



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



ASEPT SUD AQUITAINE
Association
Santé Éducation et Prévention
sur les Territoires
Landes et Pyrénées Atlantiques





ASEPT

*Association Santé Éducation
et Prévention sur les Territoires*

Sud Aquitaine

Qui sommes-nous ?

Association à but non lucratif, agissant en faveur de la Prévention Santé des Seniors.

Notre engagement

La Prévention Santé auprès des Seniors, afin de préserver la qualité de vie & maintenir le lien social

Nos missions principales :

Sensibiliser, informer et accompagner les populations rurales et urbaines pour une meilleure prise en compte de leur capital santé et d'un vieillissement réussi.

Nos partenaires institutionnels :

Mandatée et financée par la MSA, la CARSAT, la CNRACL, la CAMIEG, l'IRCANTEC, l'Agence Régionale de Santé, les Départements des Landes et des Pyrénées Atlantiques...

PARCOURS DE PREVENTION SANTE

CONFERENCE ET REUNION DE PREVENTION SANTE

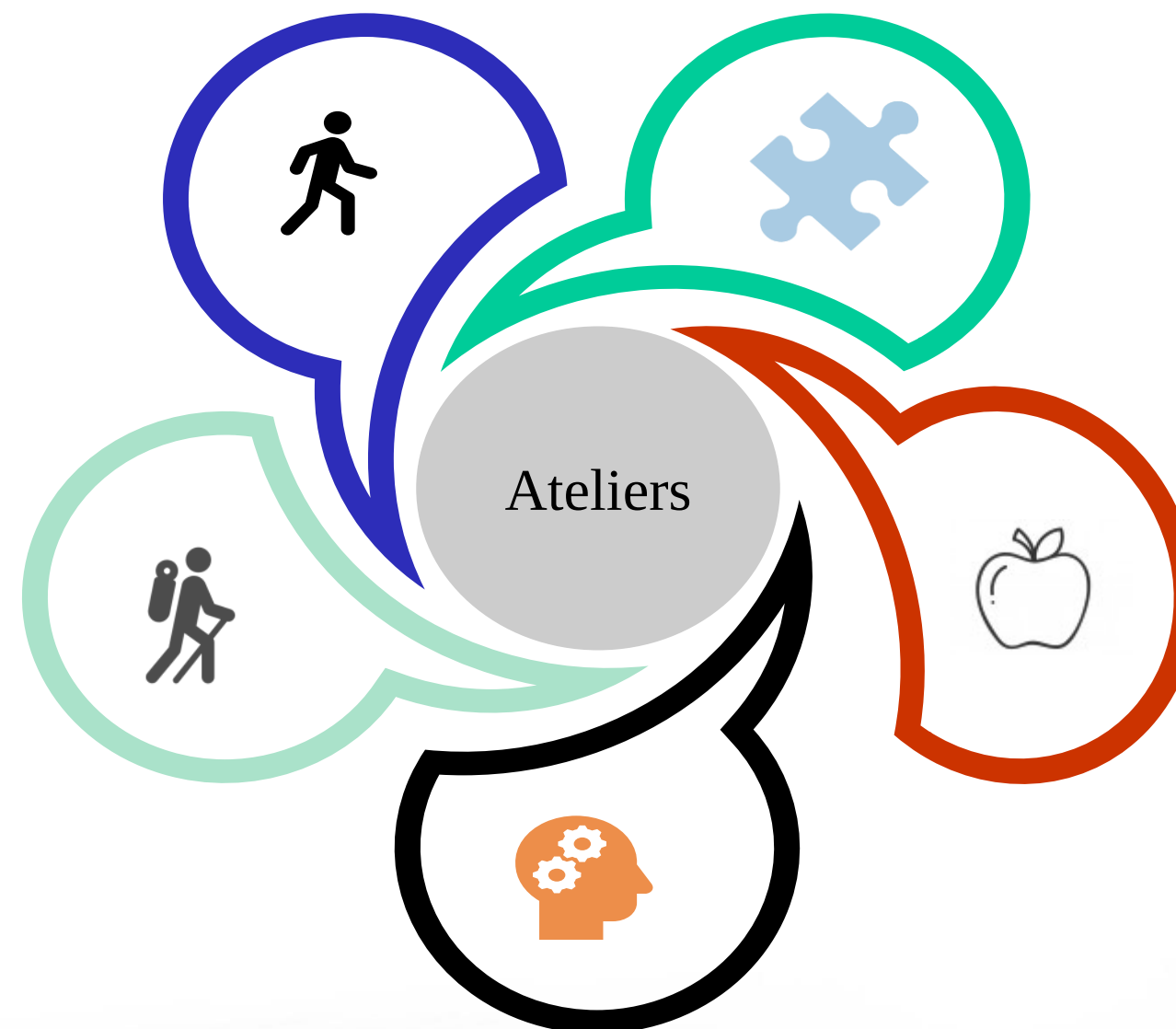
**ATELIER FORM'
EQUILIBRE**



**ATELIER FORM'
BIEN ETRE**



**ATELIER
MEMOIRE**



**ATELIER DU
BIEN VIEILLIR
ET VITALITÉ**



**ATELIER
NUTRITION**



PARCOURS DE PREVENTION SANTE

**ATELIER BIEN
VIVRE SON AGE**



**ATELIER YOGA
DU RIRE**



**ATELIER BIEN
CHEZ SOI**



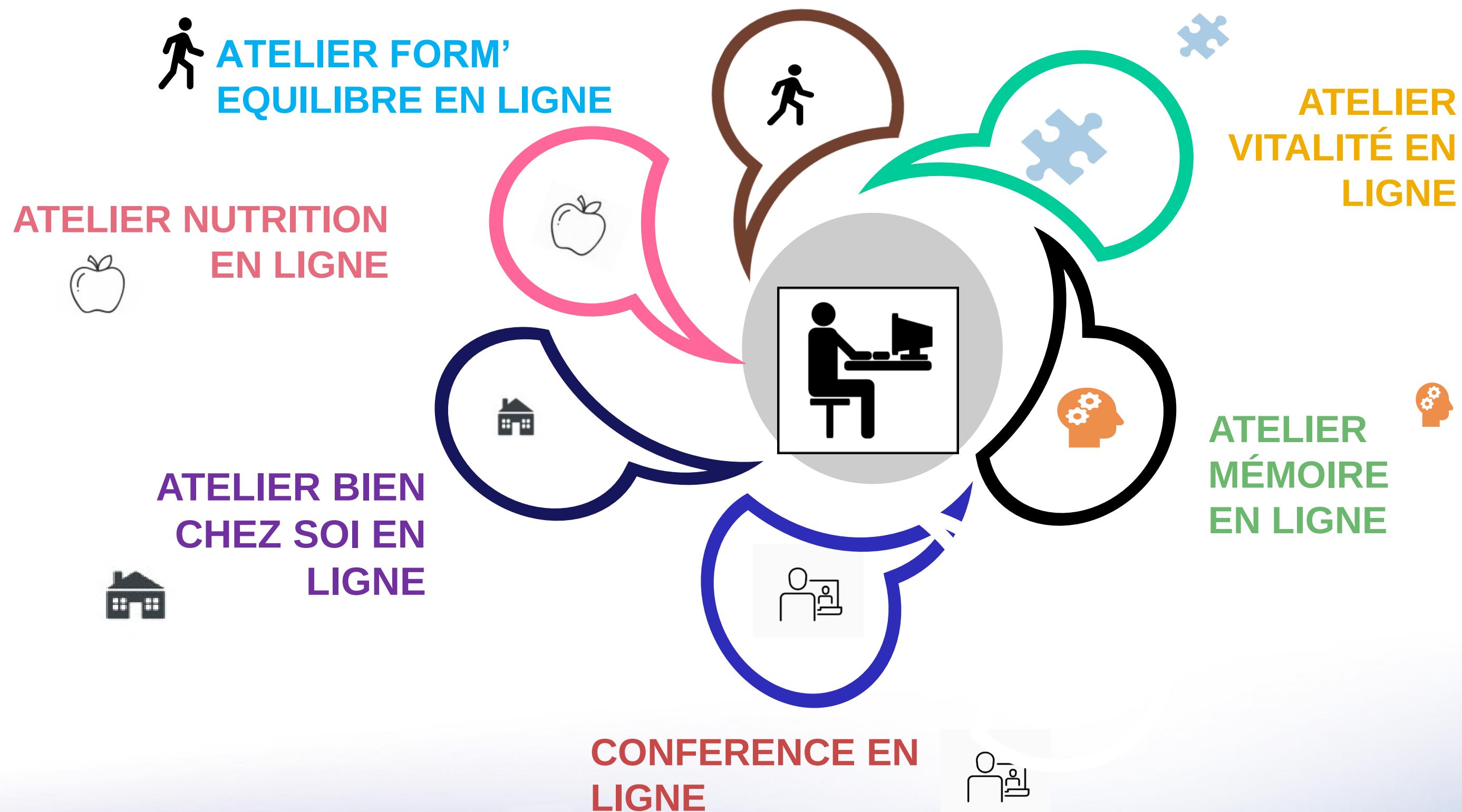
**ATELIER
BIENVENUE A
LE RETRAITE**

**ATELIER
NUMERIQUE**



**A VENIR 2021:
ATELIER CAP BIEN ETRE 
et NUTRI ACTIV**

PARCOURS DE PREVENTION SANTE A DISTANCE



LES ATELIERS VITALITE

6 séances de 2h30



LES ATELIERS NUTRITION SANTÉ SÉNIORS

10 séances de 2h00

- « Pourquoi je mange ? »
- « Les 5 sens et l'alimentation » **Tests de Goût, Odorat...**
- « Les grandes familles d'aliments et les besoins nutritionnels »
- « Le rythme des repas et la diversité alimentaire »
- « Savoir choisir pour bien manger »
- « Où acheter diversifié à des coûts adaptés ? »
- « Qu'est-ce qui se cache dans mon assiette ? » **Trop gras, salé, sucré**
- « Alimentation et Prévention santé » **Animée par une Diététicienne**
- « Les recettes des ateliers » **Partage de livret de recettes**
- « Alimentation et convivialité » **Repas partagé**

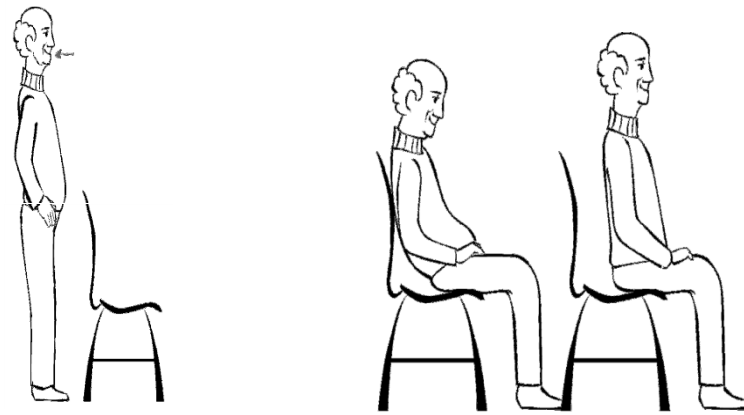
LES ATELIERS « MÉMOIRE » PEPS EUREKA

10 séances de 2 h d'exercices ludiques pour :

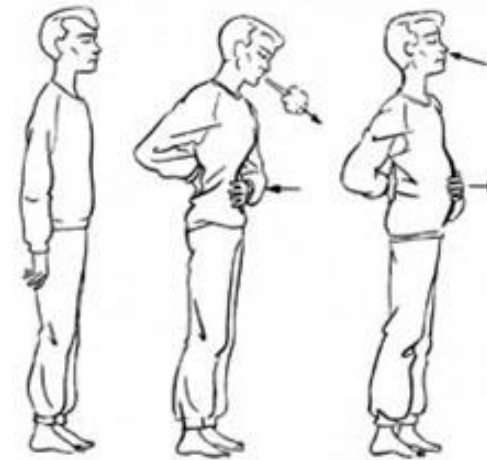
- ➔ **Stimuler, au travers d'exercices variés, les fonctions cognitives : attention, perception, mémoire, langage, logique.**
- ➔ **Développer l'esprit d'observation, agir au quotidien, s'enrichir, se divertir, acquérir des stratégies de mémorisation.**
- ➔ **Différentes mémoires abordées : la mémoire visuo-spatiale, topographique, des noms propres, des mots courants, des chiffres, des visages...**

LES ATELIERS FORM'BIEN-ETRE

7 séances d'1h30



LA POSTURE



LA RESPIRATION



LA SOUPLESSE



LA GESTION DU STRESS



LE SOMMEIL



LES ATELIERS FORM'ÉQUILIBRE

12 séances d'1h30

Ces ateliers sont animés par des opérateurs sportifs spécialisés sur cette thématique.

Prévenir la fonte musculaire, travailler son équilibre et se relever en cas de chute...

Objectifs des séances :

- Des équilibres statiques et dynamiques
- Des verticalisations
- Des rotations
- Des transferts
- Des franchissements d'obstacles
- Des déplacements



LES ATELIERS BIEN CHEZ SOI - SOLIHA

4 séances de 2h30

Module 1

POUR UN LOGEMENT PRATIQUE ET CONFORTABLE

Astuces et conseils

Module 2

L'HABITAT DURABLE

L'importance des relations habitat-santé-confort-économie et les moyens d'agir

Module 3

ETRE BIEN CHEZ SOI : COMMENT SE FACILITER LA VIE!

Les bons gestes et postures au quotidien - Le secret des accessoires innovants

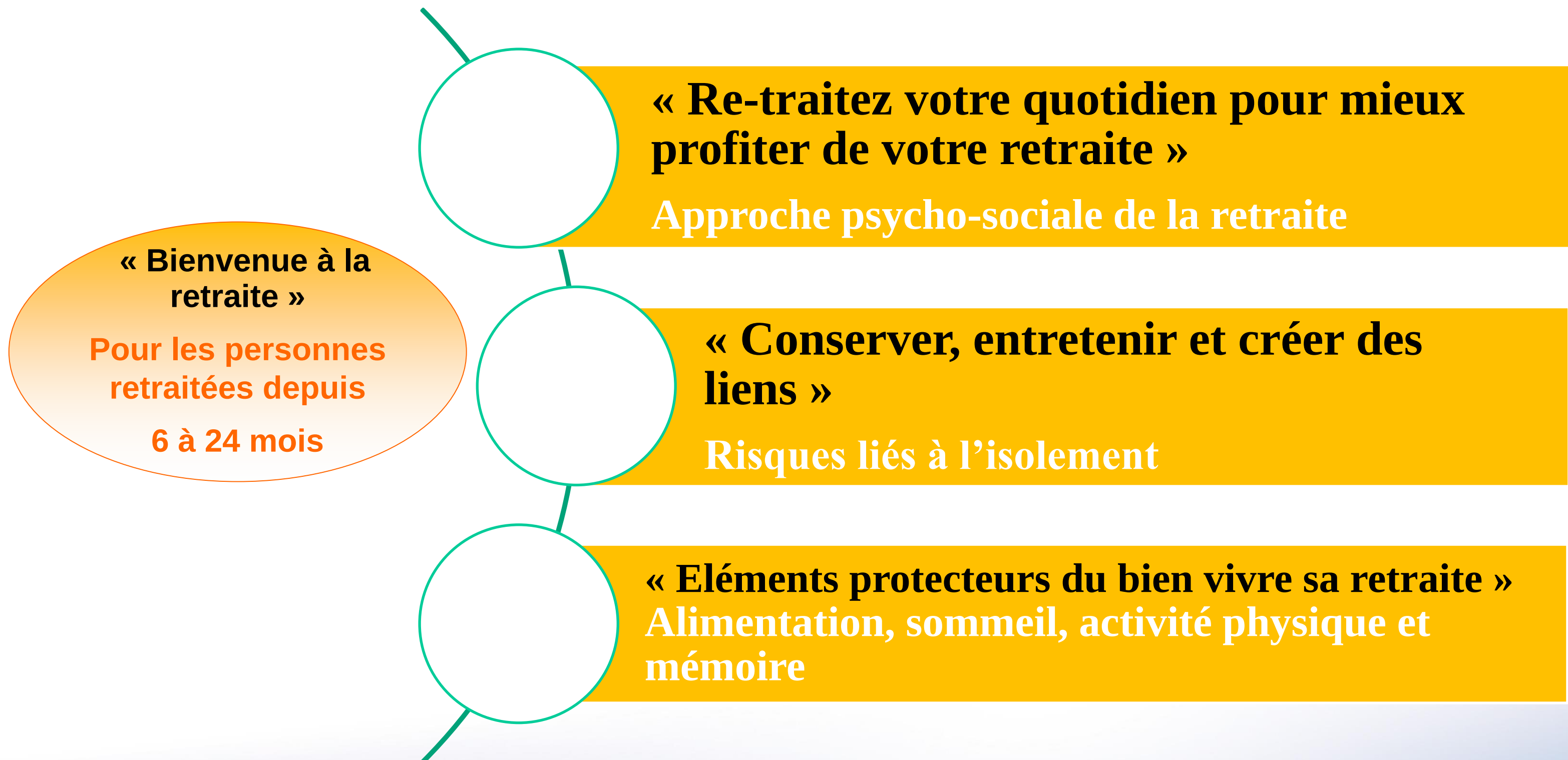
Module 4

AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT ET POINT SUR LES FINANCEMENTS EXISTANTS

Comment se faire accompagner dans son projet - Quels sont les financements possibles?

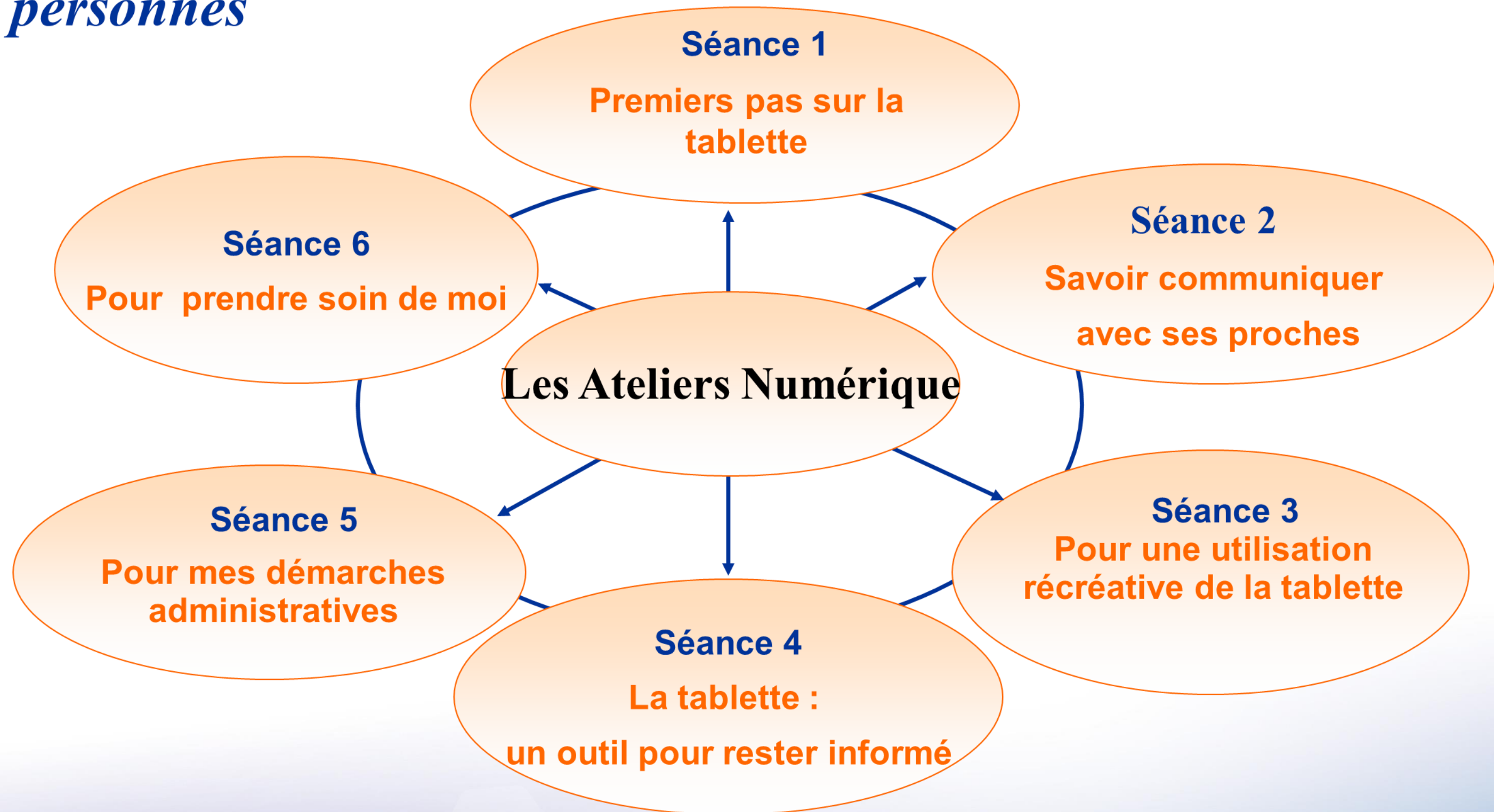
LES ATELIERS BIENVENUE A LA RETRAITE

3 séances – 1 journée et demi



LES @TELIERS NUMERIQUES

6 séances de 2h
8 personnes



LES ATELIERS YOGA DU RIRE

8 séances d'1h15

- Appréhender le concept du Yoga du Rire et ses bienfaits sur la santé
- Eveil du corps et respiration: cerner la connexion entre la respiration et le rire
- Rire: apprendre les techniques et exercices du rire qui aident à cultiver un état d'esprit joyeux
- Méditation Du Rire
- Relaxation

**Des conseils et techniques pour faire du Rire un outil
pour l'amélioration de sa santé!**

LES ACTIONS DE PREVENTION A DISTANCE

LES CONFERENCES EN LIGNE

45 minutes pour s'informer !

Ces réunions abordent différentes thématiques en lien avec votre santé : le sommeil, les médicaments, l'activité physique, l'alimentation etc...

LES ACTIONS DE PREVENTION A DISTANCE

LES ATELIERS VITALITE EN LIGNE

3 séances d'1h30

Prendre soin de soi et acquérir les bons réflexes du quotidien en échangeant dans la convivialité

- Echanger autour de la santé
- Identifier les moyens pour une alimentation plus équilibrée
- Bouger dans son quotidien
- Favoriser le bien être et prendre soin de son sommeil...

LES ACTIONS DE PREVENTION A DISTANCE

LES ATELIERS MEMOIRE EN LIGNE

3 séances d'1h30

Redécouvrir les possibilités de votre mémoire et mettre en place des stratégies afin de faciliter la mémorisation au quotidien :

- La mémoire au quotidien
- Les différentes mémoires
- Applications...

LES ACTIONS DE PREVENTION A DISTANCE

LES ATELIERS BIEN CHEZ SOI EN LIGNE

4 séances d'1h30

Recevoir des conseils pratiques afin d'aménager son habitat et acquérir de bonnes pratiques pour y vivre le plus confortablement possible :

- Astuces et conseils pour un logement pratique et confortable
- Comment se faire accompagner dans son projet

LES NOUVELLES ACTIONS 2021

LES ATELIERS CAP BIEN ETRE

4 séances de 2h45 + 1 séance téléphonique individuelle

Adopter un comportement positif face aux épreuves de la vie :

- Mieux se connaître et prendre conscience de ses ressources personnelles
- Comprendre et gérer son stress et ses émotions au quotidien
- Identifier ses moments de bien être et savoir les provoquer
- L'importance de la vie sociale pour prendre soin de sa santé

LES NOUVELLES ACTIONS 2021

LES ATELIERS NUTRI'ACTIV

6 séances de 2h

A destination des jeunes seniors, associer alimentation, activité physique et nouvelles technologies :

- Identifier ses représentations et ses comportements
- Associer activité physique et bonnes habitudes alimentaires
- Comprendre les besoins nutritionnels
- Être à l'écoute de son corps
- Avoir les bons réflexes (gaspillage, étiquettes, hygiène)...

Pourquoi participer à des actions de prévention santé ?

Le but :

Permettre à chacun de **devenir acteur de son mieux-vivre.**

Comment ?

A travers la **modification de certains comportements ou habitudes.**

A noter que **la manière dont on vieillit** dépend à :

30%

hérédité

70%

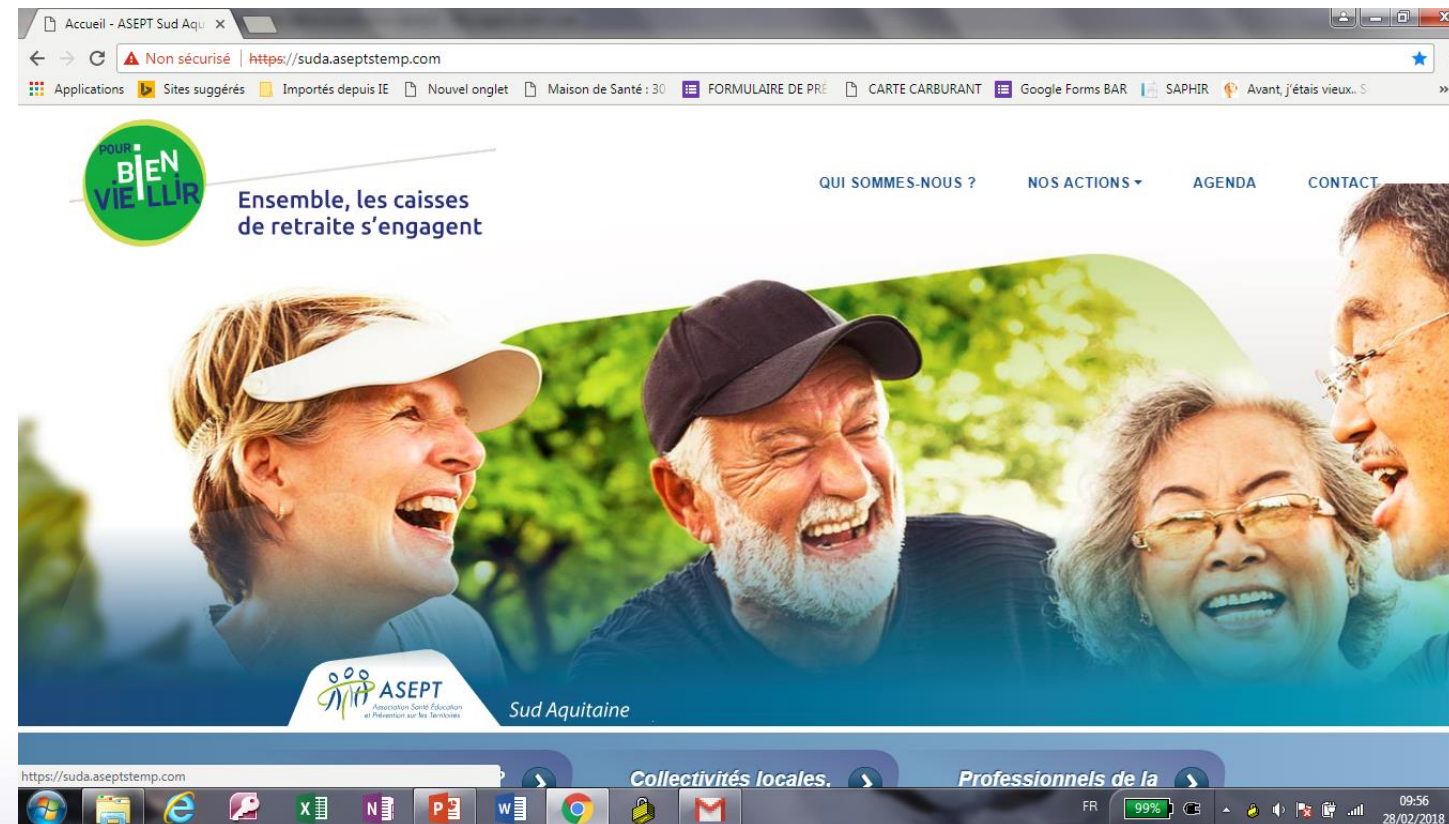
comportements



A très vite dans nos ateliers!

Informations et Inscriptions

www.asept-sudaquitaine.fr



ASEPT SUD AQUITAINE - Adresse postale : 4 rue Galos - 64000 PAU - www.asept-sudaquitaine.fr

Landes : 70 rue Alphonse Daudet - 40286 St-Pierre-du-Mont Cedex - 05 58 06 55 98 / Pyrénées-Atlantiques : 1 Place Marguerite Laborde - 64000 PAU - 05 59 80 98 88