

## Ateliers ASEPT (Association Santé Education Prévention sur les Territoires)

*Nous vous invitons à consulter le site <https://www.asept-gironde.fr/> pour connaître les dates et lieux des ateliers*

- **Conférence débat « Votre santé à de l'avenir » / Ciné-débat « Avant, j'étais vieux... » :**



Quels sont les gestes 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 ! ».

Animés par des professionnels de santé, ces rendez-vous proposent des conseils simples et pertinents. Ils sont également l'occasion d'échanger et d'être sensibilisé sur différents sujets : l'audition, la vision, l'activité physique, les médicaments ou encore le sommeil...

**Entrée libre et gratuite**

## • Réunion de prévention :



Pour répondre aux préoccupations des séniors, l'ASEPT organise des interventions sur un sujet de prévention spécifique : sommeil, mémoire, nutrition...

En 1h30, définitions et éléments de compréhension sont présentés par des spécialistes pour aller à l'encontre des idées reçues.

Accompagnées de conseils et d'astuces pratiques, ces rencontres peuvent aider à adopter des comportements sains, notamment pour améliorer le sommeil ou éviter les accidents domestiques...

**Entrée libre et gratuite**

## • Ateliers bienvenue à la retraite ! :



### *Pour vous accompagner dans cette nouvelle étape de la vie*

- Connaître l'ensemble de ses droits sociaux et les démarches à réaliser avant et pendant son départ à la retraite,
- Trouver sa place, son rythme de vie et définir ses projets !
- Continuer à prendre soin de soi : identifier les piliers efficaces pour une bonne santé,
- Parler du statut d'aidant : savoir se reconnaître et échanger autour des solutions existantes,
- Comprendre les richesses de l'intergénérationnel : jeunes et moins jeunes vers un enrichissement mutuel !
- Revenir sur son expérience et avancer ensemble !

Un cycle de 7 ateliers **réservé aux futurs retraités à partir de 2 ans avant l'âge légal de départ à la retraite, et aux personnes retraitées depuis moins de 2 ans**, quel que soit votre régime de retraite.

- **Atelier 1 à 5** : ateliers de 3h chaque semaine, **Atelier 6 et 7** : journée de 6h30 avec repas pris en commun
- Par petits groupes d'environ **12 personnes**
- Chaque participant s'engage à suivre le **cycle complet** des ateliers.

Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

• **Ateliers Cap bien-être :**



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

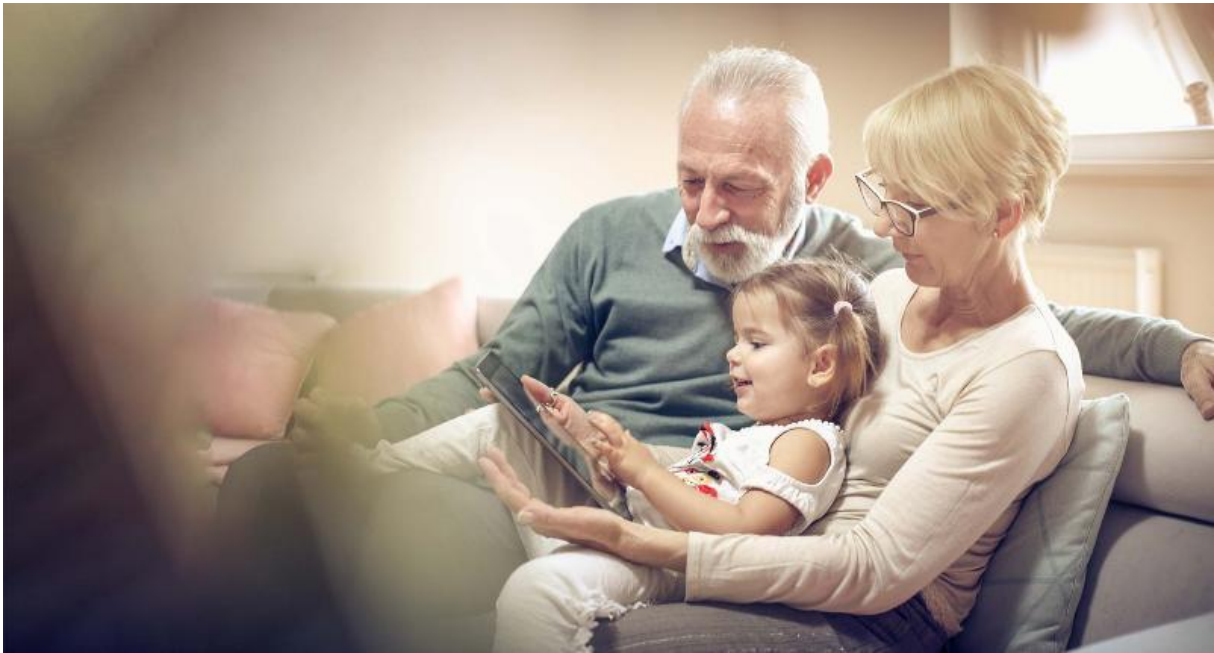
Des conseils pour identifier les causes et mécanismes du stress et des émotions, pour mettre en place des stratégies personnelles au service de la santé.

Un cycle de **4 ateliers collectifs**, et d'une **séance individuelle par téléphone**, ouvert à tous à **partir de 55 ans**, quel que soit le régime de retraite.

- **2h45** par semaine,
- par petits groupes d'environ **12 personnes**,
- Chaque participant s'engage à suivre le **cycle complet** des ateliers.

Conçus de manière pédagogique ces ateliers sont animés par des professionnels spécialistes de l'activité physique adaptée aux seniors. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

## • Ateliers numériques :



### *Les @ateliers numériques, restons connectés*

Des conseils pour se familiariser avec les nouvelles technologies et communiquer autrement avec ses proches. Vous êtes curieux des nouvelles technologies mais vous n'osez pas... Lancez-vous à la découverte d'internet et de la tablette en suivant les @ateliers numériques.

Un cycle de **6 ateliers**, ouvert à tous à **partir de 55 ans**, quel que soit votre régime de retraite.

- **2 heures** par semaine,
- par petits groupes d'environ **8 personnes**
- Chaque participant s'engage à suivre le **cycle complet** des ateliers.

Conçus de manière pédagogique ces ateliers sont animés par des professionnels de la santé des seniors. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

## • Ateliers numériques Perfectionnement :



### *Les @ateliers numériques, restons connectés*

Des conseils pour se familiariser avec les nouvelles technologies et communiquer autrement avec ses proches. Vous êtes curieux des nouvelles technologies mais vous n'osez pas... Lancez-vous à la découverte d'internet et de la tablette en suivant les @ateliers numériques.

Un cycle de **6 ateliers**, ouvert à tous à **partir de 55 ans**, quel que soit votre régime de retraite.

- **2 heures** par semaine,
- par petits groupes d'environ **8 personnes**
- Chaque participant s'engage à suivre le **cycle complet** des ateliers.

Conçus de manière pédagogique ces ateliers sont animés par des professionnels.

- **Ateliers mémoire Pep's Eurêka :**



**Des conseils et des techniques pour préserver vos 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**

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

Un cycle de **10 ateliers**, ouvert à tous à **partir de 55 ans**, quel que soit votre régime de retraite.

- **2 heures** par semaine,
- par petits groupes d'environ **12 personnes**
- Chaque participant s'engage à suivre le **cycle complet** des ateliers.

Conçus de manière pédagogique ces ateliers sont animés par des professionnels de la santé des seniors. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

• **Ateliers Habitat, les clés de votre santé :**



**Innover, se réinventer pour s'adapter !**

***Les ateliers «Habitat », les clés de ma santé» : Une pédagogie interactive et ludique pour améliorer votre qualité de vie à domicile ! Le contenu de cet atelier : Votre expérience, des conseils pratiques et des exercices, le tout au service de votre santé !***

- Prendre conscience des liens entre santé, bien être et Habitat
- Partager des astuces pour vivre plus sainement à son domicile : qualité de l'air, utilisation de produits du quotidien, ...
- Recevoir des conseils pour limiter les dépenses énergétiques et optimiser son budget

Un cycle de **5 ateliers**, ouvert à tous **à partir de 55 ans**, quel que soit votre régime de retraite.

- **2h** par semaine,
- par petits groupes d'environ **12 personnes**
- Chaque participant s'engage à suivre le **cycle complet** des ateliers.

Conçus de manière pédagogique ces ateliers sont animés par des professionnels spécialistes de l'habitat.



## • Ateliers Nutri Activ :



### *Mieux manger et bien bouger*

Comprendre l'intérêt d'associer de bonnes habitudes alimentaires à une activité physique régulière.

Un cycle de **6 ateliers**, ouvert à tous **à partir de 55 ans**, quel que soit votre régime de retraite.

- **2 heures** par semaine,
- par petits groupes d'environ **12 personnes**
- Chaque participant s'engage à suivre le **cycle complet** des ateliers.

Conçus de manière pédagogique ces ateliers sont animés par des professionnels de la santé des seniors. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

## • Ateliers Form'Equilibre :



### **Restons debout**

Des conseils et des techniques pour vous aider à garder votre équilibre en toute circonstance et créer autour de vous un environnement sécurisé.

Un cycle de **12 ateliers**, ouvert à tous à **partir de 55 ans**, quel que soit votre régime de retraite.

- **1h30** par semaine,
- par petits groupes d'environ **12 personnes**
- Chaque participant s'engage à suivre le **cycle complet** des ateliers.

Conçus de manière pédagogique ces ateliers sont animés par des professionnels de la santé des seniors. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

## • Ateliers Form'Bien être :



### Améliorez votre 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.

Un cycle de **7 ateliers**, ouvert à tous à **partir de 55 ans**, quel que soit votre régime de retraite.

- **1h30** par semaine,
- par petits groupes d'environ **12 personnes**
- Chaque participant s'engage à suivre le **cycle complet** des ateliers.

Conçus de manière pédagogique ces ateliers sont animés par des professionnels de la santé des seniors. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

## • Ateliers Vitalité :



### **Devenez acteur de votre santé**

Dès 55 ans, j'adopte les bons réflexes avec les ateliers Vitalité.

Un cycle de **6 ateliers**, ouvert à tous à **partir de 55 ans**, quel que soit votre régime de retraite.

- **2h30** par semaine,
- par petits groupes d'environ **12 personnes**
- Chaque participant s'engage à suivre le **cycle complet** des ateliers.

Conçus de manière pédagogique ces ateliers sont animés par des professionnels de la santé des seniors. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

## • Ateliers Yoga du rire :



### **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.

### **Appréhender le concept du Yoga du RIRE, son évolution, ses bienfaits sur la santé**

Un cycle de **8 ateliers**, ouvert à tous à **partir de 55 ans**, quel que soit votre régime de retraite.

- **1h15** par semaine,
- par petits groupes d'environ **12 personnes**
- Chaque participant s'engage à suivre le **cycle complet** des ateliers.

Conçus de manière pédagogique ces ateliers sont animés par des professionnels de la santé des seniors. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

## • Ateliers Sommeil :



### *Une pédagogie interactive et ludique pour améliorer la qualité de ses nuits !*

**Des partages d'expérience, des conseils pratiques, des trucs et astuces pour votre quotidien.**

- Comprendre le fonctionnement et les facteurs influençant le sommeil
- Recevoir des conseils pratiques
- Mettre en place des stratégies personnelles pour des nuits réparatrices

Un cycle de **7 ateliers**, ouvert à tous **à partir de 55 ans**, quel que soit le régime de retraite.

- **2h heures** par semaine,
- par petits groupes d'environ **12 personnes**
- Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.

Conçus de manière pédagogique ces ateliers sont animés par des professionnels de la santé des seniors. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

## • Ateliers Loto Spectacle :



**Divertissant et ludique, ce loto mêle jeu et spectacle.**

**Retrouvez les règles d'un loto «classique», revisité et ponctué par des temps de partage et de convivialité. Venez passer un bon moment et tenter de remporter des lots du quotidien. Ils n'attendent plus que vous !**

Vous serez accueillis par des présentateurs sensibilisés à la question de la prévention et par le sujet du Bien Vieillir. Grands fans de jeux de hasard, ils vous feront passer un loto original et musical !

Ouvert à tous à **partir de 55 ans**, quel que soit le régime de retraite.

- 14h00 : accueil / ouverture des portes
- 14h30 : début de la représentation
- 16h00 : collation

**Information :** Gratuit, cartons offerts.

**Production et création :** Les Créants

## • Ateliers Les gestes qui sauvent :



### **Se protéger et réagir face à un danger.**

La sensibilisation aux Gestes Qui Sauvent a pour objectif de sensibiliser le public présent aux gestes de premiers secours.

**Les gestes appris lors de ces formations ont pour but de préserver l'intégrité physique d'une victime en attendant l'arrivée des secours.**

Cet atelier permet de diffuser au plus grand nombre la connaissance de ces gestes et faire de ces citoyens un premier maillon de la chaîne des secours.

A l'issue de la séance, le participant doit être capable d'exécuter les gestes de premiers secours destinés à :

- Se protéger, protéger la victime et les témoins,
- Alerter les secours d'urgence adaptés,
- Empêcher l'aggravation de l'état de la victime et préserver son intégrité physique.

**La durée de cette sensibilisation est de 2 heures.**

Conçu de manière pédagogique, cet atelier est animé par des formateurs aux premiers secours.



## • Ateliers Phare :



### Pour cultiver sa capacité d'agir pour soi ou pour ses proches

**Echanger dans un cadre respectueux des expériences et pratiques de chacun, pour adopter les bons réflexes face aux conduites addictives.**

#### *Atelier 1*

#### **De la recherche de sensations à l'addiction**

Comprendre comment l'usage de certains produits (alcool, tabac, médicaments psychoactifs) peut se transformer en addiction.

#### *Atelier 2*

#### **Les effets de l'addiction et les moyens de l'éviter**

Alcool, tabac, médicaments : découvrir les effets des addictions et partager des moyens pratiques pour limiter ses propres consommations et agir face à celles d'un proche.

#### *Atelier 3*

#### **Développer des habitudes de vie en faveur de la santé et identifier les dispositifs de prise en charge**

Apprendre les attitudes et actions recommandées pour vous et vos proches et découvrir les structures et dispositifs d'aides existants.

Un cycle de **3 ateliers collectifs**, ouvert à tous à **partir de 55 ans**, quel que soit votre régime de retraite.

- **2h30** par semaine,
- par petits groupes d'environ **12 personnes**
- Chaque participant s'engage à suivre le **cycle complet** des ateliers.

Conçus de manière pédagogique ces ateliers sont animés par des professionnels de la santé des seniors. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

• **Ateliers Spectacle musical « Avant, j'étais vieux » :**



**Vieillir n'est pas une punition ! Vous le découvrirez à travers l'histoire de Pierre, un sexagénaire irascible, embourbé dans ses habitudes de jeune retraité...**

**Drôle et bienveillant, ce spectacle mêlant théâtre et musique porte un regard tendre sur la difficulté d'accepter les années, loin des discours convenus et moralisateurs. Finalement, la vie de sexa n'aura jamais été aussi sexy !**

*L'histoire*

Pierre, sexagénaire à la retraite depuis peu, est un individu passablement irascible. Sa femme Hélène qui est encore en activité, en fait les frais au quotidien. Pierre passe ses journées en compagnie d'Étienne, un vieux complice célibataire à la retraite depuis deux ans. Ils se voient quasiment tous les jours.

À la suite d'une séance de « méditation pleine conscience », où leur amie Isabelle les a inscrits, Pierre va recevoir des visites impromptues de sa conscience, personnifiées par une jeune femme. Leurs échanges, bruts et sincères, sans filtres sociaux, vont amener Pierre à se remettre en question et changer sa vision de lui-même, des autres et de la vie. D'autant plus que son ami Etienne va beaucoup changer.

Après tout ça, quel sera finalement le nouveau projet de vie de Pierre ?

Ouvert à tous à **partir de 55 ans**, quel que soit le régime de retraite.

- 14h00 : accueil / ouverture des portes
- 15h00 : début de la représentation
- 16h30 : collation

## *Les personnages*

**Pierre :** Si la mauvaise humeur, la vision pessimiste et l'égoïsme de Pierre sont drôles pour un regard extérieur, ils sont exténuants pour ceux qui partagent son quotidien.

Pierre est le personnage charnière. Il nous fait rire car on a tous un peu de Pierre en nous. L'intérêt ce personnage, outre sa drôlerie, est de découvrir son évolution vers un état résolument optimiste.

**Conscience :** Elle peut tout dire, sans tabou et non sans ironie car ce personnage connaît toute la vérité sur Pierre.

À la fois coach et conseillère, c'est par elle que la confrontation avec la réalité va arriver.

Grâce à elle, Pierre va glisser vers l'optimisme, prendre le temps de vivre, de bien vivre avec lui-même et avec les autres.

**Etienne :** Le personnage d'Etienne, meilleur ami de Pierre depuis 45 ans, vient de rencontrer l'amour, ce qui lui donne de nouvelles habitudes qui vont bousculer son amitié avec Pierre.

**Hélène :** Le personnage d'Hélène est le témoin principal du changement de Pierre. Hélène connaît bien son mari, elle sait fonctionner avec lui. Le fait qu'il change va bousculer ses habitudes relationnelles avec lui. Consciemment ou non, elle encouragera ou freinera ces changements.

## *La Comédie Musicale*

Le spectacle «Avant, j'étais vieux...» vous est proposé par les caisses de retraite d'Aquitaine : la CARSAT Aquitaine, les MSA et la Sécurité Sociale Indépendants Aquitaine.

Depuis 2010, conjointement, elles se mobilisent pour la prévention du bien-vivre, bien-vieillir et mènent des actions sur l'ensemble du territoire. En 2013, elles ont créé la pièce de théâtre «Vieillir, c'est Vivre !» qui a été un véritable succès. Fortes de cette expérience, elles ont souhaité proposer un nouveau spectacle alliant théâtre et musique avec pour objectifs de sensibiliser le public à la prévention, promouvoir le bien-vivre et plus globalement inciter chacun d'entre nous à prendre soin de soi et des autres.

**Production et création :** Ugo and Play

- **Ateliers Escape Game :**



**Un jeu participatif sur les mystères du sommeil**

*L'Escape Game ou «jeu d'évasion», est un jeu de société grandeur nature.*

Avec nous, vous êtes un agent secret à la retraite, mais votre directeur a besoin de vous...

Avec d'anciens collègues, vous disposez de 45 minutes pour résoudre une énigme.

Tous ensemble, vous allez voyager dans le temps, enquêter et découvrir les secrets d'un bon sommeil.

**Préparez-vous à reprendre du service !**

Cet atelier «Escape Game Seniors» est proposé par les caisses de retraite d'Aquitaine et les Associations Santé, Éducation, Prévention sur les Territoires (ASEPT).

Conçus de manière pédagogique ; ces ateliers sont animés par des professionnels. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

## • Ateliers Actions en ligne :



**Venez vivre**

**une**

**nouvelle expérience de prévention avec l'ASEPT !**

Vous souhaitez participer, de chez vous, à une conférence ou à des ateliers sur votre smartphone, votre tablette ou votre ordinateur ?

Rien de plus simple .... Nos actions de prévention en ligne sont faites pour vous.

### **Conférences santé 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 ateliers Mémoire en ligne**

*Restez connectés !*

3 séances d'1h30 pour redécouvrir les possibilités de votre mémoire et mettre en place des stratégies afin de faciliter la mémorisation au quotidien.

Un animateur vous accompagne durant les séances en alternant conseils théoriques et applications ludiques.

### **Les ateliers Nutrition en ligne**

*Pour faire rimer santé et plaisir dans son assiette !*

3 séances d'1h30 pour identifier les bonnes pratiques, les comparer à ses habitudes alimentaires et être un consommateur averti. Avec une méthode interactive, un animateur vous informe en conjuguant contenus scientifiques, conseils pratiques et convivialité.

### **Comment ?**

Les dates de nos actions de prévention en ligne seront affichées sur notre site internet. Il suffira de vous y inscrire, et vous recevrez une confirmation avec un lien envoyé sur votre messagerie. Le jour de la conférence ou de l'atelier, rejoignez la séance en cliquant sur ce lien.