



POUR Bien Vieillir



Association santé éducation et prévention sur les territoires ASEPT Normandie

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



L'ASEPT NORMANDIE

Des Conférences et des Ateliers



L'ASEPT Normandie est une association Loi 1901, à but non lucratif. Elle œuvre dans le cadre de l'inter-régimes, sur le champ de la prévention en proposant des actions visant à préserver son capital santé et prévenir les risques.

Les actions proposées par l'ASEPT Normandie sont ouvertes aux **séniors retraités dès 55 ans**, quel que soit leur régime de retraite ou d'assurance maladie.

Intégralement financées par le biais de subventions, **ces actions sont offertes** aux retraités.

Divers thèmes de conférence et ateliers sont proposés, tels que : le bien-être à la retraite, l'activité physique adaptée, la nutrition, la stimulation cognitive et mémoire, l'habitat, le sommeil, la prévention routière et la sécurité domestique, ou encore le numérique...



Ne pas jeter sur la voie publique

Avec le soutien de nos partenaires





CONFÉRENCES SANTÉ

Des conférences animées par des professionnels afin d'être informé des risques liés à la santé et réactualiser ses connaissances



SPECTACLES EN PRÉVENTION SANTÉ

Des pièces de théâtre débat ou de théâtre forum pour aborder avec humour la question du "Bien Vieillir"



BIEN-ÊTRE À LA RETRAITE

Des conférences et ateliers pour vous aider à préserver votre capital santé le plus longtemps possible



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Des activités pour maintenir sa forme physique, favoriser le lien social et améliorer sa confiance en soi



ÉQUILIBRE

Prévenir la perte d'équilibre et les risques de chutes en travaillant le renforcement musculaire et la mobilisation au sol



NUTRITION

Des conférences et ateliers pour redécouvrir comment "Manger mieux" sans oublier les notions de plaisir et de convivialité !



STIMULATION COGNITIVE

Des moments d'échanges et de convivialité pour stimuler sa mémoire tout en prônant une bonne hygiène de vie



HABITAT

Sensibiliser aux problématiques de l'adaptation du logement et encourager les aménagements préventifs



SOMMEIL

Comprendre le fonctionnement du sommeil pour appréhender les effets liés à l'âge et obtenir des conseils afin de faire face aux difficultés



PRÉVENTION ROUTIÈRE

Sensibiliser à la prévention routière pour rester autonome dans ses déplacements le plus longtemps possible en toute sécurité



SÉCURITÉ DOMESTIQUE

Sensibiliser aux gestes de premiers secours et recevoir des conseils pour la mise en place de mesures simples de prévention



INITIATION AU NUMÉRIQUE

Apprendre à utiliser une tablette tactile pour un usage privé, jusqu'à la réalisation de démarches en ligne



Pour connaître les programmations prévues autour de chez-vous, rendez-vous sous la rubrique "Agenda" de notre site Internet www.asept-normandie.fr

Agenda

Retrouvez l'ensemble de nos programmations en Normandie (Calvados, Eure, Manche, Orne, Seine-Maritime) destinées aux seniors retraités à partir de 55 ans, quel que soit leur régime de retraite ou d'assurance maladie.

Les thématiques de « Prévention santé » que nous vous proposons sont variées : allant de la nutrition à l'initiation au numérique, en passant par le sommeil, la mémoire, le bien vieillir ou encore l'activité sportive adaptée...

Animés par des professionnels qualifiés et de bénévoles formés sur ces thèmes, nos conférences et ateliers se déroulent de manière collective, dans une ambiance conviviale et détendue. Intégralement financées par le biais de subventions, nos actions vous sont offertes.

N'hésitez pas à découvrir les actions programmées autour de chez-vous !

Sélectionnez un thème : Tous

Sélectionnez un département : Tous

SOMMEIL
Le sommeil, c'est la santé ! - L'Aigle
Comprendre le fonctionnement du sommeil pour mieux appréhender les effets liés à l'avancée en âge mais aussi connaître les conseils et astuces pour faire face aux difficultés.

INITIATION AU NUMÉRIQUE
Initiation au numérique - Picauville
Apprendre à utiliser une tablette tactile pour un usage privé des premiers doigts sur la tablette jusqu'à la réalisation de démarches en ligne.

INITIATION AU NUMÉRIQUE
Initiation au numérique - Periers
Apprendre à utiliser une tablette tactile pour un usage privé des premiers doigts jusqu'à la réalisation de démarches en ligne.

SÉCURITÉ DOMESTIQUE
Les 1ers gestes qui sauvent - Hébecourt
Savoir alerter les secours et réaliser les premiers gestes destinés à protéger la victime.

Cet atelier m'intéresse !



Et en un *CLIC* vous pourrez consulter le détail des informations utiles :

- Dates et horaires
- Adresse
- Modalités d'inscriptions

Les 1ers gestes qui sauvent - Hébecourt

Chute, étouffement, noyade, intoxication, électrocution, accident de la route... Personne n'est épargné par ces risques de la vie quotidienne. Prévenir et savoir agir en cas d'accident sont les objectifs de cette formation.

Au cours des séances, vous apprendrez les gestes de premiers secours destinés à protéger la victime et les témoins, à alerter les secours d'urgence, empêcher l'aggravation de l'état de la victime et comment préserver son intégrité physique en attendant l'arrivée des secours.

Infos pratiques

Cette action se compose d'une conférence interactive et d'un atelier de 2 séances collectives de 3 heures 30, réunissant 6 à 20 participants maximum, qui auront lieu les mardis 17:00 et 24:00:24, à 9h00.

Heure de démarrage de la conférence : 10h00 / inscriptions auprès de Mme Desmoulins au 06 09 64 94 43

Lieu

Hébecourt
4 Chemin de la Marie, 27150 Hébecourt
4.8/5 (1 avis)
Agrandir le plan

Salle du Village - 4 chemin de la Marie - 27150, Hébecourt

Contact

☎ 06 09 64 94 43

☎ Départements 14, 50 et 61 : **02 31 25 38 89**

☎ Départements 27 et 76 : **02 32 98 72 00**

@ **contact@aseptnormandie.fr**

✉ 37 rue de Maltot - 14000 CAEN