



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Limousin

ASEPT DU LIMOUSIN

*Actions de prévention santé à
destination des séniors*

Présentation de l'ASEPT



L'Association Santé, Education et Prévention sur les Territoires du Limousin (ASEPT) a été créée en 2007 par la Mutualité Sociale Agricole.

Elle a pour but de promouvoir et réaliser des actions de prévention et d'éducation de la santé, pour les seniors quel que soit leur régime d'assurance maladie (régime général, MSA, SSI ...) et développer des liens de proximité entre ces personnes.

Présentation de l'ASEPT

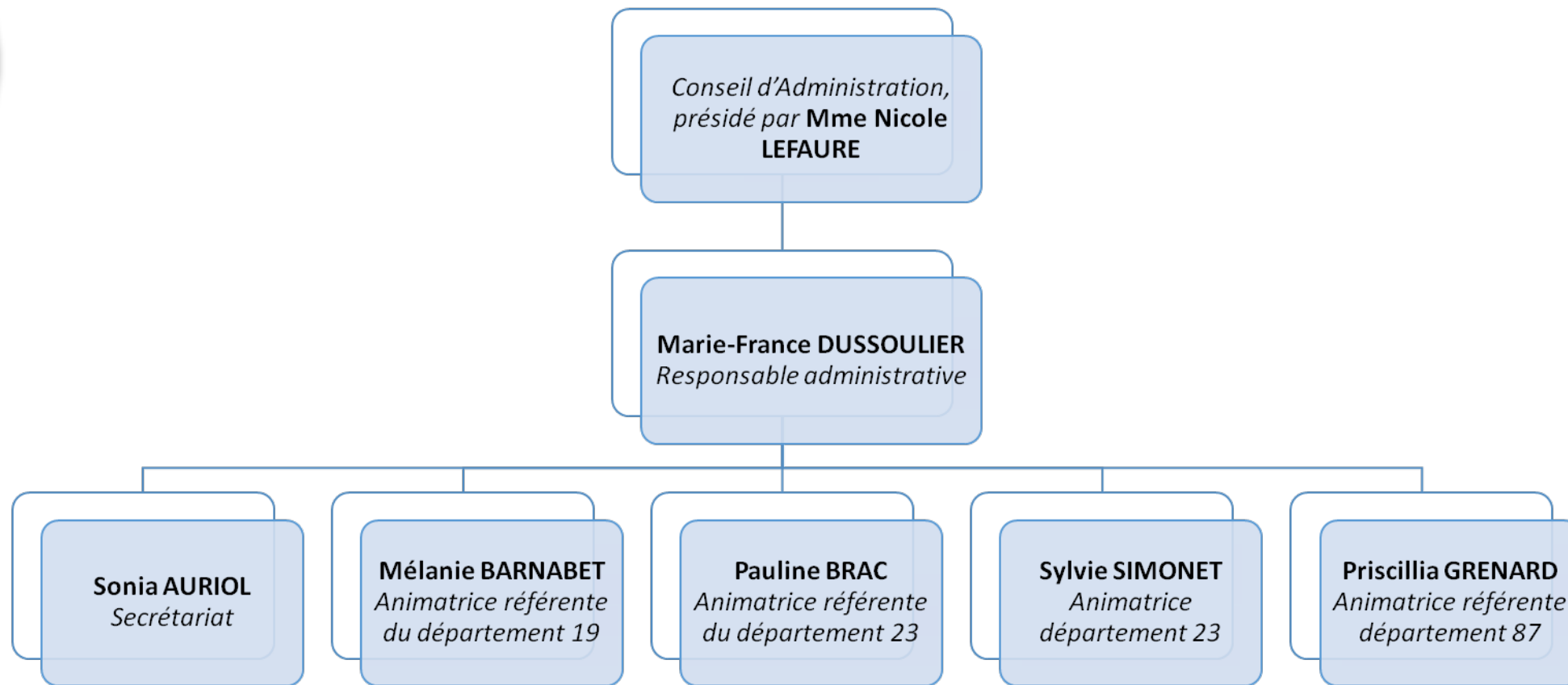


L'ASEPT du Limousin est le principal opérateur de l'Association CAP Limousin Poitou Charentes.



**L'Association CAP (Coordination d'Actions de Prévention) Limousin Poitou Charentes regroupe les principaux régimes de retraite :
CARSAT, MSA et SSI**

Présentation de l'ASEPT



+ 4 animateurs
bénévoles

+ 4 animateurs
prestataires

**Présentation
de l'ASEPT**

Actions :

Ateliers



**Sur le
territoire du
Limousin**

**Conférences
- débat**



**Réunions
de
prévention**



**Pièce de
théâtre**



Présentation des ateliers



Atelier « *Vitalité* »



Atelier
« *Mémoire- PEPS
Eurêka* »



Atelier « *Nutrition
Santé Séniors* »



Atelier « *Equilibre* »



Atelier « *Santé vous
bien au volant* »

NOUVEAU !



Atelier « *CAP Bien-
être* »

NOUVEAU !



Atelier « *Préservons-
nous* »

NOUVEAU !



Atelier « *PAC
Résidents* »

Prochainement



Atelier
« Numérique »



Atelier
« Sommeil »

Présentation des ateliers



Atelier « *Vitalité* »

Objectif : L'objectif de ce programme vise à responsabiliser chacun vis à vis de sa santé, sensibiliser les seniors aux problèmes du vieillissement et aux éléments clés du Bien Vieillir. Agir pour préserver son capital santé.

→ 6 séances de 2h
→ Groupe de 10 à
15 personnes



Youtube : ASEPT LIMOUSIN

1

Mon âge face aux idées reçues

2

Ma santé? Agir quand il est temps

3

Nutrition, la bonne attitude

4

L'équilibre en bougeant

5

Bien dans sa tête

6

Module à choisir parmi 3 proposé

Présentation des ateliers



Atelier « *Mémoire- PEPS Eurêka* »

Objectif : L'objectif de ce programme est de lutter contre les troubles de la mémoire en comprenant et en agissant au quotidien sur sa mémoire.

→ 10 séances de 2h
→ Groupe de 10 à
15 personnes



Youtube : ASEPT LIMOUSIN

1

Présentation du contenu du programme

2

Les différentes stratégies de mémorisation

3

Mise en application des stratégies autour des thèmes suivants :

- Attention et mémoire de travail
- Mémoire visuo-spatiale, et mémoire associative
- Mémoire topographique
- Mémoire des noms propres
- Mémoire des mots courants
- Mémoire des chiffres et logique numérique
- Mémoire de ce qui est vu, lu et entendu
- Mémoire prospective

10

Présentation des ateliers



Atelier « *Nutrition Santé Séniors* »

Objectif : L'objectif de ce programme est de maintenir une qualité de vie, en diminuant grâce à une alimentation adaptée, les risques liés à l'avancée en âge.

→ 9 séances de 2h
→ Groupe de 10 à
15 personnes



Youtube : ASEPT LIMOUSIN

- 1 *Pourquoi je mange ?*
- 2 *Le plaisir au bout de ma fourchette*
- 3 *Mon équilibre alimentaire : une histoire de famille*
- 4 *Rythme et diversité : le secret de l'équilibre alimentaire*
- 5 *Mes choix pour bien manger*
- 6 *Je deviens un consommateur averti*
- 7 *Les secrets de mon assiette*
- 8 *Alimentation et activité physique : mes atouts santé*
- 9 *Manger – bouger : mon accord parfait*

Présentation des ateliers



Atelier « *Equilibre* »

Objectif : L'objectif de ce programme est d'apprendre à mieux se déplacer, s'asseoir et se lever en confiance, apprivoiser le sol. Mais également, agir pour modifier ses défauts en s'exerçant, en se concentrant et en apprenant.

Thèmes abordés :

- 20 séances de 1h
- Groupe de 10 à 15 personnes



Youtube : ASEPT LIMOUSIN

- Souplesse : mobilisation des articulations
- Résistance : exercer la capacité musculaire à se relever du sol dans la meilleure position
- Lecture du terrain : savoir reconnaître un danger, appréhender un obstacle
- Prévention des comportements et éléments à risques
- Aisance au sol : Améliorer le déplacement au sol

Présentation des ateliers



Atelier « *Santé vous
bien au volant* »

Objectif : L'objectif de ce programme est de maintenir l'autonomie et la mobilité des séniors grâce à la conduite afin de lutter contre l'isolement, de sensibiliser aux incidences du vieillissement sur la conduite en responsabilisant les séniors ; et favoriser la prise de conscience des dangers de la conduite.

→ 3 séances de 2h

→ Groupe de 10 à
15 personnes

1

Agir et réagir efficacement au volant

2

Savoir gérer les situations de stress au volant

3

Etre au top du code de la route

Présentation des ateliers



Atelier « *CAP Bien-être* »

Objectif : L'objectif de ce programme est de développer la capacité des personnes à adopter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne, notamment par la gestion du stress et des émotions.

→ 4 séances collectives
de 2h et 1 séance
individuelle de 30 min

→ Groupe de 8 à 10
personnes

1

Emotions, bien-être et santé

2

Gestion du stress

3

Bien vivre avec soi

4

Bien vivre avec les autres

5

Bilan individuel du programme

Présentation des ateliers



Atelier « *Préservons-nous* »

Objectif : L'objectif de ce programme est de permettre à chacun d'échanger sur la notion de confort de vie qu'il soit physique, mental ou émotionnel ; afin de trouver des ressources, des astuces pour l'améliorer et le préserver au quotidien.

→ 5 séances de 2h

→ Groupe de 10 à 15
personnes

- 1 *Bouger au quotidien, des mouvements pour la vie*
- 2 *Ouvrir mon espace, des lieux pour s'épanouir*
- 3 *Cultiver la confiance en soi, pour communiquer sereinement*
- 4 *Adopter les bonnes postures pour prendre soin de son corps*
- 5 *S'informer, mes ressources sur le territoire*

Présentation des ateliers



Atelier « *PAC Résidents* »

Objectif : Le programme PAC Résidents s'adresse aux résidents des établissements qui hébergent des personnes âgées pouvant présenter des troubles cognitifs et ainsi partager un moment de convivialité, en stimulant leurs fonctions cérébrales.

→ 10 séances de 1h30
dont un temps
convivial

→ Groupe de 5 à 8
personnes

- 1 *Mon identité*
- 2 *Mon parcours géographique*
- 3 *Prendre soin de moi et des autres*
- 4 *Au tour des savoirs*
- 5 *Mes 5 sens en éveil*
- 6 *Gym et mémoire*
- 7 *Musique et chant*
- 8 *Contes, fables et écriture*
- 9 *Cuisine et saveurs locales*
- 10 *Des événements pour marquer le temps*

Présentation des ateliers



Atelier « Numérique »

Objectif : L'objectif de ce programme est de permettre à chacun de devenir autonome dans l'usage de l'outil informatique et la navigation sur internet.

→ 5 séances de 2h

→ Groupe de 10 à 15
personnes

1

Premiers doigt sur la tablette

2

L'utilisation de la tablette pour vos loisirs

3

Restez connecté avec votre commune

4

Restez connecté avec votre famille et vos amis

5

Vos démarches administratives

Présentation des ateliers



Atelier « Sommeil »

Objectif : L'objectif de ce programme est de sensibiliser, informer et former le public retraité à une bonne hygiène du sommeil. Il s'agit de mieux connaître son sommeil et d'être en capacité d'identifier les éventuels troubles et perturbations.

User Name: m87pabr
CPU: 8 Core 2.80 GHz Intel Xeon(R) X5660 RAM: 20480 MB
IP Address: (none) 10.152.1.27, 10.152.1.28 Machine Domain:
Boot Time: 29/05/2019 05:34

Atelier VITALITE

6 séances de 2h – 20€ par personne

Entretenir son capital santé, maintenir sa qualité de vie. Adopter les bons comportements au quotidien

Atelier « MEMOIRE – PEPS EUREKA »

10 séances de 2h – 20€ par personne

Lutter contre les troubles de la mémoire. Comprendre et agir sur sa mémoire au quotidien

ANSS « ATELIER NUTRITION SANTE SENIORS »

9 séances de 2h – 20€ par personne

Adapter son alimentation. Préserver l'envie de manger. Bien se nourrir pour rester en forme.

Atelier « EQUILIBRE EN BLEU »

20 séances d'1h – 20€ par personne

Améliorer son équilibre. Savoir se créer un environnement sécurisé. Prévenir le risque de chutes / apprendre à se relever en cas de chute



L'ASEPT DU LIMOUSIN VOUS PROPOSE DIFFERENTES ACTIONS DE PREVENTION SANTE SENIORS


DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE SANTE !

CONTACT :

Immeuble MSA
1 Impasse Sainte Claire
87041 LIMOGES CEDEX 1

Secrétariat : 05.55.49.85.57 /
contact@asept-limousin.fr

Découvrez nos ateliers sur notre site internet
www.asept-limousin.fr

Ou en vidéo sur notre chaîne  YouTube
en tapant « ASEPT DU LIMOUSIN »

Atelier « SANTE VOUS BIEN AU VOLANT »

3 séances de 2h – 20€ par personne

Maintenir l'autonomie et la mobilité grâce à la conduite. Sensibiliser aux incidences du vieillissement sur la conduite

NOUVEAU Atelier « CAP BIEN ETRE »

4 séances de 2h + 1 entretien individuel de 30min – 20€ par personne

Adopter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne. Gestion du stress et des émotions.

NOUVEAU Atelier « PRESERVONS-NOUS »

5 séances de 2h – 20€ par personne

Trouver des astuces pour améliorer le confort de vie au quotidien. Evoquer la situation d'aïdant

NOUVEAU Atelier « PAC RESIDENTS »

10 séances d'1h30 – Tarif individuel

Améliorer la qualité de vie des résidents en établissement grâce à différentes techniques de stimulation cognitive