

## L'ASEPT des 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 SSI Poitou-Charentes, le SSI 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 des Charentes a sensibilisé plus de 16 000 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 Pièces de théâtre et théâtres forum
- Des conférences-débats et réunions d'information
- Des Ateliers Vitalité 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, la prévention routière, le bien-être et le confort de vie.

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><a href="mailto:contact@asept-charentes.fr">contact@asept-charentes.fr</a></p> <p><a href="http://www.asept-charentes.fr">www.asept-charentes.fr</a></p>

**PIECE DE THEATRE ET THEATRE FORUM : Une approche positive du bien vieillir**

**L'ASEPT**, CAP et leurs partenaires organisent des pièces de théâtre et des théâtres forum qui abordent le thème du bien vieillir sous une forme ludique et attractive.

**Les Pièces de Théâtre :** A travers des scènes humoristiques et musicales impliquant des seniors, ces spectacles visent à donner un regard positif sur l'avancée en âge et la promotion de la santé et à faire connaître les actions collectives de prévention.

Département	Lieu / Date / Horaire / Salle
<b>CHARENTE</b>	Prochaine pièce de théâtre en 2021

**Le Théâtre forum,**». A travers différentes scènes de quelques minutes, les comédiens abordent les problématiques comme les troubles de la mémoire, l'isolement psychologique, la fatigue des aidants... S'en suit alors un dialogue avec les spectateurs pour savoir ce qu'ils auraient fait dans cette situation. Le but est de dédramatiser les situations avec humour, tout en traitant de sujets forts ».

Département	Lieu / Date / Horaire / Salle
<b>CHARENTE</b>	<b>La Couronne (16400) :</b> jeudi 3 décembre 2020 à 14H30 Salle de spectacle (Lycée de L'Oisellerie allée de L'Oisellerie)

Nos spectacles se déroulent dans le respect des mesures sanitaires en vigueur.

La participation est gratuite et ouverte à tous quel que soit le régime de retraite ou de protection sociale.

**CONFÉRENCE-DEBAT «Votre santé préservée, il est temps d’y penser», 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
<b>CHARENTE</b>	<b>Montmoreau (16190) :</b> jeudi 10 décembre 2020 à 14h30 - Cinéma Le Montmorélien (29 avenue de l'Aquitaine)

**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
<b>CHARENTE</b>	<b>St Amant de Boixe (16330) :</b> jeudi 22 octobre 2020 à 14h30 – Salle des fêtes (Le Bourg) – Thème : La conduite des seniors.

Nos conférences et réunions de prévention se déroulent dans le respect des mesures sanitaires en vigueur.

**La participation est gratuite et ouverte à tous quel que soit le régime de retraite ou de protection sociale.**

## LES ATELIERS VITALITE : j'adopte les bons réflexes !

Ces ateliers plurithématiques 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.
  - Ou : Vitalité et éclats pour soi

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	<b>Chabanais (16150)</b> : Ateliers les mercredis : du 18/11/20 au 13/01/20 - bilan le 14/04/21 - 14h à 16h30
	<b>Vaux Rouillac (16170)</b> : Ateliers les mercredis : du 30/09/20 au 04/11/20 - bilan le 03/02/21 - 9h30 à 12h
	<b>Isle d'Espagnac (16340)</b> : dates et horaires à définir

Nos ateliers se déroulent dans le respect des mesures sanitaires en vigueur.

**Attention : les ateliers ne pourront être organisés que si nous avons constitué un groupe d'au minimum 5 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
<b>CHARENTE</b>	<p><b>Aigre (16140)</b> : Test MOCA le 11/09/20 Ateliers les vendredis: du 25/09/20 au 11/12/20 - bilan le 26/02/21 - 9h30 à 12h</p> <p><b>Barro (16700)</b> : Test MOCA le 08/09/2020 Ateliers les mardis: du 22/09/20 au 15/12/20 - bilan le 02/03/21 - 9h30 à 12h</p>

Nos ateliers se déroulent dans le respect des mesures sanitaires en vigueur.

**Attention : les ateliers ne pourront être organisés que si nous avons constitué un groupe d'au minimum 5 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
<b>CHARENTE</b>	<b>Angoulême (16000)</b> : dates et horaires à définir <b>Mansle (16230)</b> : Ateliers les vendredis : du 04/09/20 au 11/12/20 - 10h30 à 11h30

**Nos ateliers se déroulent dans le respect des mesures sanitaires en vigueur.**

**Attention : les ateliers ne pourront être organisés que si nous avons constitué un groupe d'au minimum 5 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
<b>CHARENTE</b>	<p><b>Isle d'Espagnac (16340)</b> : Ateliers les lundis : du 20/10/20 au 30/11/20 - bilan le 01/02/21 - 10h à 12h</p> <p><b>Montmoreau (16190)</b> : Ateliers les vendredis : du 18/12/20 au 26/02/21 - bilan le 21/05/21 - 10h à 12h</p> <p><b>Vaux-Rouillac (16170)</b> : Ateliers les lundis: du 07/09/20 au 09/11/20 -bilan le 08/02/21 - 14h à 16h</p> <p><b>Ruffec (16700)</b> : Dates et horaires à définir</p>

**Nos ateliers se déroulent dans le respect des mesures sanitaires en vigueur.**

**Attention : les ateliers ne pourront être organisés que si nous avons constitué un groupe d'au minimum 5 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
<b>CHARENTE</b>	<b>Reignac (16360)</b> : Ateliers les jeudis : du 15/10/20 au 19/11/20 - bilan le 18/02/21 - 9h à 12h <b>Isle d'Espagnac (16340)</b> : Ateliers les lundis : du 07/09/20 au 12/10/20 - bilan le 07/12/20 - 9h à 12h

**Nos ateliers se déroulent dans le respect des mesures sanitaires en vigueur.**

**Attention : les ateliers ne pourront être organisés que si nous avons constitué un groupe d'au minimum 5 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>St Amant de Boixe (16330) : dates et horaires à définir</p> <p>Isle d'Espagnac (16340) : dates et horaires à définir</p> <p>Confolens (16500) : dates et horaires à définir</p>

Nos ateliers se déroulent dans le respect des mesures sanitaires en vigueur.

**Attention : les ateliers ne pourront être organisés que si nous avons constitué un groupe d'au minimum 5 personnes.**

## **CAP BIEN ETRE : apprenez à gérer votre stress et vos émotions**

D'après l'organisation mondiale de la santé, la santé mentale et le bien-être sont aussi importants pendant la vieillesse qu'à tout autre moment de la vie. Parmi les facteurs de risque de problèmes de santé chez les seniors, l'OMS cite le stress et ses effets négatifs sur la santé. Plusieurs études ont montré l'intérêt de la gestion du stress et des émotions pour un vieillissement réussi.

L'action CAP bien-être a pour enjeu de contribuer au maintien d'un état de bien-être mental chez les participants en renforçant leurs compétences psychosociales pour qu'ils puissent mieux agir face aux épreuves de la vie quotidienne.

Ce programme vise à développer la capacité des personnes de plus de 60 ans à adopter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne, notamment par la gestion du stress et des émotions.

Un cycle de **4 ateliers collectifs de 2h et d'une séance individuelle** est proposé :

- Emotions, Bien-être et Santé
- Gestion du stress
- Bien vivre avec soi
- Bien vivre avec les autres
- Regard individuel sur le parcours

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
<b>CHARENTE</b>	<b>Vouzan (16410)</b> : Ateliers les lundis : du 02/11/20 au 23/11/20 - bilan le 22/02/2021 - 14h à 16h30

Nos ateliers se déroulent dans le respect des mesures sanitaires en vigueur.

**Attention : les ateliers ne pourront être organisés que si nous avons constitué un groupe d'au minimum 5 personnes.**

**PRESERVONS-NOUS : améliorez votre confort de vie au quotidien**

Ce programme vise à échanger avec le groupe sur le confort de vie qu'il soit physique, mental et trouver des astuces pour améliorer le confort de vie au quotidien et évoquer des étapes de la vie auxquelles on peut être confronté un jour comme la situation d'aidant.

Un cycle de **5 ateliers de 2h30 environ** est proposé :

- Comment se préserver physiquement
- Simplifier le domicile au quotidien
- Gestes et postures au quotidien
- Comment se préservez psychiquement
- Thème à construire avec le groupe pour répondre aux besoins

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
<b>CHARENTE</b>	<b>Isle d'Espagnac (16340)</b> : Ateliers les jeudis : du 05/11/20 au 10/12/20 - bilan le 25/02/21 - 14h à 16h30

Nos ateliers se déroulent dans le respect des mesures sanitaires en vigueur.

**Attention : les ateliers ne pourront être organisés que si nous avons constitué un groupe d'au minimum 5 personnes.**

## LE SOMMEIL DE A A Z : pour mieux connaître son sommeil

Les conséquences des troubles du sommeil ont des effets néfastes sur la qualité de vie et l'état de santé général des personnes de plus de 50 ans. Il s'agit donc de mieux connaître son sommeil et d'être en capacité d'identifier les éventuels troubles et perturbations.

### Objectifs

- **Sensibiliser**, informer et former les seniors à **une bonne hygiène du sommeil**.
- **Comprendre les mécanismes du sommeil** et les facteurs modulateurs.
- **Savoir organiser** sa journée, **son sommeil** et son repos en fonction de son rythme de vie.

### Le cycle d'ateliers comprend 6 séances de 2h30 :

- Les évolutions du sommeil au cours de la vie
- Les comportements de sommeil
- Les causes et conséquences des perturbations du sommeil
- Les troubles et les perturbations du sommeil.
- Agenda du sommeil et profil de dormeur
- Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir

Plus un bilan et la présentation de la suite du parcours de prévention.



Les thèmes sont abordés de manière interactive en alternant exposés, animations, exercices et activités.

Une contribution de 20€ est demandée à chaque participant pour l'ensemble du cycle.

Département	Lieu / Date / Horaire
<b>CHARENTE</b>	<b>Rouillac (16170)</b> : Ateliers les mercredis : du 23/09/20 au 25/11/20 - bilan le 20/01/21 - 9h30 à 12h <b>Isle d'Espagnac (16340)</b> : Ateliers les mardis : du 20/10/20 au 24/11/20 - bilan à définir - 14h à 16h30

Nos ateliers se déroulent dans le respect des mesures sanitaires en vigueur.

**Attention : les ateliers ne pourront être organisés que si nous avons constitué un groupe d'au minimum 5 personnes.**

 <p>Association santé éducation et prévention sur les territoires des Charentes</p>	<p><b>Programme du 2ème semestre 2020 en Charente</b></p> <p>sous réserve de la situation sanitaire</p>	
--	---	---

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



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

<p><b>ASEPT des Charentes</b></p>	<p>☎ 05 46 97 53 02</p> <p><a href="mailto:contact@asept-charentes.fr">contact@asept-charentes.fr</a></p> <p><a href="http://www.asept-charentes.fr">www.asept-charentes.fr</a></p>
-----------------------------------	---

Toutes nos actions se déroulent dans le respect des mesures sanitaires en vigueur.