

L'ASEPT des Charentes, une association qui donne de la vie aux années !

Les Caisses de retraite développent une politique volontariste de prévention primaire à l'attention des seniors dans le cadre de leurs priorités politiques d'Action Sanitaire et Sociale.



Cette politique est développée depuis 2013 en Inter régimes avec la CARSAT Centre Ouest, la MSA Poitou, la MSA des Charentes, La MSA du Limousin, le RSI Poitou-Charentes, le RSI Limousin, la CNRACL et d'autres organismes de retraite ou assurance complémentaire, réunis sous l'égide de l'association CAP Limousin Poitou-Charentes (Coordination des Actions de Prévention).

Cette politique et ces actions collectives bénéficient également du soutien politique et financier de l'ARS, du Conseil Départemental et de nombreux partenaires locaux.

Ces actions collectives de prévention, confiées pour leur mise en œuvre à l'Association de Santé d'Education et de Prévention sur les Territoires (ASEPT), bénéficient des garanties suivantes :

- Des messages de prévention validés scientifiquement déclinés sur des supports ludiques et interactifs,
- Des messages portés par des animateurs professionnalisés en Prévention par une formation adaptée,
- Un maillage de l'ensemble du territoire départemental (urbain, rural, fragile,...),
- Une évaluation continue et validée sur la réelle efficacité de ces actions collectives de prévention en matière de modifications de comportement des Seniors,
- Un parcours de prévention afin de maximiser les modifications multi-thématiques de comportements
- Une capacité des ASEPT à développer ces actions de prévention afin qu'elles touchent le plus grand nombre de Seniors.

L'offre commune de prévention portée par CAP et mise en œuvre par l'ASEPT au sein de parcours, se décompose comme suit :

- Des Pièces de théâtre et théâtres forum
- Des conférences-débats et réunions d'information
- Des Ateliers Vitalité afin d'avoir une approche généraliste,
- Des ateliers d'approfondissement, thématiques, autour de la prévention des chutes, de la stimulation cognitive, de la nutrition, de l'habitat, la prévention routière, le bien-être et le confort de vie.

Pour plus d'informations et pour vous inscrire, contactez-nous :

Organisme	Contacts téléphonique, courriel et site Internet
ASEPT des Charentes	☎ 05 46 97 53 02 contact@asept-charentes.fr www.asept-charentes.fr

Pièce de théâtre et théâtre forum : Une approche positive du bien vieillir !

L'ASEPT, CAP et leurs partenaires organisent des pièces de théâtre et des théâtres forum qui abordent le thème du bien vieillir sous une forme ludique et attractive.

Les Pièces de Théâtre : A travers des scènes humoristiques et musicales impliquant des seniors, ces spectacles visent à donner un regard positif sur l'avancée en âge et la promotion de la santé et à faire connaître les actions collectives de prévention.

Département	Lieu / Date / Horaire / Salle
CHARENTE MARITIME	St Jean d'Angély (17400) : Jeudi 9 avril 2020 à 14h30 Salle Aliénor d'Aquitaine (place de l'hôtel de ville)

Le Théâtre forum,» A travers différentes scènes de quelques minutes, les comédiens abordent les problématiques comme les troubles de la mémoire, l'isolement psychologique, la fatigue des aidants... S'en suit alors un dialogue avec les spectateurs pour savoir ce qu'ils auraient fait dans cette situation. Le but est de dédramatiser les situations avec humour, tout en traitant de sujets forts ».

Département	Lieu / Date / Horaire / Salle
CHARENTE MARITIME	Prochain spectacle en 2021

La participation au spectacle est gratuite et ouverte à tous quel que soit le régime de retraite ou de protection sociale.

CONFÉRENCE-DEBAT «Votre santé préservée, il est temps d’y penser», le début d’une véritable démarche santé !

L’ASEPT, CAP et leurs partenaires organisent des conférences-débats qui permettent d’apporter des informations et conseils pour bien vivre sa retraite et maintenir son autonomie.

Elles ont pour objectif de sensibiliser à une approche préventive du vieillissement, de présenter l’intérêt de s’inscrire dans une démarche globale de prévention et d’éducation à la santé.

Premier niveau d’information sur les comportements à adopter pour bien vivre sa retraite sur les thématiques du bien-vieillir (bien-être, lien social, nutrition, activité physique, ...), ces conférences permettent également aux seniors de connaître l’offre disponible sur leur territoire.

La participation à la conférence est gratuite et ouverte à tous quel que soit le régime de retraite ou de protection sociale.

Département	Lieu / Date / Horaire / Salle
CHARENTE MARITIME	St Georges du Bois (17700) : Jeudi 19 mars 2020 à 14h30 (Salle des fêtes 12 C rue du Parc)

RÉUNION DE PRÉVENTION, répondre aux besoins et attentes des territoires !

Des conférences thématiques sur les territoires sont également organisées pour favoriser l’accès à de l’information liée à une thématique, à faire connaître les partenaires locaux et leurs offres et à inciter le public à participer à des actions de prévention après l’évènement.

Animées par des spécialistes sur des problématiques identifiées sur le territoire, ces actions constituent le point de départ d’une dynamique avec les partenaires locaux.

La participation aux réunions de prévention est gratuite et ouverte à tous quel que soit le régime de retraite ou de protection sociale.

Département	Lieu / Date / Horaire / Salle
CHARENTE MARITIME	Royan (17200) : Lundi 20 janvier 2020 à 14h30 (Salle Jean Gabin 112 rue Gambetta) Montguyon (17270) : Mardi 5 mai 2020 à 14h30 (Salle de la Plaine des Sports rue de Vassiac)

LES ATELIERS VITALITE : j'adopte les bons réflexes !

Ces ateliers plurithématiques permettent d'aborder différentes notions sur le bien-vieillir.

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

Ce cycle d'ateliers généralistes vise à :

- Mieux responsabiliser les seniors vis-à-vis de leur capital santé
- Prévenir les troubles liés au vieillissement
- Favoriser les comportements pour un vieillissement réussi

Ils s'adressent à toutes les personnes **à partir de 55 ans, quel que soit leur régime de protection sociale et de retraite**. Ils sont animés par des professionnels, tous formés à l'animation de ce programme. Ils s'appuient sur une méthode interactive conjuguant contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.

6 ateliers près de chez vous :

- **Mon âge face aux idées reçues**
- **Ma santé : agir quand il est temps**
- **Nutrition, la bonne attitude**
- **L'équilibre en bougeant**
- **Bien dans sa tête**
- **Un sixième atelier au choix :**
 - **Un chez moi adapté, un chez moi adopté**
 - **Ou : A vos marques, prêt, partez**
 - **Ou : Vitalité et éclats pour soi.**

Plus une 7^{ème} séance pour le bilan et la présentation de la suite du parcours de prévention.

Une contribution de 20€ est demandée à chaque participant pour l'ensemble du cycle.

Département	Lieu / Date / Horaire
CHARENTE MARITIME	Rochefort (17300) : Ateliers les mardis : du 14/01/20 au 18/02/20 - bilan le 12/05/20 - 14h30 à 17h00
	Jonzac : Ateliers les jeudis : du 23/01/20 au 12/03/20 - bilan le 11/06/20 - 14h00 à 16h30
	Royan et alentours (17200) : Ateliers les mardis: du 28/01/20 au 03/03/20 - bilan le 06/07/20 - 14h00 à 16h30
	Matha et alentours (17160) : Ateliers les lundis : du 09/03/20 au 20/04/20 - bilan le 22/06/20 - 14h00 à 16h30
	la Rochelle (17000) : Ateliers les mercredis : du 18/03/20 au 22/04/20 - bilan le 22/06/20 - 9h30 à 12h00
	Aytré (17440) : Ateliers les lundis : du 20/04/20 au 29/05/20 - bilan le 21/09/20 - 9h30 à 12h00

Attention : les ateliers ne pourront être organisés que si nous avons constitué un groupe d'au minimum 10 personnes.

PEPS EUREKA : une solution pour comprendre et agir au quotidien sur sa mémoire

Ce cycle d'ateliers prend en compte les difficultés de mémoire rencontrées au quotidien. Il propose une méthode, des stratégies et des conseils qui permettent à chacun d'améliorer le fonctionnement de sa mémoire et son mieux-être en général.

Ce programme permet de faire prendre conscience aux participants des comportements favorables à la stimulation et au maintien des fonctions cognitives afin de les rassurer et de leur redonner confiance.

L'objectif de ce programme est de :

- fournir des explications simples sur le fonctionnement normal de la mémoire et tous les facteurs qui l'influencent,
- apprendre les stratégies de mémorisation
- dédramatiser les pertes courantes de la mémoire liées à l'âge

Ce programme se compose de **11 séances ludiques de 2h30** comprenant de la théorie et des exercices basés sur des situations rencontrées dans la vie quotidienne plus une séance de bilan. Les séances sont animées par des professionnels, tous formés à la méthode. Chaque participant est respecté dans ses propres capacités. PEPS Eurêka c'est aussi une ambiance conviviale et chaleureuse qui permet l'échange et la stimulation de la mémoire.

Plus une **12ème** séance pour le bilan et la présentation de la suite du parcours de prévention.

Une contribution de 20€ est demandée à chaque participant pour l'ensemble du cycle.

Département	Lieu / Date / Horaire
CHARENTE MARITIME	Bois Plage en Ré (17580) : Test MOCA le 15/01/20 Ateliers les mercredis : du 22/01/20 au 08/04/20 - bilan le 01/07/20 - 14h à 16h30
	St Ouen d'Aunis (17230) : Test MOCA le 16/01/20 Ateliers les jeudis : du 23/01/20 au 02/04/20 - bilan le 18/06/20 - 9h30 à 12h
	Saintes (17100) : Test MOCA le 21/01/20 Ateliers les mardis : du 28/01/20 au 14/04/20 - bilan le 30/06/20 - 14h à 16h30
	La Rochelle (17000) : Test MOCA le 27/01/20 Ateliers les lundis : du 03/02/20 au 06/04/20 - 14h à 16h30
	La Rochelle (17000) : A définir - A définir

Attention : les ateliers ne pourront être organisés que si nous avons constitué un groupe d'au minimum 10 personnes.

ATELIERS « OBJECTIF ÉQUILIBRE : retrouvez mobilité et autonomie

La prévention des chutes est un facteur essentiel de la préservation de l'autonomie des seniors. L'objectif est de donner des outils et de rendre confiance à chaque personne.

Les ateliers « objectif équilibre » privilégie une approche globale de la personne mais doit aussi tenir compte des spécificités individuelles de chacun. Il propose une approche individuelle s'adaptant au degré de risque de chute propre à chaque participant.

Ce programme a pour objectif de :

- Diminuer la fréquence, le risque et la gravité des chutes
- Réduire l'appréhension de la chute
- Diminuer l'impact physique et psychologique de la chute
- Garder ou retrouver la confiance en ses capacités et l'estime de soi
- Inciter les participants à pratiquer une activité physique régulière adaptée à leur situation et à leur capacité

Ces ateliers sont ludiques et réduisent notablement les risques de chute et de fracture.

Le programme est composé de **12 à 15 séances**. Selon les secteurs, ces ateliers sont animés par les associations EPGV (CODEP) ou SIEL BLEU.

Plus un bilan et la présentation de la suite du parcours de prévention.

Une contribution de 20€ est demandée à chaque participant pour l'ensemble du cycle.

Département	Lieu / Date / Horaire
CHARENTE MARITIME	Saintes (17100) : Ateliers les vendredis : du 17/01/20 au 05/06/20 - 14h00 à 15h00
	Saintes (17100) : Ateliers les jeudis : du 30/01/20 au 11/06/20 - 10h00 à 11h00
	Rochefort (17300) : Ateliers les mardis : du 04/02/20 au 12/05/20 - 14h30 à 15h30
	Royan et alentours (17200) : Ateliers les mardis : du 03/03/20 au 23/06/20 - 9h00 à 10h00
	Matha et alentours (17160) : Ateliers les mardis : du 10/03/20 au 30/06/20 - 15h30 à 16h30

Attention : les ateliers ne pourront être organisés que si nous avons constitué un groupe d'au minimum 10 personnes.

ATELIERS NUTRITION SANTÉ SENIORS : bien se nourrir pour rester en forme

Une alimentation équilibrée associée à une activité physique régulière est un facteur de protection de la santé. Elle aide à prévenir de nombreux cancers et des maladies cardiovasculaires, qui représentent 550 000 décès par an. Elle est également impliquée dans la protection contre le diabète, l'obésité, l'ostéoporose et autres.

Il s'agit de sensibiliser à l'importance d'une nutrition de qualité, mais aussi de maintenir le plaisir de manger. S'alimenter est un acte essentiel à la vie, à la santé, à la qualité de vie et au bien-être.

Sous le signe du plaisir et de la convivialité, le cycle d'ateliers nutrition a pour but de prévenir les risques de dénutrition et de pathologies chroniques accompagnant l'avancée en âge.

L'objectif est de promouvoir le rôle de l'alimentation dans la santé d'un point de vue global et sur l'importance d'une alimentation variée et équilibrée. Les ateliers comprennent des conseils et techniques concernant l'alimentation saine et équilibrée ainsi que sur l'aspect économique d'une bonne alimentation. Enfin, le cycle d'ateliers vise à réintroduire la notion de plaisir.

Ce programme d'éducation à la santé comporte **9 séances de 2h** et s'adresse à toute personne de 55 ans et plus, quel que soit son régime de retraite.

Plus une **10ème** séance pour le bilan et la présentation de la suite du parcours de prévention.

Une contribution de 20€ est demandée à chaque participant pour l'ensemble du cycle.

Département	Lieu / Date / Horaire
CHARENTE MARITIME	Saintes (17100) : Ateliers les jeudis: du 12/03/20 au 11/06/20 - bilan le 10/09/20 - 14h30 à 16h30
	Rochefort (17300) : Ateliers les lundis : du 20/04/20 au 22/06/20 - bilan le 21/09/20 - 14h30 à 16h30
	Matha (17160) : Ateliers les lundis : du 27/01/20 au 21/04/20 - bilan le 07/07/20 - 10h à 12h

Attention : les ateliers ne pourront être organisés que si nous avons constitué un groupe d'au minimum 10 personnes.

VERS UN HABITAT FACILE A VIVRE : pour apprivoiser les dangers

Aujourd'hui, seules 6% des habitations seraient adaptées aux réels besoins des seniors. De nombreux freins sont identifiés : ne pas avoir le sentiment d'être « vieux » et ainsi ne pas vouloir prévenir et anticiper les changements, la complexité liée au financement des travaux, les nuisances qu'ils engendrent, ...

Le cycle d'ateliers vise à prévenir les accidents domestiques et à améliorer la sécurité et la qualité de vie des seniors à leur domicile. Il s'agit d'inciter les participants à entamer une démarche permettant d'aboutir à une amélioration du domicile et ce dans une perspective préventive.

Il s'agit de permettre aux participants d'acquérir les savoirs nécessaires à **une meilleure connaissance des dangers présents dans et aux abords de leur domicile**, ainsi que pour **l'aménagement pratique** de celui-ci.

Un cycle de **5 ateliers de 3h** est proposé :

- Circulez, la voie est libre !
- A l'abri dans les pièces d'eau
- Douce chaleur dans les pièces de vie
- Agir et réagir en cas d'accident (avec une sensibilisation au secourisme)
- Mon projet d'habitat facile à vivre, les aides auxquelles je peux prétendre (avec présence d'un ergothérapeute)

Les thèmes sont abordés de manière interactive en alternant exposés, animations, exercices et activités.

Plus un bilan et la présentation de la suite du parcours de prévention.

Une contribution de 20€ est demandée à chaque participant pour l'ensemble du cycle.

Département	Lieu / Date / Horaire
CHARENTE MARITIME	Matha et alentours (17160) : Ateliers les jeudis : du 26/03/20 au 30/04/20 - bilan le 02/07/20 - 9h00 à 12h00 Rochefort (17300) : Ateliers les jeudis : du 07/05/20 au 11/06/20 - bilan le 10/09/20 - 14h00 à 17h00

Attention : les ateliers ne pourront être organisés que si nous avons constitué un groupe d'au minimum 10 personnes.

SANTÉ VOUS BIEN AU VOLANT : soyez serein en conduisant !

Les personnes âgées sont impliquées dans 20% des accidents mortels alors qu'ils ne représentent que 15% de la population. Pour autant, dans de nombreux cas, ils ne sont pas responsables de l'accident. Cet état de fait est représentatif de la conduite des seniors au volant : s'ils ont en moyenne de bonnes connaissances et un bon savoir-faire, ils ont souvent – dans l'instant – une réaction inappropriée ou trop lente.

En effet, un certain nombre de capacités physiques et mentales ont tendance à s'altérer avec l'avance en âge en lien direct et indirect avec la prise de médicaments. Il s'agit notamment, au niveau cognitif, des capacités attentionnelles, de certaines fonctions exécutives (flexibilité mentale, mise à jour), de la mémoire de travail, ainsi qu'au niveau physique, des capacités motrices et de la souplesse des membres supérieurs (cou, épaules et lombaires).

Ce programme a pour objectif de mobiliser les capacités physiques et mentales pour une meilleure autonomie en conduite automobile. Pour cela, le programme lutte contre l'isolement des seniors et maintien de l'autonomie des seniors, sensibilise les seniors aux incidences du vieillissement sur la conduite (avancée en âge, prise de médicaments, ...) et participe à la responsabilisation des seniors et à leur prise de conscience des dangers de la conduite.

Les thèmes sont abordés de manière interactive en alternant exposés, animations, exercices et activités par des professionnels.

Un cycle de **3 ateliers de 2h** est proposé :

- Savoir agir et réagir efficacement au volant
- Savoir gérer les situations de stress au volant
- Quiz autour des panneaux de signalisation

Plus un bilan et la présentation de la suite du parcours de prévention.

Une contribution de 20€ est demandée à chaque participant pour l'ensemble du cycle.

Département	Lieu / Date / Horaire
CHARENTE MARITIME	<p>Saintes (17100) : Dates à définir</p> <p>la Rochelle (17000) : Dates à définir</p> <p>Royan et alentours (17200) : Dates à définir</p>

Attention : les ateliers ne pourront être organisés que si nous avons constitué un groupe d'au minimum 10 personnes.

CAP BIEN ETRE : apprenez à gérer votre stress et vos émotions

D'après l'organisation mondiale de la santé, la santé mentale et le bien-être sont aussi importants pendant la vieillesse qu'à tout autre moment de la vie. Parmi les facteurs de risque de problèmes de santé chez les seniors, l'OMS cite le stress et ses effets négatifs sur la santé. Plusieurs études ont montré l'intérêt de la gestion du stress et des émotions pour un vieillissement réussi.

L'action CAP bien-être a pour enjeu de contribuer au maintien d'un état de bien-être mental chez les participants en renforçant leurs compétences psychosociales pour qu'ils puissent mieux agir face aux épreuves de la vie quotidienne.

Ce programme vise à développer la capacité des personnes de plus de 60 ans à adopter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne, notamment par la gestion du stress et des émotions.

Un cycle de **4 ateliers collectifs de 2h et d'une séance individuelle** est proposé :

- Emotions, Bien-être et Santé
- Gestion du stress
- Bien vivre avec soi
- Bien vivre avec les autres
- Regard individuel sur le parcours

Les thèmes sont abordés de manière interactive en alternant exposés, animations, exercices et activités.

Plus un bilan et la présentation de la suite du parcours de prévention.

Une contribution de 20€ est demandée à chaque participant pour l'ensemble du cycle.

Département	Lieu / Date / Horaire
CHARENTE MARITIME	Saintes (17100) : Ateliers les jeudis: du 30/01/20 au 28/05/20 - bilan le 28/05/20 - 14h à 16h30
	Royan et alentours (17200) : Ateliers les vendredis : du 20/03/20 au 24/04/20 - bilan le 03/07/20 - 9h30 à 12

Attention : les ateliers ne pourront être organisés que si nous avons constitué un groupe d'au minimum 10 personnes.

PRESERVONS-NOUS : améliorez votre confort de vie au quotidien

Ce programme vise à échanger avec le groupe sur le confort de vie qu'il soit physique, mental et trouver des astuces pour améliorer le confort de vie au quotidien et évoquer des étapes de la vie auxquelles on peut être confronté un jour comme la situation d'aidant.

Un cycle de **5 ateliers de 2h30 environ** est proposé :

- Comment se préserver physiquement
- Simplifier le domicile au quotidien
- Gestes et postures au quotidien
- Comment se préservez psychiquement
- Thème à construire avec le groupe pour répondre aux besoins

Les thèmes sont abordés de manière interactive en alternant exposés, animations, exercices et activités.

Plus un bilan et la présentation de la suite du parcours de prévention.

Une contribution de 20€ est demandée à chaque participant pour l'ensemble du cycle.

Département	Lieu / Date / Horaire
CHARENTE MARITIME	Jonzac : dates à définir

Attention : les ateliers ne pourront être organisés que si nous avons constitué un groupe d'au minimum 10 personnes.

Nutri'Activ : bien manger, bien bouger pour rester en bonne santé

Ce programme destiné aux jeunes seniors (60 - 70ans) vise à les accompagner vers un changement de comportement lié à l'alimentation et à la pratique d'une activité physique régulière en s'aidant des nouvelles technologies.

Un cycle de **6 ateliers de 2h00 environ** est proposé :

Les thèmes sont abordés de manière interactive en alternant exposés, animations, exercices et activités.

- **L'Assiette de mes envies :**
Découvrir le mangeur que nous sommes.
- **Dans mon assiette du bon et du beau :**
Nous sommes des omnivores, le secret de l'équilibre alimentaire est dans la variété et le respect des rythmes.
- **Assiette et activité, à l'unisson :**
Pratiquer une activité physique régulière et adaptée à chacun aide à préserver la santé.
- **Plaisir et papilles :**
Cultiver le plaisir de se nourrir est primordial pour rester en bonne santé.
- **Du marché à l'assiette :**
Avoir une meilleure connaissance des aliments.
- **Etiquetage, hygiène, gaspillage...les bons réflexes :**
Etre acteur de sa santé, c'est se conduire en consommateur averti.

Plus un bilan et la présentation de la suite du parcours de prévention.

Une contribution de 20€ est demandée à chaque participant pour l'ensemble du cycle.

Département	Lieu / Date / Horaire
CHARENTE	Prochaines sessions au 2ème semestre 2020

Attention : les ateliers ne pourront être organisés que si nous avons constitué un groupe d'au minimum 10 personnes.

Un programme « pour bien vieillir » financé et soutenu par...



Vous souhaitez soutenir notre programme, n'hésitez pas à nous contacter :

ASEPT des Charentes

☎ 05 46 97 53 02

contact@asept-charentes.fr

www.asept-charentes.fr