

L'ASEPT Poitou 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 (à titre d'exemple depuis 2015, l'ASEPT Poitou-Charentes a sensibilisé plus de 14 000 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 conférences-débats et réunions d'information
- Des Ateliers du Bien Vieillir 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 et de la prévention routière.

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

Organisme	Contacts téléphonique, courriel et site Internet
ASEPT Poitou-Charentes	<p>☎ 05 46 97 53 02</p> <p>contact@asept-poitoucharentes.fr</p> <p>www.asept-poitoucharentes.fr</p>

CONFÉRENCE-DEBAT «Seniors, soyez acteurs de votre santé», 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	Ruffec (16700) : Lundi 14 mai 2018 à à 14h30 Théâtre La Canopé (3 rue Raoul Hédiart)

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	Programmées au 2 ^{ème} semestre 2018

LES ATELIERS VITALITE : j'adopte les bons réflexes !

Ces ateliers pluri thématiques 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.**

Plus une 7ème 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	<p>Barbezieux (16300) : Ateliers les lundis : du 12/02/18 au 19/03/18 - bilan le 18/06/18 - 9h30 à 12h</p> <p>Reignac (16360) : Ateliers les vendredis : du 18/05/18 au 29/06/18 - bilan le 14/09/18 - 9h30 à 12h</p>

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	Rouillac (16170) : Tests MOCA le 19/12/17 Ateliers les mardis : du 09/01/18 au 03/04/18 - bilan le 12/06/18 - 14h à 16h30
	Angouleme (16000) : Tests MOCA le 12/01/18 Ateliers les vendredis : du 19/01/18 au 06/04/18 - bilan le 07/06/18 - A définir
	Mansle (16230) : Tests MOCA le 22/01/18 Ateliers les lundis : du 29/01/18 au 09/04/18 - bilan le 11/06/18 - 14h30 à 17h
	Cognac (16100) : Tests MOCA le 26/02/18 Ateliers les lundis : du 05/03/18 au 28/05/18 - bilan le 01/10/18 - 14h à 16h30
	Ruffec (16700) : Tests MOCA le 26/02/18 Ateliers les lundis : du 05/03/18 au 11/06/18 - bilan le 10/09/18 - 9h30 à 12h
	Barbezieux (16300) : Tests MOCA le 05/04/18 Ateliers les jeudis : du 26/04/18 au 28/06/18 - bilan le 27/09/18 - 14h à 16h30

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	<p>Agoulême (16000) Siel Bleu : Ateliers les mercredis : du 17/01/18 au 23/05/18 - 9h30 à 10h30</p> <p>Chabonais (16150) Siel Bleu : Ateliers les mardis : du 23/01/18 au 12/06/18 - 15h30 à 16h30</p> <p>Cognac (16100) Siel Bleu : Ateliers les jeudis : du 25/01/18 au 07/06/18 - 10h15 à 11h15</p> <p>Ecuras (16220) CODEP : Ateliers les mardis : du 23/01/18 au 22/05/18 - 9h30 à 10h30</p> <p>La Rochefoucauld (16110) CODEP : Ateliers les vendredis : du 26/01/18 au 04/05/18 - 10h45 à 11h45</p>

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	<p>Angouleme (16000) : Ateliers les jeudis : du 01/03/18 au 25/05/18 - bilan le 14/06/18 - 14h à 16h</p> <p>La Rochefoucauld (16110) : Ateliers les jeudis : du 01/03/18 au 26/04/18 - bilan à définir - 14h à 16h</p> <p>Jarnac (16200) : Ateliers les mardis : du 24/04/18 au 03/07/18 - bilan le 25/09/18 - 14h à 16h</p> <p>Barbezieux (16300) : Ateliers les vendredis : du 27/04/18 au 06/07/18 - bilan le 14/09/18 - 09h30 à 11h30</p>

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	<p>Angoulême (16000) : Ateliers les jeudis : du 18/01/18 au 15/02/18 - 9h à 12h</p> <p>Chalais (16210) : Ateliers les jeudis : du 01/03/18 au 29/03/18 - 9h à 12h</p> <p>Barbezieux (16300) : Ateliers les jeudis : du 01/03/18 au 29/03/18 - 14h à 17h</p> <p>La Rochefoucauld (16110) : Ateliers les jeudis : du 08/03/18 au 03/05/18 - 9h à 12h</p>

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	<p>Merpins (16100) : Ateliers les jeudis : du 18/01/18 au 01/02/18 - 14h à 16h</p> <p>Confolens (16500) : Ateliers les jeudis : du 18/01/18 au 01/02/18 - 10h à 12h</p> <p>Angoulême (16000) : Ateliers les jeudis : du 08/03/18 au 22/03/18 - 15h à 17h</p> <p>Chabanais (16150) : Ateliers les jeudis : du 22/03/18 au 05/04/18 - 10h à 12h</p>

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



Programme du 1er semestre 2018
-
Charente



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



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

ASEPT Poitou-Charentes

☎ 05 46 97 53 02

contact@asept-poitoucharentes.fr

www.asept-poitoucharentes.fr