



ASEPT

Association Santé Éducation
et Prévention sur les Territoires

ASEPT Gironde

Prévention santé seniors

*« Agir pour préserver
la qualité de vie et
maintenir le lien social
sur nos territoires »*



Ensemble, les caisses
de retraite s'engagent

Carsat Retraite & Santé
au travail
Aquitaine

msa santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore

CNRACL

ircantec
La retraite complémentaire publique

CNSA
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

ars Agence Régionale de Santé
Nouvelle-Aquitaine

Camieg



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

L'ASEPT Gironde a pour mission d'agir en faveur de la prévention santé des seniors en mettant en œuvre le programme de prévention santé seniors développé par les caisses de retraite sous le label « Pour bien vieillir, les caisses de retraite s'engagent ».

Ce programme a reçu la labellisation du ministère des affaires sociales et de la santé et le ministère du travail, de l'emploi, de la formation professionnelle et du dialogue social en 2012.



L'ASEPT Gironde propose un ensemble d'actions collectives à destination des seniors de plus de 55 ans visant à favoriser leur qualité de vie et le maintien du lien social.

Le déploiement de ce programme d'actions est mené en collaboration avec :

- des professionnels de la prévention santé seniors formés et labellisés par l'ASEPT,
- les collectivités locales qui souhaitent proposer aux seniors de leurs territoires une offre de prévention professionnelle et de qualité.

◆ Qu'entend-t-on par « Bien vieillir » ?

La dynamique du vieillissement n'est pas la même pour tous. Si l'hérédité détermine en partie l'évolution de nos capacités mentales et physiques ainsi que notre espérance de vie, la plupart des changements survenant avec l'âge sont liés à nos comportements.

En modifiant certaines habitudes, chacun peut augmenter ses chances de « bien vieillir ».

Et même s'il est préférable d'adopter très tôt un mode de vie sain, les comportements adoptés même tardivement ont des effets positifs. En réduisant leurs facteurs de risque, les personnes de 55 ans et plus améliorent leur capital santé et leur qualité de vie. Elles préservent leur autonomie et recourent moins au système de soins.

Donner de la vie aux années

Défini à la fin des années 80, le concept du bien vieillir repose sur l'accroissement de l'espérance de vie sans incapacité (nombre d'années en bonne santé qu'une personne peut s'attendre à vivre à la naissance - définition de l'Insee). Les trois composantes d'un vieillissement réussi seraient un bon état de santé physique, des capacités intellectuelles préservées et le maintien de contacts sociaux.

Au niveau national, la prise en compte de cette notion s'est traduite par le plan « bien vieillir », qui valorise l'organisation et la mise en œuvre d'actions de prévention adaptées aux seniors.

Aujourd'hui, outre un capital santé préservé et des relations sociales satisfaisantes, d'autres dimensions participent à la définition d'un vieillissement actif et réussi : le bien-être, le bonheur, l'image de soi, le sentiment d'être utile, le lien social ou encore un cadre de vie adapté...

**L'ASEPT,
Un relai des
campagnes de
prévention santé
institutionnelles
et nationales.**

◆ L'offre ASEPT

Le parcours de prévention seniors proposé par l'ASEPT Gironde s'articule autour d'un ensemble d'actions complémentaires :

> Informer

Les conférences-débats animées par des professionnels de santé autour des clés du bien vieillir.

> Sensibiliser

Les réunions de prévention à l'alimentation, aux accidents domestiques, à la conduite, à la prévention du stress, au sommeil...

> S'adapter

Soucieuse de toujours pouvoir transmettre son message de prévention, l'ASEPT a développé une offre d'ateliers en ligne.

> Faire agir

Les ateliers thématiques :

- Vitalité
- Yoga du Rire
- Form'bien être
- Cap bien être
- Nutrition santé seniors
- Nutri Activ
- Form'équilibre
- Mémoire – Pep's Eurêka
- Bienvenue à la retraite
- Bien chez soi
- @teliers numériques

L'ASEPT Gironde construit chaque année un programme sur l'ensemble du territoire pour être au plus près des seniors et assure la coordination générale des actions.

L'ASEPT Gironde a également développé une offre dédiée aux personnes en résidences autonomie, l'offre « Bien vivre son âge ».

VIDÉOS TUTOS



Pour apprendre un maximum de choses en un minimum de temps, les vidéos «Top Chrono, 3 minutes pour ma santé» ont été créés, accessibles en audio-description et sous-titrage. A retrouver sur notre site internet.

Ces actions sont ouvertes à tous à partir de 55 ans, quel que soit le régime de retraite, et prises en charge intégralement par les partenaires financiers.

◆ Les conférences-débats

Quels sont les gestes et comportements à adopter pour vivre longtemps en bonne santé ? Par où et à quel âge commencer ? Pour répondre à ces questions, l'ASEPT organise des conférences-débats intitulées « Seniors, soyez acteurs de votre santé ! », « Votre santé a de l'avenir ».

Animés par des professionnels de santé, ces rendez-vous sont l'occasion de comprendre comment chacun peut prendre soin de sa santé tout en recevant des informations clés d'Education à la santé.

A l'issue de ces rencontres, les seniors peuvent accéder aux différents cycles d'ateliers thématiques proposés pour aller plus loin sur un sujet qui les intéresse.

Entrée libre et gratuite

Durée : 2 heures

◆ Les réunions de prévention

Pour répondre aux préoccupations des seniors, l'ASEPT organise des interventions sur un sujet de prévention spécifique : sommeil, mémoire, gestion du stress, nutrition, risques domestiques, santé au volant...

En une seule séance, définitions et éléments de compréhension sont présentés pour aller à l'encontre des idées reçues.

Accompagnées de conseils et d'astuces pratiques, ces rencontres aident à adopter des comportements sains, au quotidien. Le parcours de prévention santé de l'ASEPT est également présenté.

A l'issue de cette rencontre, les seniors peuvent s'inscrire aux ateliers.

Entrée libre et gratuite

Durée : 1h30

—
Disponibles
en ligne !
—



◆ Les ateliers thématiques

Proposés sous forme de cycles de 6 à 12 séances de 1h30 à 3h par semaine et en groupes de 8 à 15 personnes, les ateliers thématiques, animés par des professionnels, abordent des sujets spécifiques en alternant apports scientifiques, échanges collectifs et exercices pratiques.

◆ Les ateliers Vitalité

Devenez acteur de votre santé

Des ateliers pour adopter les bons réflexes et comportements pour vivre sa retraite sereinement, pour prendre soin de soi et avancer le plus longtemps possible en bonne santé.

• **Atelier 1**

« Mon âge face aux idées reçues » pour changer de regard sur l'avancée en âge

• **Atelier 2**

« Ma santé : agir quand il est temps » pour connaître les dépistages et les bilans utiles pour agir en prévention et s'occuper de sa santé

• **Atelier 3**

« Nutrition, la bonne attitude » ou comprendre l'impact des choix alimentaires sur son état de santé

• **Atelier 4**

« L'équilibre en bougeant » pour appréhender de manière pratique les mécanismes de l'équilibre et prévenir les chutes

• **Atelier 5**

« Bien dans sa tête » pour identifier les activités qui favorisent le bien-être

• **Atelier 6**

« Un chez moi adapté, un chez moi adopté », « à vos marques, prêt, partez » ou « vitalité et éclats pour soi » - le choix de cet atelier est laissé à l'appréciation des participants et de l'animateur

6 ateliers de 2h30 par semaine

Disponibles
en ligne
—
3 séances

◆ Les ateliers Form'bien-être

Améliorez la qualité de vie

Des conseils et techniques pour redécouvrir le plaisir de sentir son corps, générer un mieux-être et devenir acteur de son bien-être physique et psychologique.

Des exercices pratiques et des temps d'information sur le bien-être

• La respiration : acquérir une bonne technique pour favoriser détente et énergie.

• La posture : optimiser la manière de positionner son corps pour le soulager dans les actes de la vie quotidienne.

• La souplesse : découvrir des exercices d'étirement pour conserver et améliorer sa liberté de mouvement.

• La gestion du stress : repérer les signes et les symptômes du stress et s'approprier des techniques de relaxation pour mieux le gérer.

• Le sommeil : connaître les bases essentielles du sommeil pour en améliorer sa qualité.

La possibilité de prolonger chez soi les apprentissages

• Des exercices sur les différents thèmes faciles à réaliser au quotidien.

• Des conseils d'échauffement, d'hydratation et des périodes de repos entre chaque activité.

7 ateliers de 1h30 par semaine

◆ Les ateliers Cap Bien-être

Pour gérer son stress et ses émotions au quotidien

Guide pratique à l'intention des personnes qui veulent dompter leurs émotions.

Des conseils pour identifier les causes et mécanismes du stress et des émotions, pour mettre en place des stratégies personnelles au service de la santé.

• **Atelier 1 : émotions, bien-être et santé**

Comprendre les liens entre qualité de vie, bien-être, émotions et santé. Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles.

• **Atelier 2 : La gestion du stress**

Identifier et définir les éléments le déclenchant, les ressources et les stratégies à mobiliser.

• **Atelier 3 : Bien vivre avec soi**

Identifier les émotions positives au quotidien. Repérer les moments de bien-être afin de les reproduire.

• **Atelier 4 : Bien vivre avec les autres**

Développer un environnement social qui favorise le bien-être et la sérénité.

4 ateliers de 2h45 par semaine et une séance individuelle par téléphone



Les ateliers Nutrition santé seniors

Bien se nourrir pour rester en forme

Des ateliers pour s'informer sur les effets de l'alimentation sur la santé et améliorer sa qualité de vie par le « bien manger ».

- **Atelier 1**
« Pourquoi je mange ? »
- **Atelier 2**
« Le plaisir au bout de ma fourchette »
- **Atelier 3**
« Mon équilibre alimentaire : une histoire de famille(s) »
- **Atelier 4**
« Rythme & diversité : le secret de l'équilibre alimentaire »
- **Atelier 5**
« Mes choix pour bien manger »
- **Atelier 6**
« Je deviens un consommateur averti »
- **Atelier 7**
« Les secrets de mon assiette »
- **Atelier 8**
« Alimentation & activité physique : mes atouts santé » Intervention d'un(e) diététicien(ne)
- **Ateliers 9 et 10**
« Manger-bouger : mon accord parfait. Alimentation, convivialité et activité »

10 ateliers de 2 heures par semaine

Disponibles
en ligne
—
3 séances

Les ateliers Form'équilibre

Restons debout

Des conseils et des techniques pour aider les seniors à garder leur équilibre en toute circonstance et créer autour d'eux un environnement sécurisé.

Des exercices pour renforcer son équilibre et apprendre les postures clés

- Fortifier certains muscles majeurs,
- Apprendre à se relever en cas de chute,
- Passer de la position assise à la position debout et le contraire,
- Se déplacer d'avant en arrière ou sur le côté,
- Se tourner,
- Monter des marches,
- Franchir un obstacle,
- Travailler son équilibre les yeux fermés.

Les ateliers Nutri Activ'

Bien manger, bien bouger : un duo gagnant

Mieux manger et bien bouger : comprendre l'intérêt d'associer de bonnes habitudes alimentaires à une activité physique régulière.

- **Atelier 1 : l'assiette de mes envies**
Identifier ses propres pratiques et savoir intégrer de l'activité physique dans son quotidien.
- **Atelier 2 : Dans mon assiette, du bon et du beau**
Connaître les repères nutritionnels et mieux les appliquer au quotidien.
- **Atelier 3 : Assiette et activité, à l'unisson**
Mesurer son propre niveau d'activité et l'adapter à ses envies.
- **Atelier 4 : Plaisir et papilles**
Rester à l'écoute de son corps et de ses émotions.
- **Atelier 5 : Du panier à l'assiette**
Savoir consommer selon les saisons, maîtriser son budget et identifier les différents modes de cuisson.
- **Atelier 6 : Etiquetage, hygiène, gaspillage... les bons réflexes**
Limiter le gaspillage alimentaire, décrypter les étiquettes et maîtriser certains risques pour mieux consommer

6 ateliers de 2 heures par semaine

Des conseils pour comprendre

- Les fragilités liées au vieillissement (la baisse d'acuité visuelle, la fatigue, etc.),
- Les risques liés à l'environnement (l'aménagement du domicile).

La possibilité de prolonger chez soi les apprentissages

- Des exercices d'équilibre faciles à réaliser tous les jours,
- Des suggestions d'aménagement de la maison, d'alimentation équilibrée, de mode de déplacement.

12 ateliers de 1h30 par semaine

Disponibles
en ligne
—
6 séances

Les ateliers Mémoire Pep's Eurêka

Entretenez votre mémoire

Des conseils et des techniques pour préserver les capacités cérébrales et faire face aux petits trous de mémoire de la vie quotidienne.

Des exercices ludiques pour stimuler l'ensemble des fonctions du cerveau : l'attention, la perception, le langage, la mémoire, la logique.

Une méthode qui fait ses preuves au quotidien

- Apprendre à se créer des repères pour retrouver des objets égarés,
- Se souvenir des noms propres, des choses à faire, à partir d'associations d'idées,
- Améliorer son aisance verbale,
- Développer son esprit d'observation, la mémoire des chiffres, des visages, des détails.
- Apprendre à s'orienter plus facilement.

A chaque exercice, une stratégie de mémorisation, un exemple d'utilisation dans la vie courante sont proposés afin de constituer une véritable « boîte à outils » pour préserver la mémoire.

10 ateliers de 2 heures par semaine

Cet atelier nécessite un entretien préalable avec un professionnel de santé

Disponibles
en ligne
—
3 séances

Les ateliers Yoga du Rire

Parce que rire est bon pour la santé

Laissez le rire vous aider à améliorer votre bien-être !

Des conseils et techniques pour faire du rire un outil moteur pour l'amélioration de votre 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**
Le bouquet final pour rire encore plus !
- **Relaxation guidée**
Apprendre à se relaxer en fin de séance

8 ateliers de 1 heure 15 par semaine

Les ateliers Bienvenue à la retraite

*Réfléchir, bâtir et être acteur :
des outils pour une retraite réussie*

Ces ateliers ont pour objectif d'accompagner les jeunes retraités dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie. Il s'agit de sensibiliser les participants à l'importance de la préservation du lien social, au développement de leur qualité de vie et de leur équilibre moral.

- **Atelier 1**
Appréhender positivement cette nouvelle étape : profiter de la retraite au quotidien, réfléchir à des nouveaux projets de vie.
- **Atelier 2**
Transformer ses projets en réalité : se préparer à son nouvel environnement et à son nouveau rôle, entretenir du lien social, organiser ses espaces de liberté.
- **Atelier 3**
Bien vivre sa retraite et préserver son capital santé : rester autonome le plus longtemps possible, adopter les comportements favorables pour une meilleure qualité de vie, s'informer et échanger sur les dispositifs existants.

3 ateliers de 3h par semaine :

- atelier 1 la première semaine

- ateliers 2 et 3 la semaine suivante

Les ateliers Bien chez soi

Bien vivre dans son logement

Parce que rendre son habitat facile au quotidien sans le modifier considérablement ni bouleverser ses habitudes est possible, ces ateliers visent à accompagner les personnes retraitées, en apportant conseils pratiques et informations pour bien vivre chez soi de manière confortable, pratique et économe.

Les ateliers abordent différentes thématiques :

- pour un logement pratique et confortable : conseils et astuces pièce par pièce
- les gestes et postures au quotidien, le secret des accessoires innovants : facilitez-vous la vie !
- l'habitat durable : pour un logement sain, respirable, sécurisé, confortable et économe
- l'aménagement de la maison et les financements existants : comment se faire accompagner dans son projet.

4 ateliers de 2h30 par semaine



● Les @ateliers numériques

Découvrir le numérique pour mieux vivre avec son temps

Restons connectés. Des conseils pour se familiariser avec les nouvelles technologies et communiquer autrement avec ses proches.

- **Atelier 1 : Premiers pas sur la tablette**
Savoir se connecter et découvrir comment naviguer en autonomie sur internet.
- **Atelier 2 : Échanger avec ses proches**
Savoir utiliser une messagerie électronique, découvrir les réseaux sociaux.
- **Atelier 3 : La tablette et les loisirs**
Savoir télécharger et utiliser les applications : jeux, musique, recettes de cuisine...
- **Atelier 4 : Les démarches administratives**
Apprenez à gérer vos droits en ligne : espace santé, espace retraite, services publics...
- **Atelier 5 : Rester informé**
Accéder aux actualités nationales et locales, naviguer sur le site de sa commune et des associations locales.
- **Atelier 6 : Tablette et prévention santé**
S'informer des actions proches de chez vous et s'inscrire en ligne.

6 ateliers de 2 heures par semaine

● Les @ateliers numériques perfectionnement

Se perfectionner sur l'usage du numérique pour mieux vivre avec son temps

Restons connectés. Des conseils pour maîtriser les outils numériques, réaliser ses démarches administratives en ligne et communiquer autrement avec ses proches.

- **Atelier 1 : Perfectionnement mail**
Maîtrisez l'usage de votre messagerie électronique : envoyer et recevoir une pièce jointe ou un lien internet.
- **Atelier 2 : Fichiers et Numérisation**
Optimisez le classement de vos documents en sachant les numériser, les télécharger et effectuer une capture d'écran.
- **Atelier 3 : Communiquer par vidéo**
Echangez avec vos proches via les applications vidéo ou consultez un professionnel de santé à distance : vous êtes en visioconférence !
- **Atelier 4 : Sécurité**
Apprenez à protéger vos données personnelles, à identifier les risques d'internet : adoptez les bons réflexes !
- **Atelier 5 : Démarches administratives**
Gérez vos droits en ligne : documents officiels, assurance maladie, assurance retraite, etc... et découvrez les espaces d'accueil numériques près de chez vous.
- **Atelier 6 : Un mois après...**
Vous avez relevé le défi numérique ? Faisons ensemble le bilan pour continuer à progresser en toute sérénité !

6 ateliers de 2 heures par semaine

● Les ateliers Résidences autonomie

L'offre bien vivre son âge, développée en priorité pour les publics en résidences autonomie

Les ateliers Mémo Forme

Des séances pour comprendre comment fonctionne la mémoire, et des exercices thématiques.

- Développer des stratégies de mémorisation
- Améliorer sa mémoire des noms propres
- Se souvenir de moments passés
- Muscler sa mémoire auditive
- Retrouver facilement son chemin
- Optimiser sa capacité de concentration

Les ateliers Equilibre & vous

Un ensemble de séances thématiques pour devenir acteur de son bien-être.

- Les 5 sens
- Les accidents domestiques, comment les éviter
- Les aides techniques à votre disposition
- Mieux gérer son sommeil
- Les couleurs qui me vont bien
- Le bon équilibre alimentaire
- Le bon usage des médicaments...

20 ateliers d'1h30 par semaine par groupes de 5 à 8 personnes



◆ Des résultats prouvés

Depuis plus de dix ans, les MSA et la CARSAT Aquitaine se sont fixées un objectif de qualité de l'offre à proposer

aux retraités : le Programme Régional Interinstitutionnel de Prévention, une offre attractive mais surtout pertinente en termes d'impact sur le mode de vie et la qualité de vie des participants.

Pour atteindre cet objectif, a été initiée dès 2011 une démarche d'évaluation annuelle des ateliers afin d'en mesurer les bénéfices pour les seniors au regard des enjeux de chaque thématique et des déterminants de santé associés. Six campagnes successives d'évaluation ont ainsi permis d'apporter des éléments stables et tangibles quant à l'efficacité des ateliers pour acquérir et renforcer des comportements favorables au bien vieillir, mais également sur l'amélioration de la qualité de vie, confortant l'approche thématique autour d'un parcours de prévention.

Afin de toujours enrichir la démarche d'évaluation, un nouveau référentiel construit dès 2019 entend évaluer le Programme dans sa globalité. Fruit d'un travail de plus de deux ans, cette 7ème campagne d'évaluation, marquée par une collecte de données quantitatives et qualitatives conséquente, conforte le rôle majeur du PRIP dans la promotion du bien-vieillir et dans la diffusion d'une culture de la prévention en Aquitaine.

En 2019, dernière année de référence au regard de la crise sanitaire de 2020, ce sont 1 500 actions touchant plus de 16 000 seniors qui se sont déployées sur les cinq départements de l'ancienne Aquitaine.



Ils
en parlent
mieux que
nous

*" Il y a une très bonne ambiance,
je suis très satisfait et je trouve
que le bilan est très positif pour moi "*

René

*" Les ateliers m'ont apporté
un plus physique
mais aussi psychique "*

Solange

*" J'ai beaucoup apprécié la méthode
proposée par les animateurs,
on apprend des choses tout en passant
un très agréable moment "*

Jean-Pierre

*" Ces ateliers m'ont permis de prendre
conscience de choses que je ne savais
pas faire ou que je faisais mal.
L'animateur nous a apporté des conseils
judicieux que je pourrai facilement mettre
en pratique à la maison "*

Pierrette

*" Ces ateliers ont été très constructifs,
j'ai eu plaisir à échanger
avec les participants sur nos expériences
et nos vécus. On a toujours
quelque chose à apprendre des autres "*

Hélène

*" Concernant les ateliers en
ligne, je garde en tête la belle
image d'une retraitée de 80 ans
qui avait emprunté le casque de
gamer (joueur) de son petit-fils. Le
courant passait bien entre ces deux
générations, c'était touchant. "*

Géraldine,
animatrice ASEPT



Le réseau d'animateurs ASEPT

La mise en œuvre du parcours de Prévention Santé Seniors repose sur la synergie entre les ASEPT d'Aquitaine (ASEPT Gironde, ASEPT Périgord Agenais, ASEPT Sud Aquitaine) et des opérateurs associatifs implantés sur le territoire, ces derniers étant en charge de l'animation des ateliers et actions. Dans ce dispositif, l'ASEPT Gironde coordonne la mise en œuvre des actions et le programme en veillant au développement équitable des actions notamment dans les zones rurales.

Les opérateurs sont des acteurs locaux, au fort ancrage territorial, en contact avec les seniors et investis dans des missions et activités diverses (CLIC, CCAS/CIAS, Associations locales, association sportives...).

Les salariés des opérateurs, animateurs des ateliers ASEPT sont formés par l'ASEPT Gironde, relais régional de formation. Le réseau des trois ASEPT élabore, selon les cahiers des charges prévus par les partenaires de l'inter régime, les supports pédagogiques des ateliers, l'ingénierie et l'animation de formation aux ateliers mis en place par les ASEPT. Elles bénéficient donc de leurs propres réseaux de professionnels qualifiés dans leurs domaines de compétences pour assurer l'animation des actions de formations à destination des futurs animateurs.

En échange des missions d'animation et de mobilisation du réseau, les opérateurs sont rétribués par les ASEPT.

Les ASEPT, par le déploiement d'actions au plus près des besoins et en collaboration avec les opérateurs et les partenaires locaux, participent à la dynamique de développement des territoires urbains et ruraux.

Une équipe de professionnels pour construire, avec vous, la réponse la mieux adaptée à votre territoire et à vos besoins :

Adeline THOREL,
Responsable de l'ASEPT Gironde
contact@asept-gironde.fr

Pascale De Rouck,
Coordinatrice Départementale du
Programme de Prévention Gériatrique
pascale.derouck@asept-gironde.fr

Josiane Bertrand-Bocande,
Assistante Administrative et Logistique
josiane.bertrand@asept-gironde.fr

Emmanuelle Dirninger,
Assistante Administrative et Logistique
emmanuelle.dirninger@asept-gironde.fr

Mélanie Mira,
Assistante Administrative et Logistique
melanie.mira@asept-gironde.fr

Valérie Guijarro,
Assistante Administrative et Logistique
valerie.guijarro@asept-gironde.fr

Julie THIEBAUD,
Assistante Administrative et logistique
julie.thiebaud@asept-gironde.fr

Nathalie GOUAULT,
Chargée de développement
nathalie.gouault@asept-gironde.fr

◆ En savoir plus

retrouvez-nous en ligne
et suivez l'actualité des réunions
et ateliers sur

www.asept-gironde.fr



ASEPT

Association Santé Éducation
et Prévention sur les Territoires

L'ASEPT est une association à but non lucratif.

ASEPT Gironde
13 rue Ferrère 33052 Bordeaux
Tél. : **05 57 99 79 39**
contact@asept-gironde.fr



www.asept-gironde.fr

 ASEPT-33

 @GirondeAsept