

ACTIONS SANTE ASEPT Lorraine



Acteur de promotion de la santé sur les territoires



ACTION MISE
EN ŒUVRE
AVEC LE
SOUTIEN
FINANCIER
DE LA DRAAF



SOMMAIRE

Actions Santé Seniors	4
Ateliers VITALITÉ.....	5
PEP'S Eurêka	7
Ateliers Nutrition Santé Seniors	9
Bien dans sa tête à la retraite	11
Vie affective et sexualité	13
Bien Vieillir chez soi	14
Ateliers Sommeil Seniors	15
Ateliers ACPHY Seniors	17

Les Actions Santé Senior

Les Ateliers VITALITÉ

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



Ce sont des ateliers qui **ont pour objectif** de:

- Initier le changement de comportement pour surmonter les obstacles à la pratique d'une activité physique quotidienne.
- Identifier les freins et les leviers à la pratique d'activité physique.
- Comme vu au cours de tous les ateliers, l'activité physique est importante pour le bon fonctionnement du corps et de la tête.
- Les points suivants sont importants à travailler pour inciter à la pratique d'une activité physique.

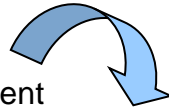
Ils se présentent sous la forme d'un **cycle de 6 séances** de 2h30 rassemblant chacune un petit groupe de 8 à 15 personnes.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet afin d'acquérir les bonnes pratiques.

Il s'agit de renforcer les comportements favorables à un vieillissement réussi

Module 1 : Mon âge face aux idées reçues

- Les seniors aujourd'hui
- A quel âge est-on vieux ?
- Faire face à son propre vieillissement

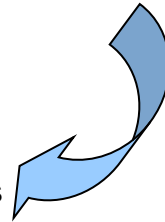


Module 2 : Ma santé : agir quand il est temps

- Bilans de santé
- Les médicaments
- La vaccination

Module 3 : Nutrition, la bonne attitude

- Quel mangeur êtes vous ?
- Habitudes alimentaires et apports journaliers
- Nutrition et santé



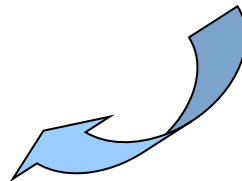
Module 4 : L'équilibre en bougeant

- Mon activité physique au quotidien
- Bénéfices de l'activité physique
 - La prévention des chutes
- Recommandations de Santé Publique
- Les activités dans la région



Module 5 : Bien dans sa tête

- Exercice mémoire
- Les activités intellectuelles
- Bien-être et estime de soi
- Le sommeil



Module 6 : Vous avez le choix entre trois ateliers !

Module 6.2 : A vos marques, prêt, partez !

Module 6.1 : Un chez moi adapté, un chez moi adopté

Module 6.3 : Vitalité, un éclat pour soi !



Le PEP'S Eurêka (Ateliers mémoire)

Programme d'Education et de Promotion de la Santé



Notre mémoire est en pleine forme

Grâce à la méthode, vous allez comprendre comment fonctionne votre mémoire. Les exercices pratiques vous permettront d'évaluer vos ressources psychologiques et apprendre à mieux vous connaître. Vous allez ainsi prendre conscience que de nombreux facteurs (activité physique régulière, alimentation équilibrée, respect des cycles de sommeil...) influencent le fonctionnement de notre cerveau.

Grâce à cette approche conviviale, vous partagerez vos expériences et vos savoirs, et vous ferez partie d'un réseau amical.

5 Objectifs principaux :

1. Comprendre le **fonctionnement de sa mémoire**
2. **Prendre conscience** des facteurs susceptibles d'en améliorer l'efficacité
3. Agir sur ces facteurs et **devenir acteur de son « mieux-vivre »**
4. **Avoir confiance** en ses propres ressources
5. **Tisser des liens** avec les autres participants



PEPS Eurêka est :

- un **programme de prévention** présenté par des animateurs formés
- qui vise à **améliorer le mieux-vivre** des participants
- en proposant **des méthodes en lien avec la vie quotidienne**



PEPS Eurêka n'est pas :

- un programme **à visée thérapeutique**
- un moyen de **retrouver la mémoire de ses 20 ans**
- **une compétition** entre participants

Ils se présentent sous la forme **d'un cycle de 10 séances** de 2h30 chacune, en petit groupe, à un rythme hebdomadaire.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet afin d'acquérir les bonnes pratiques.

Les ateliers sont animés par des **animateurs spécifiquement formés** qui vous apprendront comment agir sur différents facteurs pour améliorer votre santé et votre mémoire.



Atelier 1 : Qu'est-ce que le PEP'S Eurêka ?

Atelier 2 : Les stratégies de mémorisation

Atelier 3 : Attention et mémoire de travail

Atelier 4 : Mémoire visuo-spatiale - Mémoire associative

Atelier 5 : Mémoire topographique

Atelier 6 : Mémoire des noms propres

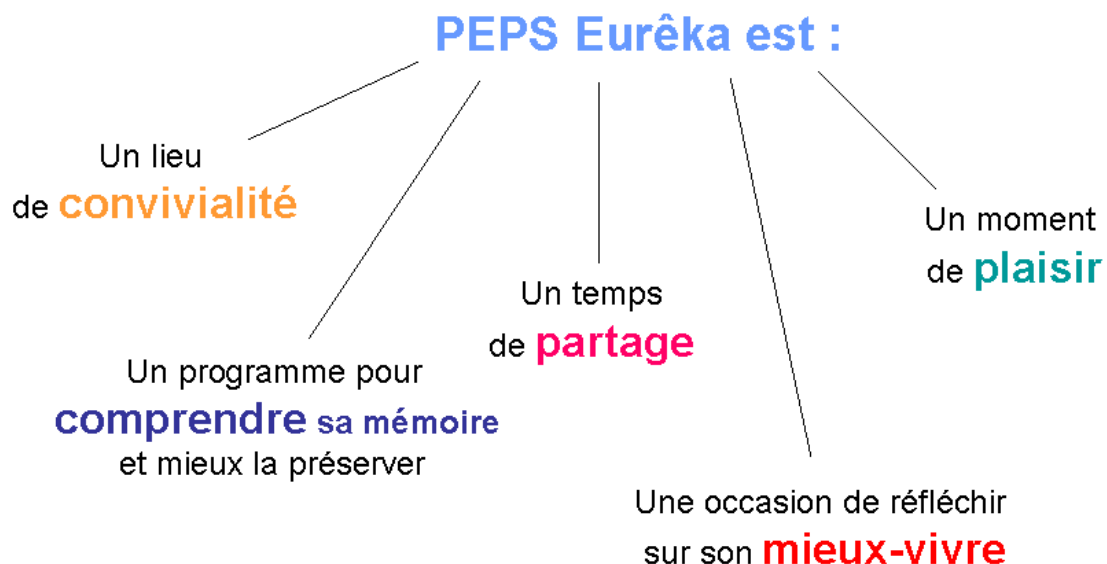
Atelier 7 : Mémoire des mots courants

Atelier 8 : Mémoire des chiffres et logique numérique

Atelier 9 : Mémoire de ce qui est vu, lu, entendu

Atelier 10 : Mémoire prospective

Pour votre mémoire, n'oubliez pas de prendre soin de vous !



Les Ateliers Nutrition Santé Seniors (ANSS)

Bien se nourrir pour rester en forme



Ce programme permet de s'informer sur les effets de l'alimentation dans le « Bien Vieillir ».

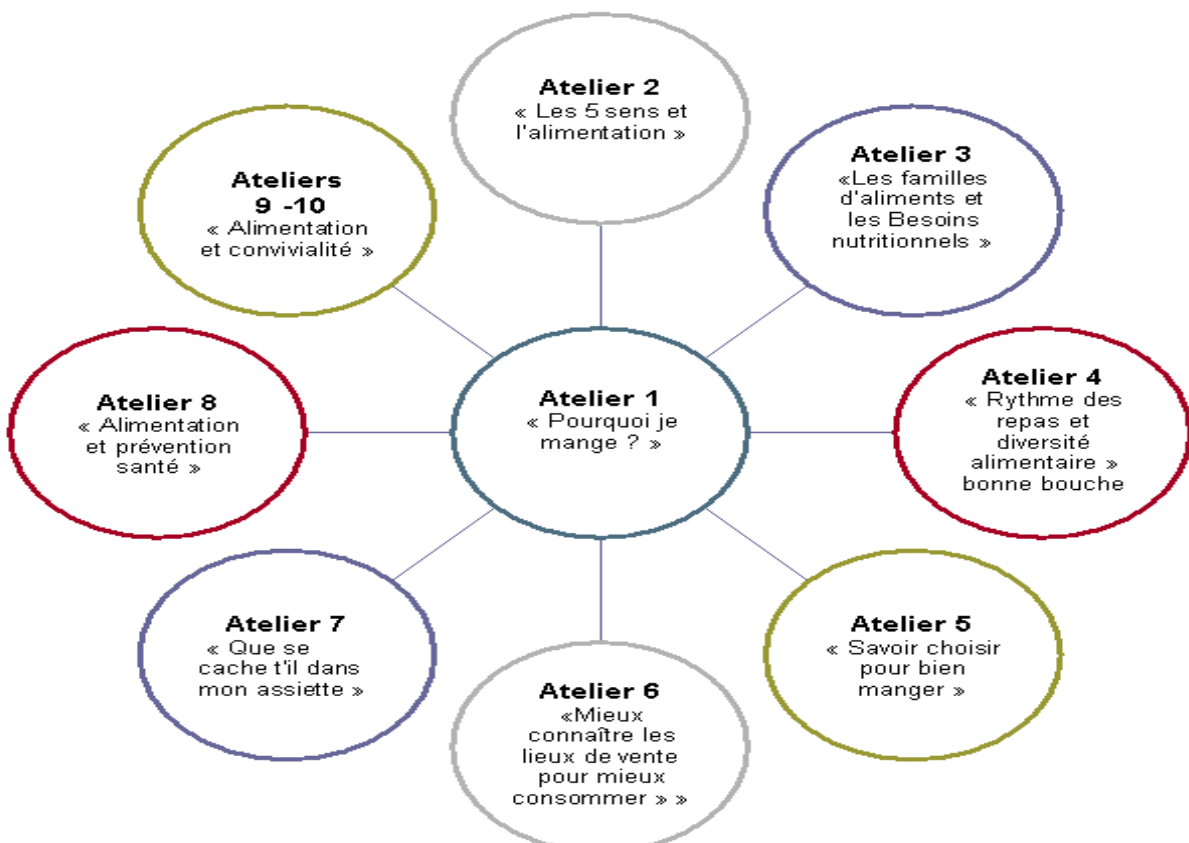
Pour prendre conscience de ses comportements actuels en matière d'alimentation et acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable.

Il s'appuie sur le Programme National Nutrition Santé (PNNS)

Ce programme s'adresse à toute personne à partir de 55 ans quel que soit son régime de protection sociale.

Le cycle d'ateliers est organisé sous forme de **10 séances**, de 2h30 chacune, sur un rythme hebdomadaire, par petit groupe.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet.





Les ateliers sont animés par des **animateurs spécifiquement formés**, et lors de l'atelier 8, une diététicienne intervient en complément afin de pouvoir informer sur les aspects santé et répondre aux diverses questions.

5 Bonnes raisons de participer :

1. Vous recevrez de **bons conseils, simples et clairs**
2. **Vous passerez un bon moment** en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous
3. Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour **s'occuper de soi**
4. En consacrant quelques heures à votre santé, vous gagnerez **une retraite plus heureuse**
5. Et ... ça se passe **près de chez vous**, dans une ambiance conviviale.



Bien dans sa tête à la Retraite

« Retraite : Retravailler sa tête »

D'après le Larousse, la retraite est « l'action de se retirer de la vie active, d'abandonner ses fonctions ».

On donne comme définition sociale à la retraite : le vieillissement. Mais il faut savoir que le vieillissement n'est pas une maladie et que l'avance en âge et le sentiment de devenir vieux varient pour chaque personne. La vieillesse est souvent assimilée à une période triste, faute de la perte des rôles sociaux et la retraite ressentie comme une vraie perte de bien-être.

Actuellement la dépression touche 10 à 15% des personnes âgées de plus de 65 ans. Fréquente chez les personnes à la retraite, elle est souvent ignorée des proches et sous-estimée par le médecin, et entraîne un fort taux de suicide au troisième âge.

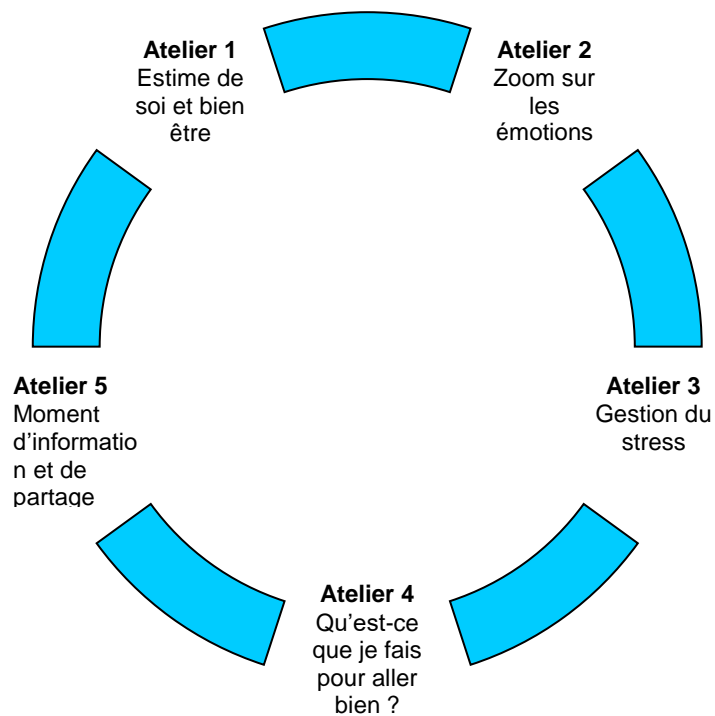
Le programme « Bien dans sa tête à retraite » s'inscrit donc dans une dynamique de mieux être mais également de prévention de la dépression chez les seniors.



Dans un premier temps une conférence de 2h00, animé par le Dr Maiaux (Docteur en Médecine physique et de réadaptation), ouverte au grand public qui abordent les notions suivantes :

- Le vieillissement
- L'évolution de corps avec l'avancée en âge
- Le Bien dans son corps

Puis un cycle de 5 ateliers hebdomadaires « Bien dans sa tête » de 2h00 chacun :



Il s'agit d'un moment d'échange et de convivialité.



Vie Affective et Sexualité

Dans un contexte de vieillissement de la population avec une augmentation de l'espérance de vie moyenne en France, la sexualité des seniors reste sans réponses précises et évidentes.



La sexualité des seniors et personnes âgées n'est pourtant que la continuation de la sexualité de l'adulte.

En effet, la sexualité est partie intégrante de la qualité de vie, de l'épanouissement et sans doute de la santé de la personne, quel que soit son âge.

Jouant un rôle notamment sur le stress, la gestion des émotions elle est pourtant mal connue et mal acceptée, sujet encore très tabou.

Les médias n'en parlent pas – les enseignants n'en parlent pas – la famille n'en parle pas – les personnes âgées elles-mêmes n'en parlent pas et les jeunes «préfèrent ne pas savoir ».

Objectif du projet

Améliorer la santé physique et psychique des seniors de plus de 55 ans en abordant les problématiques de vie affective et de sexualité.

Mais il s'agit aussi de :

- Amener les seniors à se rendre compte que la sexualité et la vie affective n'ont pas d'âge
- Travailler sur les représentations culturelles et sociétales de la vie affective et de la sexualité
- Travailler sur le respect de soi et de l'autre, notamment en couple

Il s'agira d'une conférence débat intitulée « Vie affective et sexualité : un bon ménage ? » d'environ 2h00, animé par une sexologue diplômée.

Bien Vieillir chez soi

L'enjeu est de sensibiliser les retraités aux solutions de prévention et de compensation de la perte d'autonomie, afin de permettre à chacun de vivre à domicile en toute sécurité et de connaître les solutions alternatives au domicile.



Il s'agira d'un cycle de 3 ateliers de 2h00 chacun, animés par un **ergothérapeute** (atelier 1 et 2) et une **animatrice en santé environnementale** (atelier 3).

Séance 1 : Vie quotidienne dans son logement

Faire le point sur le type de domicile, les difficultés rencontrées ou envisageables.

- Identifier les « obstacles » qui peuvent être évités en aménageant mieux son habitat
- appréhender les gestes et postures à adopter dans la vie quotidienne à domicile

Séance 2 : aides techniques, aménagement du logement et financements

- connaître les aménagements possibles et les aides techniques
- identifier les professionnels, réaliser un projet
- connaître les aides financières existantes

Séance 3 : Habitat durable – trucs et astuce pour la qualité de vie à domicile

- sensibiliser les retraités aux relations entre habitat et santé
- présenter les caractéristiques d'un logement « sain » et bien entretenu
- identifier les différentes sources de pollution de l'air intérieur



Ateliers Sommeil Seniors

Le but est de comprendre les mécanismes du sommeil, de se réconcilier avec ce dernier, d'apprendre à se détendre et d'acquérir des outils faciles à mettre en place pour mieux dormir.



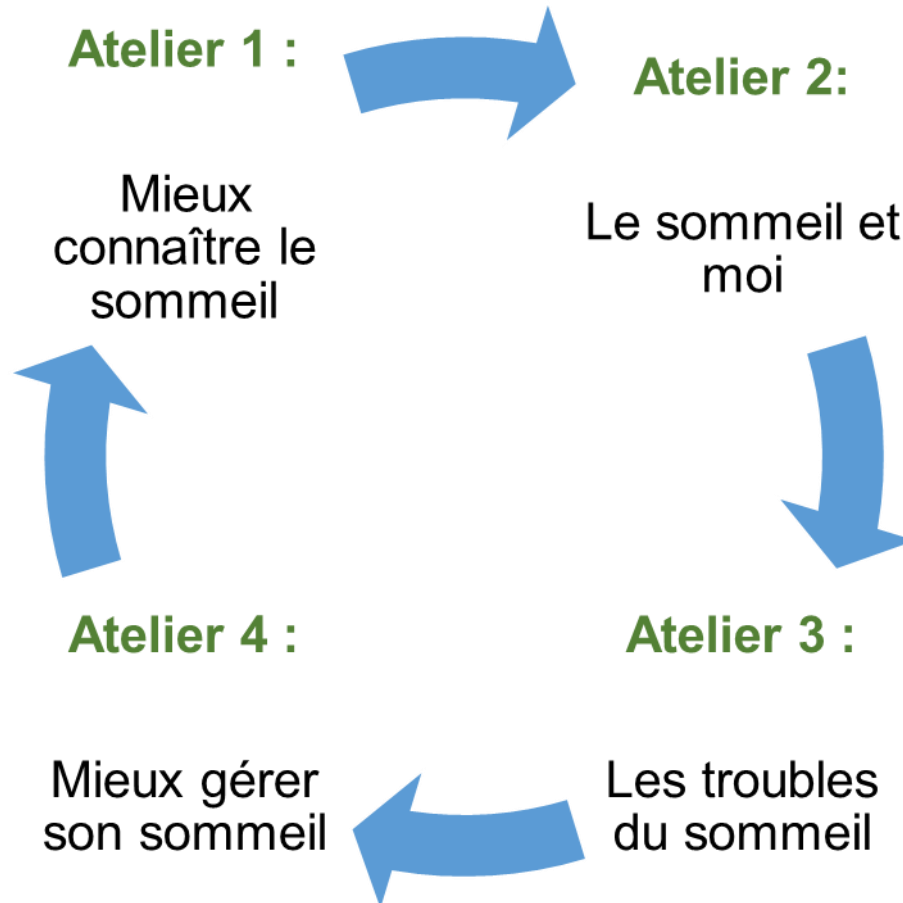
Le sommeil est indispensable à la récupération de nos forces physiques et psychiques. Un bon sommeil est essentiel pour une bonne qualité de vie. Avec l'avancée en âge, le sommeil est susceptible de se modifier, et ce, influencé par de nombreux facteurs tel que les maladies, les médicaments, les modifications de rythme de vie ou encore la perte de certains repères sociaux.

Prendre au sérieux les problèmes de sommeil est donc primordial car il se répercute sur notre santé et notre bien-être.

Dans un premier temps, une conférence animée par le Dr MEDINA, pneumologue somnologue qui abordera les sujets suivants :

- Le sommeil : comment ça marche ? (mécanismes)
- L'évolution normale du sommeil
- Le sommeil et les seniors (vieillesse et modifications liées à l'âge)
- Les troubles du sommeil et les pathologies (les reconnaître, les comprendre, vers qui s'orienter)
- Conseils pour bien dormir

Dans un second temps, un cycle de 4 ateliers de 2h30 chacun, hebdomadaires, animés par une relaxologue :



Ces ateliers alterneront théorie et pratique d'exercices de relaxation type étirements doux, exercices de respiration et sensoriels, auto-massage ...



Ateliers ACPHY Seniors

Afin d'améliorer leur endurance cardio respiratoire, leur état musculaire et osseux, et de réduire le risque de certaines pathologies, de dépression et de détérioration de la fonction cognitive il est nécessaire que les personnes âgées pratiquent régulièrement une activité physique



La pratique d'une **activité physique**, même modérée, joue un rôle important dans la prévention et la prise en charge des principales maladies chroniques non transmissibles (maladies cardio-vasculaires, certains cancers, diabète, obésité, ostéoporose...) ainsi que dans l'amélioration de la santé psychologique.

Les effets sont bénéfiques quels que soient l'âge, le sexe et l'état de santé!

Une conférence de 1h00 animée par l'ASEPT Lorraine sur les thématiques suivantes:

- Qu'est-ce que l'activité physique ?
- Quels bénéfices pour le corps et pour la tête ?
- Qu'est-il possible de faire lorsque l'on est seniors ?
- Les recommandations en activité physique

Un test d'effort de 15 minutes en individuel avant le cycle d'atelier, puis un autre à la fin du cycle réalisé par le coach sportif afin de mesurer l'évolution possible et d'adapter le programme aux compétences de chacun.

Un cycle de 10 séances d'activité physique de 2h00 chacune, hebdomadaires, autour de trois cycles: souplesse, renforcement musculaire et fitwalk – animé par un coach sportif

Un certificat médical est obligatoire pour pouvoir s'inscrire aux ateliers.

Toutes nos actions collectives de prévention seniors s'adressent :

- Au plus de 55 ans
- Aux personnes autonomes (GIR 5-6)
- Quel que soit le régime de Retraite
- Pour un groupe de 8 seniors minimum à 15 seniors maximum

Elles sont proposées **gratuitement** aux participants et aux structures locales.

Nous sollicitons cependant, de la part des partenaires territoriaux, une mise à disposition de locaux ainsi qu'un soutien dans le relais de communication auprès des seniors

Ces actions sont financées par :

- Les Conférences de Financeurs des Vosges, Meurthe et Moselle, Moselle et Meuse
- Les Caisses de Retraite : MSA Lorraine et Marne Ardennes Meuse, CARSAT Alsace Moselle et Nord Est, CAMIEG, Régime Local, la Caisse Centrale de MSA
- L'Association Inter-régimes LABEL Vie

Chaque cycle d'ateliers est précédé d'une réunion d'information grand public animé par l'ASEPT Lorraine et/ou un professionnel conventionné pour présenter la thématique ainsi que les ateliers. A cette occasion, les seniors du auront la possibilité de s'inscrire aux ateliers se mettant en place sur leur territoire.

Le déploiement des actions se fera dans la mesure des possibilités de financements mobilisés par territoire ainsi qu'en fonction des disponibilités des animateurs et/ou professionnels intervenants.



Nous contacter :

ASEPT Lorraine,
15 avenue Paul Doumer
54507 VANDOEUVRE-lès-NANCY

MAIL : contact@aseptlorraine.fr

TEL. : 09.74.19.16.77

Site INTERNET : www.aseptlorraine.fr