprès de l'Asept BN

programme nutrition

En vieillissant, l'organisme se modifie. Contrairement aux idées reçues, les besoins ne diminuent pas avec l'âge.
Une alimentation adaptée aux besoins nutritionnels et une activité physique quotidienne aident à se protéger contre certaines maladies (ou à retarder leur apparition).

L'action peut prendre la forme d'une conférence seule ou d'une conférence suivie d'un atelier.

Conférence « Seniors, alimentation, santé et plaisir »

Cette conférence gratuite, interactive et grand public permet d'aborder en 2 heures l'équilibre alimentaire, les besoins spécifiques des seniors, les aliments à privilégier ou au contraire à éviter.

Animée par une diététicienne, cette réunion propose des conseils pratiques ; elle permet d'échanger et d'être sensibilisé sur différents thèmes concernant l'alimentation.

A l'issue de la réunion, il vous sera proposé l'inscription à des ateliers en 2 séances.

Ateliers nutrition

Il s'agit de 2 séances de 3 heures animées par une diététicienne et organisées par groupes de 10 à 18 personnes. Des activités sur la lecture des étiquettes et l'ostéoporose vous seront proposées.
Inscription obligatoire lors de la conférence.

Ateliers « Nutrition Santé Seniors »

Vous souhaitez travailler la thématique de l'alimentation dans un cursus plus long qui favorise la convivialité au sein du groupe ? L'ASEPT BN vous propose les ateliers « Nutrition Santé Seniors ».

En 9 séances de 3 heures, animées par des bénévoles formés vous analyserez et pourrez adapter vos comportements alimentaires à votre âge et à vos besoins, tout en favorisant l'importance du plaisir de manger (goût et convivialité).
Inscription obligatoire lors de la conférence ou auprès de l'ASEPT Basse-Normandie.
Groupes de 8 à 15 personnes.

programme mémoire

Avec l'avancée en âge, on peut avoir le sentiment que notre mémoire fonctionne moins bien, que les difficultés de mémoire sont plus fréquentes et plus gênantes. Pourtant, l'âge n'en est pas la seule cause. Mieux connaître sa mémoire, la faire fonctionner régulièrement, autrement et changer quelques habitudes peuvent permettre de retrouver confiance en soi et sa mémoire.
L'ASEPT BN propose une conférence suivie d'ateliers.

Conférence mémoire

Cette rencontre, interactive et grand public, animée par un professionnel, permet d'aborder en 2 heures la mémoire dans tous ses états, son fonctionnement biologique et son évolution avec l'avancée en âge.

contact :
Christelle COLLEY - 06 74 75 66 05
Fabienne DANIELOU - 06 75 24 31 72

Ateliers "mémoire tonique"

Ces 3 séances de 2 heures sont animées par des professionnels certifiés, tous formés à une méthode interactive qui conjugue contenus scientifiques, conseils pratiques et convivialité.
Inscription obligatoire lors de la conférence.

contacts :
Christelle COLLEY - 06 74 75 66 05
Fabienne DANIELOU - 06 75 24 31 72

Ateliers « PEPS Eurêka »

Vous souhaitez travailler votre mémoire dans un cursus plus long qui favorise la convivialité au sein du groupe ? L'ASEPT BN vous propose les ateliers « PEPS Eurêka ».

10 séances de 3 heures, animées par des bénévoles formés vous permettront de comprendre le fonctionnement de la mémoire et l'influence de nos comportements quotidiens sur celle-ci. Vous reprendrez confiance en vous, au sein d'un groupe de 8 à 15 personnes.
Inscription lors de la conférence ou auprès de l'ASEPT Basse-Normandie.

La mémoire autrement !

Ateliers « GYM mémoire »

12 séances d'1 heure de gym équilibre organisées par groupes de 8 à 15 personnes pour stimuler sa mémoire par l'activité physique.

Inscription obligatoire auprès de l'Asept BN

programme équilibre

Le risque de chute augmente avec l'âge. Après 65 ans, une personne sur 3 est victime d'une chute. Celle-ci entraîne souvent une diminution physique et un repli sur soi avec des conséquences directes sur l'autonomie et la vie sociale des séniors.

L'action consiste en une conférence suivie d'un atelier.

Cette conférence gratuite, interactive et grand public, permet d'aborder le thème des chutes, leurs conséquences, et comment agir sur soi et sur son environnement pour les éviter.

A l'issue de la réunion, les ateliers « Equilibre et vous » peuvent être présentés, avec possibilité de s'inscrire.

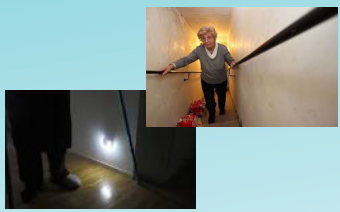
Ateliers « Equilibre et vous »

Adopter un comportement préventif permet de diminuer le risque, la fréquence et la gravité des chutes.

Ces12 séances d'une durée d'1 heure, sont animées par un professionnel de l'activité physique adaptée, par groupes de 10 à 15 personnes. Des exercices personnalisés et progressifs adaptés au risque de chutes propre à chaque personne sont proposés, ainsi que des conseils sur les gestes et postures au quotidien.

Inscription obligatoire lors de la conférence ou auprès de l'Asept BN

programme habitat



L'aménagement de l'habitat devrait évoluer selon les différentes étapes de la vie. Alors que la plupart des seniors souhaitent poursuivre leur vie à leur domicile, celui-ci est rarement adapté au vieillissement.

Le programme HABITAT vise à sensibiliser les personnes retraitées à l'adaptation du logement pour les inciter à prévoir l'avenir et à repenser leur lieu de vie comme un environnement adapté, fonctionnel, confortable et sécurisant. Rendre son habitat facile à vivre sans bouleverser ses habitudes n'est finalement pas si compliqué.

L'action consiste en une conférence suivie d'un atelier.

« Bien chez soi »

Conférence « Bien chez soi »

Cette conférence gratuite, interactive et grand public, animée par un professionnel du bâtiment, permet de sensibiliser les seniors à l'importance de l'aménagement du domicile, les inciter à prévoir l'avenir et à repenser leur lieu de vie.

A l'issue de la réunion, sont présentés les ateliers « Bien chez soi » avec possibilité de s'inscrire.

Ateliers « Bien chez soi »

3 séances de 3 heures, animées par un professionnel du bâtiment et un ergothérapeute, sont organisées par groupes de 10 à 15 personnes, où sont abordés : les économies d'énergie, des conseils et astuces pratiques pour aménager son domicile et le sécuriser ainsi que des informations sur les aides existantes pour l'adapter. Sont aussi présentés des accessoires innovants pour se faciliter la vie au quotidien.

Inscription obligatoire lors de la conférence ou auprès de l'Asept BN

programme accidents de la vie

Chute, étouffement, noyade, intoxication, électrocution, accident de la route… les seniors ne sont pas épargnés par ces risques de la vie quotidienne.
Les prévenir et savoir agir en cas d'accident sont les objectifs du programme Accidents de la vie.

L'ASEPT BN organise différentes actions, sous forme de conférences suivies d'ateliers.

Conférence et ateliers « Premiers gestes qui sauvent »

Cette conférence gratuite, interactive et grand public, animée par un professionnel, permet d'aborder les numéros d'urgence, les gestes à effectuer dans certaines situations courantes (étouffement, brûlure thermique, ingestion de produits toxiques) et l'utilisation d'un défibrillateur.

A l'issue de la réunion, sont proposés les ateliers pratiques « Premiers gestes qui sauvent » avec possibilité de s'inscrire. Lors de ces ateliers de 2 séances d'une demi-journée animées par un professionnel, les seniors apprennent les gestes de premiers secours.

Inscription obligatoire auprès de l'Asept BN

Conférence et ateliers « Sérénité au volant »

Cette conférence gratuite, interactive et grand public, animée par un professionnel, permet de sensibiliser les seniors aux facteurs ayant un impact néfaste sur la conduite automobile et plus largement sur l'autonomie des personnes : attention, mémoire, réactivité, souplesse physique…

A l'issue de la réunion, les ateliers « sérénité au volant » sont proposés, avec possibilité de s'inscrire. Lors de ces ateliers de 3 séances de 2 heures, animées par un professionnel, la gestion du stress en voiture, l'adaptation aux nouvelles situations de la route et le code de la route sont abordés.

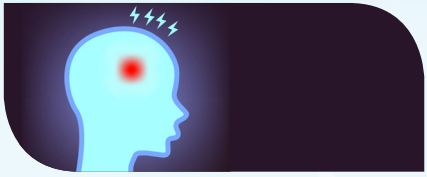
Inscription obligatoire auprès de l'Asept BN

conférences santé et réunions d'information

Pour répondre aux préoccupations des seniors, l'ASEPT BN organise des interventions sur des sujets de santé publique ou de prévention santé pour informer, sensibiliser sur la prévention, les facteurs de risque, les traitements, les alternatives…

Ces réunions animées par des professionnels de santé sont organisées à la demande des partenaires locaux. Les thématiques sont variées.
Ces rencontres sont gratuites et ouvertes à tous.

Les thèmes déjà développés : l'Accident Vasculaire Cérébral (AVC), le diabète, la maladie d'Alzheimer, les allergies respiratoires, le sommeil…



LE SOMMEIL !

Avec l'âge les seniors se plaignent de la mauvaise qualité de leur sommeil : nuits écourtées, insomnies…

L'ASEPT BN propose un atelier de 2 séances de 2 heures, organisées par groupes de 15 à 20 personnes et animées par des professionnels. Sont abordés le fonctionnement du sommeil, les pathologies liées au sommeil et les conseils, astuces, techniques de relaxation et de respiration pour mieux gérer les nuits difficiles.

Inscription obligatoire auprès de l'Asept BN

actions nutrition

Ateliers "Nutrition Santé petite enfance "

Ces ateliers s'adressent à des structures en lien avec la petite enfance. Il permettent aux professionnels de la petite enfance, aux assistantes maternelles, aux parents et aux grands-parents de s'informer sur l'alimentation du jeune enfant,

- pour connaître les clés d'une alimentation diversifiée favorable à la santé ;
- pour devenir un consommateur averti et savoir analyser les étiquettes nutritionnelles.

Atelier 1 « Les étapes de la diversification alimentaire »
Quand et comment diversifier l'alimentation de mon enfant ?
Atelier 2 « Mieux se repérer pour mieux consommer »
Comment et pourquoi mieux connaître l'étiquetage nutritionnel ?
Atelier 3 « Astuces pour bien manger au quotidien en famille »
Conçus de manière interactive et ludique, ces ateliers d'1h30 sont animés par des diététiciennes nutritionnelles.

Ateliers "Nutrition Santé Adolescents "

Ces ateliers ont pour objectif de favoriser chez les adolescents, l'adéquation de leurs apports alimentaires et nutritionnels avec les repères de consommation définis par le PNNS*, en leur donnant les clés pour une alimentation de meilleure qualité et plus diversifée. Ils s'adressent aux élèves, adolescents et jeunes adultes (13 – 20 ans), de l'enseignement agricole.
Conçus de manière interactive et ludique, ces 5 modules de 2h sont animés par des diététiciennes. Ils peuvent être organisés sur une ou deux années scolaires en direction d'un même groupe, en concertation avec chaque établissement.

Module 1 L'équilibre alimentaire
Objectif : informer sur les grands principes de l'équilibre alimentaire et sur les conseils nutritionnels.
Module 2 Les besoins alimentaires
Objectif : expliquer certains besoins importants de l'adolescence (calcium, fer) en lien avec les recommandations nutritionnelles. Sensibiliser à l'importance de l'activité physique.

Module 3 La lecture d'étiquettes
Objectif : favoriser un choix éclairé du jeune consommateur par une meilleure connaissance de l'étiquetage nutritionnel. Identifcatier notamment les graisses et sucres ajoutés.
Module 4 Le décryptage des publicités alimentaires
Objectif : permettre aux participants d'analyser la façon dont la promotion publicitaire des produits alimentaires influence l'acte d'achat et les modes de consommation.
Module 5 Le grignotage
Objectif : favoriser un choix éclairé du jeune consommateur par une meilleure connaissance de la composition nutritionnelle des aliments grignotés, ainsi qu'une réflexion sur les causes et effets du grignotage.

Ateliers "Nutrition Santé personnes précaires "

Ces ateliers sont mis en place à la demande de structures d'insertion, de CCAS, de Centres socio-culturels.
Les objectifs de l'action visent à :

- favoriser les initiatives alliant lutte contre le gaspillage alimentaire et aide aux personnes démunies,
- permettre l'acquisition de connaissances et de compétences de la population en situation de précarité en favorisant l'équilibre alimentaire à un moindre coût,
- sensibiliser sur le rôle de l'alimentation et de l'activité physique dans la prévention des maladies chroniques et le maintien d'une bonne santé,
- favoriser la pratique culinaire, valoriser les savoir-faire et créer une dynamique d'échanges et de partage des savoirs.

Le déroulement de l'action s'articule autour de 3 à 5 séances de 2h - 2h30 d'éducation nutritionnelle. La mise en pratique des connaissances et les conseils sont dispensés par une diététicienne.

**Programme National Nutrition Santé*

Association santé éducation et prévention sur les territoires
Basse-Normandie

Pour construire un programme de prévention sur mesure,
et pour tous renseignements, contactez l'Asept Basse-Normandie au :

02 31 25 38 31

Pour connaître l'agenda des actions de l'Association ASEPT BN :

www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier

Bureaux :

Association de Santé, d'Education
et de Prévention sur les Territoires Bas-Normands
ASEPT BN
37 rue de Maltot, 14000 Caen

Ne pas jeter sur la voie publique - 20160913 - RM - visuels Thinkstock - Dépliant ASEPT - MSACN 09/2017

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Sécurité sociale – l'Assurance Retraite
Sécurité sociale Indépendants
Carsat Retraite & Santé au travail Normandie
CNRACL
msa santé famille retraite services – L'essentiel & plus encore
ars Agence Régionale de Santé Normandie
Mutualia Grand Ouest
Mutualité Française Normandie
Camieg
enim le régime social des marins
Générations Mouvement – les Aînés Ruraux