



POUR  
**B I E N**  
**V I E I L L I R**

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



# L'association

## ASEPT Normandie

L'Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires de Normandie (ASEPT Normandie) est une association Loi 1901 à but non lucratif. Elle vous propose des actions collectives de prévention santé financées par vos caisses de retraite, dans le cadre de l'inter-régime (MSA-CARSAT-CNRACL).

Elle s'adresse à divers publics (seniors, petite enfance, adolescents et personnes en situation de précarité) et décline ses actions principalement sous forme de conférences thématiques et d'ateliers collectifs.

Ses programmes d'éducation à la santé ont pour but de vous donner des éléments de compréhension à la détection des risques, pour favoriser les bons comportements en matière de santé.

Les actions proposées par l'ASEPT Normandie  
vous sont offertes et sont ouvertes à tous





# Sommaire

## Public Seniors

### PROGRAMME "BIEN VIVRE SA RETRAITE EN BONNE SANTE"

- Pièce de théâtre "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !" p. 6
- Pièce de théâtre "Une nouvelle saison" p. 6
- Pièce de théâtre "Mathilde, Jacques et les autres" p. 6
- Pièce de théâtre-forum "Encore bien acteurs" p. 7
- Atelier "Vitalité" avec conférence "Seniors, soyez acteur de votre santé" p. 8

### PROGRAMME "NUTRITION"

- Atelier "Nutrition" avec conférence p. 9
- Atelier "Nutri'Activ" avec conférence p. 9

### PROGRAMME "STIMULATION COGNITIVE/MEMOIRE"

- Atelier "Mémoire tonique" avec conférence p. 10
- Atelier "Pep's Eurêka" avec conférence p. 10
- Atelier "Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir" avec conférence p. 10

### PROGRAMME "EQUILIBRE"

- Atelier "L'équilibre et vous" avec conférence "Gardez l'équilibre !" p. 11

### PROGRAMME "ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE"

- Atelier "Activité physique adaptée" p. 11

### PROGRAMME "SOMMEIL"

- Atelier "Sophrologie" avec conférence "Le sommeil, c'est la santé" p.12
- Atelier "Sommeil" avec conférence "Rythme, bien être et santé" p.12

### PROGRAMME "INITIATION AU NUMERIQUE"

- Atelier "Initiation au numérique" p.12

### PROGRAMME "ACCIDENTS DE LA VIE"

- Atelier "Prévention routière" avec conférence p.13
- Atelier "Les premiers gestes qui sauvent" avec conférence p.13
- Atelier "Prévention des accidents domestiques" avec conférence p.14

### PROGRAMME "HABITAT"

- Atelier "Bien chez soi" avec conférence p.14

### CONFERENCES SANTE

- Conférences sur des thèmes de santé p.15

## Autres publics

### PROGRAMME "NUTRITION"

- Modules "Nutrition santé petite enfance" p.16
- Modules "Nutrition santé adolescents" p.17
- Modules "Nutrition santé public en situation de précarité" p.18

A voir également, toutes nos conférences et ateliers gratuits en ligne avec Happy Visio !

# Programme bien vivre sa retraite en bonne santé

La question du "bien vieillir" est une question essentielle : en 2050, 32 % de la population française aura 60 ans et plus.

La **Compagnie Vol de Nuit**, basée dans l'Eure et Loir, est sollicitée par plusieurs acteurs de la prévention de la perte d'autonomie en faveur des personnes âgées (Inter régime retraite, Mutualité Française Centre, Conseil Départemental de Loir-et-Cher, CIAS de la Communauté de Communes de la Sologne des Etangs). C'est dans ce cadre qu'elle a créé les spectacles suivants :

## Pièce de théâtre

### "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !"

La pièce de théâtre "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !" vise à dédramatiser pour mieux prévenir les effets parfois mal vécus, du passage à la retraite. Elle plonge le public de retraités dans une émission de télé interactive sur le "Bien Vieillir".



## Pièce de théâtre

### "Une nouvelle saison"

Cette comédie musicale pose un regard neuf et positif sur la retraite. Les thématiques du "Bien Vieillir" sont abordées autour de multiples personnages drôles et attachants.



## Pièce de théâtre

### "Mathilde, Jacques et les autres"

En France, près de 11 millions de personnes prennent soin chaque jour d'un proche âgé, malade ou handicapé. Accompagner un proche à domicile est un engagement lourd qui peut transformer radicalement le quotidien des familles et les mener à l'épuisement, si le temps n'est pas partagé ou qu'aucune structure ne les épaula. Dans ce spectacle, les aidants familiaux, les difficultés des aidants sont évoquées en essayant d'éclairer avec humour, grâce et poésie, un sujet sensible. Il est suivi d'un temps d'échange avec des professionnels de santé.



## Pièce de théâtre-forum "Encore bien acteurs"

Le théâtre-forum "Encore Bien Acteurs", avec la [Compagnie Envers de l'Art](#), permet d'allier la convivialité, la légèreté, tout en abordant des sujets complexes de manière ludique sur le thème du "Bien Vieillir". Trois scènes sont jouées de façon humoristique et caricaturale par quatre comédiens, scènes qui sont rejouées par la suite en fonction des remarques du public. Ce théâtre forum permet à chacun de réfléchir à une situation donnée, d'élargir sa réflexion grâce au groupe, d'expérimenter certaines solutions au travers du jeu et enfin de pouvoir se réapproprier une solution applicable dans sa vie personnelle. Le jeu théâtral et le rejeu permettent au public de prendre de la distance et de dédramatiser les situations.



A l'issue de ces pièces de théâtre et théâtre-forum, les actions de prévention de l'ASEPT Normandie sont présentées aux participants en vue d'une inscription à une action de suite au choix parmi toutes les thématiques proposées.

Un vieillissement en bonne santé passe par l'adoption de comportements protecteurs pour la santé physique, mentale, sociale et environnementale permettant aux seniors de préserver leur qualité de vie et de maintenir un lien social.

### **Atelier “Vitalité” avec conférence “Seniors, soyez acteurs de votre santé”**

L'action consiste en une **conférence** interactive qui aborde en 2 heures, les éléments clés pour bien vieillir. 70% des effets du vieillissement sur le corps sont liés aux comportements et habitudes de vie. C'est pourquoi il est important d'adopter à tout âge des conduites favorables au bien vieillir.

Elle est suivie d'un **atelier “Vitalité”** composé de 6 séances de 2h30 réunissant 8 à 15 personnes, pour vous permettre d'acquérir les “bons” réflexes santé et bien-être au quotidien, à prendre soin de soi.

Ludiques, interactifs et axés sur la convivialité entre les participants, les ateliers “Vitalité” s'appuient sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche de solutions simples et concrètes.





# Programme nutrition

En vieillissant, l'organisme se modifie. Contrairement aux idées reçues, les besoins ne diminuent pas avec l'âge. Une alimentation adaptée aux besoins nutritionnels et une activité physique quotidienne aident à se protéger contre certaines maladies (ou à retarder leur apparition).

## Atelier "Nutrition" avec conférence

L'action consiste en **une conférence** interactive qui permet d'aborder en 2 heures l'équilibre alimentaire, les besoins spécifiques des seniors, les aliments à privilégier ou au contraire à éviter.

Cette conférence, animée par une diététicienne, propose des conseils pratiques ; elle permet d'échanger et d'être sensibilisé(e) sur différents thèmes concernant l'alimentation.

Elle est suivie d'un **atelier "Nutrition"**. Il s'agit de 2 séances de 3 heures animées par une diététicienne et organisées en groupe de 8 à 15 personnes, sur la lecture des étiquettes, la constitution d'un menu équilibré et des astuces pour manger équilibré avec un budget restreint.

## Atelier "Nutri'Activ" avec conférence

L'action consiste en **une conférence** interactive de 2 heures, animée par une diététicienne, qui aborde l'équilibre alimentaire et les bienfaits de l'activité physique.

Elle est suivie d'un **atelier "Nutri'Activ"** composé de 6 séances de 2h30 et réunissant 8 à 15 personnes, où sont traités : l'alimentation et l'activité physique, les besoins nutritionnels spécifiques des seniors, l'activité physique et ses bienfaits, l'alimentation plaisir, du panier à l'assiette, les bons réflexes de consommation.



# Programme

## stimulation cognitive/mémoire

Avec l'avancée en âge, on peut avoir le sentiment que notre mémoire fonctionne moins bien, que les difficultés de mémoire sont plus fréquentes et plus gênantes. Pourtant, l'âge n'en est pas la seule cause. Mieux connaître sa mémoire, la faire fonctionner régulièrement, autrement et changer quelques habitudes peuvent permettre de retrouver confiance en soi.

### Atelier "Mémoire tonique" avec conférence

L'action consiste en une **conférence** interactive de 2 heures qui permet d'aborder la mémoire dans tous ses états, son fonctionnement biologique et son évolution avec l'avancée en âge.

Elle est suivie d'un **atelier "Mémoire tonique"**. 4 séances de 2 heures sont animées par des professionnels certifiés, tous formés à une méthode interactive qui conjugue contenus scientifiques, conseils pratiques et convivialité. Cet atelier a été spécialement conçu pour permettre de stimuler les facultés cognitives et utilise les ressources disponibles que nous avons tendance à ne plus solliciter.

### Atelier "PEPS Eurêka" avec conférence

L'action consiste en une **conférence** interactive de 2 heures sur le fonctionnement de la mémoire, les effets des médicaments sur la mémoire et des conseils pour l'entretenir au quotidien.

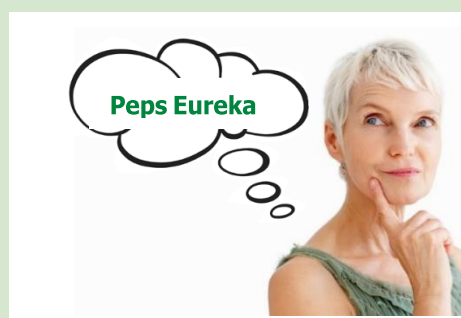
Elle est suivie d'un **atelier "PEPS Eurêka"** de 10 séances de 3 heures réunissant 8 à 15 personnes. Animées par des bénévoles formés, ces séances vous permettront de comprendre le fonctionnement de la mémoire et l'influence de nos comportements quotidiens sur celle-ci.



### Atelier "Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir" avec conférence

L'action consiste en une **conférence** interactive de 2 heures qui permet de mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire et comment la stimuler par des jeux, quiz ou des mises en situation pratiques.

Elle est suivie d'un **atelier mémoire** de 3 séances de 2 heures réunissant 8 à 15 personnes. Vous apprendrez les méthodes et les techniques pour entraîner et préserver votre mémoire grâce à des jeux d'attention et d'observation, à des exercices de logique et de vocabulaire.



# Programme équilibre

Le risque de chute augmente avec l'âge. Après 65 ans, une personne sur 3 est victime d'une chute. Celle-ci entraîne souvent une diminution physique et un repli sur soi avec des conséquences directes sur l'autonomie et la vie sociale des séniors.

## **Atelier "Equilibre et vous" avec conférence "Gardez l'équilibre"**

L'action consiste en une **conférence** interactive de 2 heures qui permet d'aborder le thème des chutes, leurs conséquences, et comment agir sur soi et sur son environnement pour les éviter.

Elle est suivie d'un **atelier "Equilibre et vous"**. Adopter un comportement préventif permet de diminuer le risque, la fréquence et la gravité des chutes.

Ces 12 séances d'une durée d'1 heure, sont animées par un professionnel de l'activité physique adaptée, en groupe de 8 à 15 personnes.

Des exercices personnalisés et progressifs adaptés au risque de chutes propre à chaque personne sont proposés, ainsi que des conseils sur les gestes et postures au quotidien.



# Programme activité physique adaptée

Peur de tomber, mobilité réduite, manque de motivation : les personnes âgées ont tendance à moins bouger. Pourtant, la sédentarité est néfaste pour la santé et peut entraîner la perte d'autonomie. Continuer à pratiquer une activité physique après 65 ans est capital et à la portée de chacun, selon ses capacités.

L'ASEPT Normandie propose des ateliers "**Activité physique adaptée**" afin de faire découvrir aux séniors des activités autour du sport adapté, ainsi que les clubs de sport de leur territoire.

Chaque atelier se déroule dans un club de proximité permettant ainsi de favoriser le lien social localement et d'encourager les séniors à poursuivre une activité dans ce club.

En groupe de 8 à 15 personnes, 6 à 12 séances d'1 heure sont proposées gratuitement.

## **Ateliers proposés**

- Danse de salon
- Danse en ligne
- Marche Nordique / Rando santé
- Longe côte
- Yoga
- Gym douce
- Self défense

En fonction des demandes, d'autres activités pourront être envisagées.

# Programme sommeil

De plus en plus de personnes se plaignent de leur sommeil et demandent à leur médecin, “une pilule pour dormir”. Or, la moitié des insomnies sont améliorées par une simple information sur le déroulement d’une nuit de sommeil et l’influence de l’Eveil. Connaître l’architecture du sommeil, la régulation du cycle veille-sommeil, c’est déjà faire un pas vers de meilleures nuits.

## **Atelier “Sophrologie” avec conférence “Le sommeil, c’est la santé”**

L’action consiste en une **conférence** interactive de 2 heures pour comprendre le fonctionnement du sommeil pour mieux appréhender les effets liés à l’âge.

Elle est suivie d’un **atelier de sophrologie** composé de 2 séances d’1 heure réunissant 8 à 15 personnes, où sont abordées les différentes techniques de relaxation et de respiration pour bien préparer sa nuit et combattre les insomnies.

## **Atelier “Sommeil” avec conférence “Rythme, bien-être et santé”**

L’action consiste en une **conférence** interactive de 2 heures sur la qualité du sommeil, étroitement liée au rythme de vie et d’action au quotidien : vous saurez tout pour mieux gérer votre sommeil et maintenir votre capital santé à long terme ! Et vous comprendrez l’impact de vos rythmes de vie sur votre sommeil.

Vous pourrez ensuite participer à **un atelier sommeil** de 2 séances de 2 heures réunissant 8 à 15 personnes.



# Programme Initiation au numérique

Ces 15 dernières années, le numérique est devenu incontournable dans notre vie quotidienne. De nouveaux services en ligne se développent chaque jour, certaines démarches administratives indispensables se font désormais uniquement via Internet, les relations intergénérationnelles sont devenues dématérialisées en raison de l’éloignement géographique des uns et des autres... Il est indispensable de permettre au plus grand nombre de seniors de se former à l’utilisation du numérique.

## **Atelier “Initiation au numérique”**

L’action se décline en 8 séances de 2 heures, par groupe de 6 à 10 personnes (tablettes fournies).

Elle vous permet de :

- vous familiariser à l’usage d’Internet grâce à l’appropriation de la tablette tactile,
- devenir autonome dans vos démarches administratives en ligne,
- rompre l’isolement et créer du lien social de proximité,
- avoir confiance en vos propres capacités et développer davantage l’estime de soi.



# Programme accidents de la vie

Les capacités physiques et mentales ont tendance à s'altérer et à se fragiliser avec l'avancée en âge : attention, mémoire, réactivité, souplesse physique... Autant de facteurs qui ont un impact néfaste sur la conduite automobile et plus largement, sur l'autonomie des personnes vieillissantes. En effet, conduire est une tâche complexe qui exige de bonnes capacités physiologiques et cognitives. Se déplacer de façon indépendante et sans crainte est l'un des facteurs primordiaux du maintien du lien social.

## Atelier "Prévention routière" avec conférence

L'action consiste en une **conférence** interactive de 2 heures afin de sensibiliser les seniors à la conduite automobile et aux déplacements piétons.

Elle est suivie d'un **atelier prévention routière** composé de 2 séances de 2 heures, organisé en groupe de 8 à 20 personnes.

Une séance "**conduite senior, restez mobile !**" Les nouveautés du Code de la route, des conseils pour les manœuvres difficiles ou encore les principaux facteurs de risques... alimentent ce module.

Une séance "**Tous piétons, adoptons les bons réflexes**" se présente sous la forme d'un jeu animé par un spécialiste de la prévention des risques routiers. Les participants, répartis en équipes, répondent à des questions autour de quatre thématiques :

- les espaces de circulation,
- les traversées,
- les déplacements urbains,
- les questions du public.



Chute, étouffement, noyade, intoxication, électrocution, accident de la route... les seniors ne sont pas épargnés par ces risques de la vie quotidienne. Les prévenir et savoir agir en cas d'accident sont les objectifs du programme Accidents de la vie.

## Atelier "Premiers gestes qui sauvent" avec conférence

Cette action consiste en une **conférence** interactive de 2 heures, animée par un professionnel, qui permet d'aborder les numéros d'urgence, les gestes à effectuer dans certaines situations courantes (étouffement, brûlure, ingestion de produits toxiques) et l'utilisation d'un défibrillateur.

Elle est suivie d'un **atelier "Premiers gestes qui sauvent"**. Organisé en groupe de 10 personnes, sur 7 heures réparties en deux demi-journées, cet atelier vous permet de savoir réaliser les gestes de premiers secours, comment alerter les secours d'urgence et d'empêcher l'aggravation de l'état de la victime.



En France, les accidents à la maison tuent cinq à six fois plus que la route, avec, plus de 20 000 décès chaque année. Un véritable fléau de société qui touche particulièrement les seniors et les personnes à mobilité réduite. Près des deux tiers de ces drames du quotidien pourraient être évités par une sécurisation des espaces de vie.

### **Atelier “Prévention des accidents domestiques” avec conférence**

Cette action consiste en une **conférence** interactive de 2 heures destinée à sensibiliser les seniors sur l'intérêt et les enjeux de la prévention des accidents domestiques.

Elle est suivie d'un **atelier “Prévention des accidents domestiques”** composé de 2 séances de 3 heures, en groupe de 8 à 15 personnes.

Objectifs de cet atelier :

- prévenir les accidents domestiques,
- comprendre pourquoi et comment un accident survient,
- évaluer et réduire les risques auxquels nous sommes exposés,
- recevoir des conseils pour la mise en place de mesures de prévention simples.



## Programme habitat



L'aménagement de l'habitat devrait évoluer selon les différentes étapes de la vie. Alors que la plupart des seniors souhaitent poursuivre leur vie à leur domicile, celui-ci est rarement adapté au vieillissement.

Le programme HABITAT vise à sensibiliser les personnes retraitées à l'adaptation du logement pour les inciter à prévoir l'avenir et à repenser leur lieu de vie comme un environnement adapté, fonctionnel, confortable et sécurisant. Rendre son habitat facile à vivre sans bouleverser ses habitudes n'est finalement pas si compliqué.

### **Atelier "Bien chez soi" avec conférence**

Cette action consiste en une **conférence** interactive de 2 heures, animée par un professionnel du bâtiment, qui permet de sensibiliser les seniors à l'importance de l'aménagement du domicile, les inciter à prévoir l'avenir et à repenser leur lieu de vie.

Elle est suivie d'un **atelier** de 3 séances de 3 heures, animé par un professionnel du bâtiment et un ergothérapeute, organisé en groupe de 8 à 15 personnes.

Sont abordés : les économies d'énergie, des conseils et astuces pratiques pour aménager son domicile et le sécuriser, ainsi que des informations sur les aides existantes pour l'adapter. Sont aussi présentés des accessoires innovants pour se faciliter la vie au quotidien.

# Conférences santé

Pour répondre aux préoccupations des seniors, l'ASEPT Normandie organise des interventions sur des sujets de santé publique ou de prévention santé pour informer, sensibiliser sur la prévention, les facteurs de risque, les traitements...

Ces **conférences**, animées par des professionnels de santé, sont organisées à la demande des partenaires locaux. Les thématiques sont variées. Ces rencontres sont gratuites et ouvertes à tous.

Les thèmes déjà développés : l'Accident Vasculaire Cérébral (AVC), la maladie d'Alzheimer, le diabète, les allergies respiratoires, les dons d'organes...



# Programme nutrition

## Modules "Nutrition santé petite enfance"

Ces modules s'adressent à des structures en lien avec la petite enfance (RAM\*, micro-crèches).

Ils permettent aux professionnels de la petite enfance, aux assistantes maternelles, aux parents et aux grands-parents de s'informer sur l'alimentation du jeune enfant :

- pour connaître les clés d'une alimentation diversifiée favorable à la santé ;
- pour devenir un consommateur averti et savoir analyser les étiquettes nutritionnelles.

Conçus de manière interactive et ludique, ces 3 modules d'1h30 sont animés par une diététicienne.

**Module** Les étapes de la diversification alimentaire :

Quand et comment diversifier l'alimentation de mon enfant ?

**Module** Mieux se repérer pour mieux consommer :

Comment et pourquoi mieux connaître l'étiquetage nutritionnel ?

**Module** Astuces pour bien manger au quotidien en famille :

Comment mieux manger au quotidien en accord avec les repères nutritionnistes du PNNS ?\*\*

\*Relais Assistante Maternelle

\*\*Programme National Nutrition Santé





## Modules "Nutrition santé adolescents"

Ces modules ont pour objectif de favoriser chez les adolescents l'adéquation entre leurs apports alimentaires et nutritionnels et les repères de consommation définis par le PNNS\*\*, en leur donnant les clés pour une alimentation de meilleure qualité et plus diversifiée.



Ils s'adressent aux élèves, adolescents et jeunes adultes (13-20 ans), de l'enseignement agricole (lycées agricoles, MFR). Conçus de manière interactive et ludique, ces 5 modules de 2 heures sont animés par une diététicienne.

Ils peuvent être organisés sur une ou deux années scolaires en direction d'un même groupe, en concertation avec chaque établissement.

### Module L'équilibre alimentaire

Informé sur les grands principes de l'équilibre alimentaire et sur les conseils nutritionnels.

### Module Les besoins alimentaires

Expliquer certains besoins importants de l'adolescence (calcium, fer) en lien avec les recommandations nutritionnelles  
Sensibiliser à l'importance de l'activité physique...

### Module La lecture d'étiquettes

Favoriser un choix éclairé du jeune consommateur par une meilleure connaissance de l'étiquetage nutritionnel. Identifier notamment les graisses et sucres ajoutés.

### Module Le décryptage des publicités alimentaires

Permettre aux participants d'analyser la façon dont la promotion publicitaire des produits alimentaires influence l'acte d'achat et les modes de consommation.

### Module Le grignotage

Favoriser un choix éclairé du jeune consommateur par une meilleure connaissance de la composition nutritionnelle des aliments grignotés, ainsi qu'une réflexion sur les causes et effets du grignotage.

## **Modules "Nutrition santé public en situation de précarité"**

Ces modules sont mis en place à la demande de structures d'insertion, de CCAS, de Centres socio-culturels, d'épiceries sociales, les centres d'accueil pour migrants...

Cette action vise à :

- favoriser les initiatives alliant lutte contre le gaspillage alimentaire et aide aux personnes démunies ;
- permettre l'acquisition de connaissances et de compétences de la population en situation de précarité en favorisant l'équilibre alimentaire à moindre coût ;
- sensibiliser sur le rôle de l'alimentation et de l'activité physique dans la prévention des maladies chroniques et le maintien d'une bonne santé ;
- favoriser la pratique culinaire, valoriser les savoir-faire et créer une dynamique d'échange et de partage des savoirs.

L'action s'articule autour de 3 à 5 modules de 2h-2h30. La mise en pratique des connaissances et les conseils sont dispensés par une diététicienne.





## Pour contacter l'ASEPT Normandie

contact@aseptnormandie.fr

**Actions sur les départements  
du Calvados, de la Manche et de l'Orne**

37 rue de Maltot  
14000 CAEN  
☎ 02 31 25 38 31

**Actions sur les départements  
de l'Eure et de la Seine-Maritime**

Cité de l'Agriculture  
76230 BOIS GUILLAUME  
☎ 02 32 98 72 00

**Retrouvez l'ASEPT Normandie sur son site internet**  
[www.asept-normandie.fr](http://www.asept-normandie.fr)



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



CONFÉRENCE DES FINANCIERS



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre des conférences des financeurs de la perte d'autonomie des personnes âgées du Calvados, de l'Eure, de la Manche, de l'Orne et de la Seine-Maritime.