POUR BIEN VIEILLIR

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Association santé éducation et prévention sur les territoires
ASEPT Normandie

Programme Régional de Prévention Inter régimes

Fiches Actions

SOMMAIRE

Toutes les actions de l'ASEPT sont à destination des personnes de plus de 55 ans, sans activité professionnelle et autonomes. Cependant, certaines actions demandent davantage de mobilisation physique et/ou cognitive que d'autres. Ces actions sont signalées par une étoile (★)

CONFÉRENCES SUR DES THÈMES DE SANTE ET DE PRÉVENTION SANTÉ

Conférences en ligne « Happy Visio » p. 3

SPECTACLES EN PRÉVENTION SANTÉ

Pièce de théâtre et débat avec les professionnels du territoire p. 4
Pièce de théâtre-forum p. 6

CYCLES D'ATELIERS DE PRÉVENTION EN SANTÉ précédés ou non d'une conférence

Thème « BIEN-ÊTRE À LA RETRAITE »

Atelier « Un instant pour les aidants » p. 7
Atelier « Bien dans ma tête, bien dans ma retraite » avec conférence p. 8

Thème « ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE »

Demi-journée « Découverte du sport adapté » suivie d'ateliers ★ p. 9
Atelier « Activité Physique Adaptée » ★ p. 10

Thème « PRÉVENTION DES CHUTES ET HABITAT »

Atelier « Bougez sans chuter, maison sécurisée » avec conférence p. 11

Thème « NUTRITION »

Atelier « Alimentation, santé et plaisir » avec conférence « Manger plaisir » p. 12

Thème « STIMULATION COGNITIVE / MÉMOIRE »

Atelier « Mémoire tonique » avec conférence « La mémoire au fil de l'âge » ★ p. 13
Atelier « PAC Résidents » avec conférence p. 14

Thème « SOMMEIL »

Atelier « Sophrologie » avec conférence « Le sommeil, c'est la santé ! » p. 15

Thème « SÉCURITÉ DOMESTIQUE »

Atelier « Accidents domestiques et 1ers secours » avec conférence ★ p. 16

Thème « INITIATION AU NUMÉRIQUE »

Atelier « Mes premiers pas numériques » p. 17

POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIONS… p. 18

<table>
<tr><td></td><td>FICHE ACTION
<u>CONFÉRENCES SUR DES THÈMES DE SANTÉ ET DE PRÉVENTION SANTÉ</u>
Conférences en ligne « Happy Visio »</td></tr>
<tr><td>Contexte</td><td>Plusieurs constats sont à l'origine du projet :
La nécessité de diversifier les outils de prévention pour toucher le public le plus largement possible notamment ceux qui rencontrent des difficultés de mobilité
La difficulté de toucher des « jeunes seniors » sur des sujets de prévention car ils ne se sentent pas concernés (difficulté de la prévention primaire)
Des seniors de plus en plus connectés et disposés à utiliser de nouveaux dispositifs innovants à condition que ces dispositifs soient utiles, faciles d'usage et si possible qu'ils soient ludiques et conviviaux
L'importance de conserver un contact direct « live » et de permettre les échanges entre participants pour favoriser l'appropriation des contenus pédagogiques diffusés lors des ateliers collectifs
Le besoin d'accompagnement des seniors quant à l'usage du numérique pour les guider dans l'appropriation de l'outil, les rassurer et éviter de les placer en situation d'échec face à l'utilisation d'un outil qu'ils maîtrisent parfois peu</td></tr>
<tr><td>Objectifs généraux</td><td>Les principaux objectifs sont :
Permettre l'accès à des conférences de prévention en ligne sur un espace dédié à l'ASEPT Normandie sur le site www.happyvisio.com
Transmettre des messages de prévention sur des sujets variés pour répondre aux attentes de chacun
Communiquer une information de qualité et impliquante en mettant les usagers en lien direct avec des professionnels experts des sujets traités
Lutter contre la fracture numérique en proposant un outil innovant, accessible à tous
Accompagner individuellement les utilisateurs à l'usage de ce dispositif innovant</td></tr>
<tr><td>Public ciblé</td><td>Seniors</td></tr>
<tr><td>Action</td><td>L'action consiste à :
Diffuser un programme de web conférences en direct, les utilisateurs s'inscrivant aux sujets qui les intéressent
Proposer un accompagnement des utilisateurs par téléphone pour les aider à faire leurs premiers pas sur le site et à tester leur matériel</td></tr>
<tr><td>Intervenant</td><td>ADAM VISIO</td></tr>
<tr><td>Tarif</td><td>Gratuit pour les participants</td></tr>
</table>

	FICHE ACTION **PIÈCE DE THÉÂTRE ET DÉBAT AVEC LES PROFESSIONNELS DU TERRITOIRE** **« Une Nouvelle Saison »**
Contexte	La Compagnie Vol de Nuit présente un nouveau spectacle en chansons sur le Bien vieillir, en collaboration avec la CARSAT Centre Val de Loire, la MDA d'Eure et Loir, l'ASEPT Centre Val de Loire et l'inter-régimes. Cette comédie musicale « Une nouvelle saison » pose un regard neuf et positif sur la retraite. Ici, on rit, on pleure, on chante surtout et on distille les pistes d'une retraite heureuse ! Voilà de quoi se remonter le moral, ensemble !
Objectifs généraux	• Faire la promotion du bien vieillir • Favoriser un regard positif sur la retraite • Faire prendre conscience des possibilités pour une retraite heureuse
Public ciblé	Séniors
Action	Cette action s'organise sous forme d'un spectacle théâtral en chansons « Une Nouvelle Saison » de 1h réunissant 80 à 150 personnes. Les thématiques du « Bien Vieillir » sont abordées dans la représentation théâtrale autour de multiples personnages drôles et attachants : • Un coiffeur et ses clientes en quête de bien être, • Un vieux couple de nouveau lié par un projet d'aménagement de l'habitat, • Une femme qui craint de perdre la boule • Des retraités qui prennent un cours d'informatique • Un homme au sommeil perturbé… A l'issue de cette pièce de théâtre, 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.
Intervenant	Compagnie Vol de Nuit
Tarif	Gratuit pour les participants

	FICHE ACTION **PIÈCE DE THÉÂTRE ET DÉBAT AVEC LES PROFESSIONNELS DU TERRITOIRE** **« Mathilde, Jacques et les Autres »**
Contexte	En France, près de 11 millions de personnes prennent chaque jour soin 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 épaule. La Compagnie Vol de Nuit, à travers son spectacle sur les aidants familiaux « Mathilde, Jacques et les autres » évoque les difficultés des aidants en essayant d'éclairer avec humour, grâce et poésie un sujet sensible.
Objectifs généraux	• Sensibiliser sur l'importance de concilier vie personnelle et son rôle d'aidant pour prévenir la détérioration de son propre état de santé • Informer les aidants sur les lieux d'information, les solutions de répit de leur territoire
Public ciblé	Séniors - **Aidants familiaux**
Action	Cette action s'organise sous forme d'un spectacle théâtral et musical « Mathilde, Jacques et les autres » de 1h réunissant 80 à 150 personnes. La thématique des « aidants familiaux » est abordée dans les principales saynètes : • « Jour et Nuit » : Le quotidien de Mathilde, aidante, et de Jacques son mari, malade dépendant. L'investissement de temps, la culpabilité, la fatigue, les contradictions. Les pertes de repères du malade. • « La voisine » : Les relations de voisinage. L'isolement et le temps qui passent. La perte des amis, le manque de relations. • « Super-aidante » : La tendance à vouloir tout gérer et tout prendre en charge en s'oubliant soi-même. • « Les fils » : Les problématiques intrafamiliales. Un fils habitant loin, un autre désigné. Les malentendus entre les enfants. La question du placement. • « Les aides » : Les lieux d'informations d'aides. Les espaces bien être, les groupes de paroles, les aides à domicile, pour être en meilleure capacité d'aider le malade. Ce spectacle est suivi d'un temps de débat et d'échange avec des professionnels. A l'issue de cette pièce de théâtre, 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.
Partenaire local	Le partenaire local se charge de prendre contact avec le ou les professionnels de répit de son territoire, d'organiser son ou leurs interventions et prend en charge leur rémunération, le cas échéant.
Intervenant	Compagnie Vol de Nuit
Tarif	Gratuit pour les participants

	FICHE ACTION **PIÈCE DE THÉÂTRE-FORUM** **« Encore Bien Acteurs »**
Contexte	En 2050, 32 % de la population française aura 60 ans et plus. La question du bien vieillir s'avère ainsi essentielle. 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 mais de manière ludique sur le thème du "Bien Vieillir" : 3 scènes sont jouées de façon humoristique et caricaturale par 4 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.
Objectifs généraux	• Donner un message positif sur la prévention aux partenaires et aux retraités • Faire la promotion du bien vieillir • Favoriser un regard positif sur l'avancée en âge • Faire prendre conscience des possibilités de prévention
Public ciblé	Séniors
Action	Cette action s'organise sous forme d'un théâtre forum de 1h30 **réunissant 35 personnes.** Ce théâtre forum balaye des thématiques en lien avec le « bien vieillir » : • Entretenir sa mémoire, stimuler son cerveau (jeux, lecture, sorties, voyages...) • Rester en forme, tonifier son corps (activité physique quotidienne, alimentation équilibrée...) • Partager et rester en contact (relations amoureuses, amicales et familiales, bénévolat...) • Penser à soi et veiller à sa santé A l'issue de ce 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.
Intervenant	Compagnie Envers de l'Art
Tarif	Gratuit pour les participants

	FICHE ACTION **Thème « BIEN-ÊTRE À LA RETRAITE »** **Atelier « Un instant pour les aidants »**
Contexte	Selon la DRESS (Direction de la Recherche, des Études, de l'Évaluation et des Statistiques) plus de 8 millions d'adultes entre 55 et 64 ans sont proches aidants, soit 1 personne sur 4 concernée. Ces données nous engagent à proposer une action de prévention qui se doit de répondre aux besoins réels des territoires en matière de santé mentale. Ce cycle est à destination des aidants, afin de les sensibiliser sur l'importance de leur santé et du lâcher prise avec comme possible porte d'entrée une conférence ou bien la pièce de théâtre « Mathilde, Jacques et les Autres ».
Objectifs généraux	• Permettre aux aidants d'identifier les dispositifs et aides accessibles sur leur territoire • Rompre leur isolement • Libérer la parole
Public ciblé	Séniors - **Aidants familiaux**
Action	L'action se compose de 4 séances de 2h pour un groupe de 8 à 12 personnes : • 1- « Je suis aidant » : Animée par un psychologue, Autour d'un pot de convivialité l'objectif de cette première séance est d'engager une discussion, de libérer la parole des aidants sur des thématiques ciblées : la communication avec l'aidant, l'estime de soi / oubli de soi et le deuil. • 2- « Les outils des aidants » : Cette deuxième séance, animée par le psychologue permet d'outiller l'aidant avec un répertoire de toutes les ressources administratives, mais également de répit et de bien-être, disponibles sur son territoire (distribution de documentations). Initiation à la cohérence cardiaque. • 3- « Activité physique adaptée - Marche nordique » : Mise en place d'une séance de marche nordique, animée par un professionnel de l'activité physique adaptée. • 4- « Visite culturelle / Botanique / Patrimoine » : Supervisée et animée par une coordinatrice ASEPT, cette séance s'adapte aux ressources et offres du territoire en termes de visites culturelles et/ou botaniques.
Prestataire	Psychologue diplômé / Éducateur APA / Coordinatrice ASEPT
Tarif	Gratuit pour les participants

	FICHE ACTION **Thème « BIEN-ÊTRE À LA RETRAITE »** **Atelier « Bien dans ma tête, bien dans ma retraite » avec conférence**
Contexte	En France, 15 à 20% des personnes âgées présentent des symptômes dépressifs, près de 2 millions de séniors sont en situation d'isolement relationnel et les plus de 85 ans figurent parmi les populations les plus exposées au risque suicidaire, faisant de la santé mentale un enjeu majeur du vieillissement. (Sources : HAS, Petits Frères des Pauvres, Santé Publique France).
Objectifs généraux	• Définir et évaluer sa santé mentale • Améliorer sa sensation de bien-être et renforcer l'estime de soi • Libérer la parole sur les relations sociales • Initier le groupe à une activité de loisir • Renseigner sur les ressources du territoire
Public ciblé	Séniors
Action	L'action se compose d'une réunion d'information destinée à sensibiliser sur l'importance de prendre soin de sa santé mentale, suivie de 5 séances collectives de 2h réunissant 8 à 15 personnes : 1- Rassurer son quotidien : Mieux comprendre son état émotionnel et identifier les ressources personnelles et professionnelles pouvant favoriser le bien-être au quotidien. 2- Renforcer l'estime de soi : Développer une image positive de soi, valoriser ses capacités et prendre conscience de ses ressources personnelles. 3- Libérer la parole sur les relations sociales : Réfléchir à la place des relations dans son quotidien, encourager les échanges et renforcer le lien social. 4- Engager le corps et l'esprit : Découvrir des activités favorisant la détente, le bien-être et le maintien d'une bonne santé mentale. 5- Retour sur expérience : Faire le bilan du parcours et clôturer dans un moment convivial.
Prestataire	Psychologues, sophrologues, socio-esthéticienne, coach APA
Tarif	Gratuit pour les participants

	FICHE ACTION **<u>Thème « ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE »</u>** **Demi-journée « Découverte du sport adapté » suivie d'ateliers**
Contexte	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.
Objectifs généraux	• Prévenir les problèmes de santé par une pratique sportive régulière • Donner l'envie aux seniors de faire une activité sportive adaptée régulière • Encourager la convivialité et le plaisir
Public ciblé	Séniors
Action	L'action consiste en : • Une manifestation destinée à : - Faire découvrir aux seniors différentes activités autour du sport adapté et les clubs du territoire : rando santé, marche nordique, danse de salon, tennis et sports de raquettes… - Les inciter à s'inscrire à des séances d'initiation • Des ateliers d'initiation à l'activité physique adaptée aux seniors proposés sur 6 à 12 séances par groupe de 8 à 15 personnes selon l'activité choisie Ces ateliers se déroulent dans des clubs et des lieux de proximité. Cela permet ainsi de favoriser le lien social localement, d'encourager les seniors à poursuivre une activité et à participer à la vie du club ou de l'association. Ils sont animés par des éducateurs sportifs.
Intervenant	Association Rando Santé, clubs de sport, centre de danse, associations locales…
Tarif	Gratuit pour les participants

	FICHE ACTION **<u>Thème « ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE »</u>** **Atelier « Activités Physiques Adaptées »**
Contexte	Les APA regroupent l'ensemble des activités physiques et/ou sportives adaptées aux capacités de la personne. Elles sont dispensées, entre autres, auprès des personnes vieillissantes et/ou en situation de handicap, atteintes de maladies chroniques, en difficulté sociale, à des fins de prévention, d'éducation et/ou de participation sociale, par un enseignant APA.
Objectifs généraux	• Entretenir la forme : travailler le tonus musculaire, le rythme cardiaque, le souffle, la mémoire • Rompre l'isolement • Diminuer le stress
Public ciblé	Séniors **sans contre-indication médicale**
Action	Un cycle d'initiation en 12 séances d'1 h à 1h30 en fonction de l'activité. Le partenaire choisit l'activité physique adaptée de son choix (Danse de salon, danse en ligne, marche nordique, yoga, self-défense…), sous réserve d'un éducateur disponible sur le territoire, ainsi que d'une infrastructure adaptée.
Intervenant	Educateur physique spécialisé
Tarif	Gratuit pour les participants

	FICHE ACTION **Thème « PRÉVENTION DES CHUTES ET HABITAT »** **Atelier « Bougez sans chuter, maison sécurisée » avec conférence**
Contexte	L'INSERM (2015) rapporte qu'un tiers des personnes de plus de 65 ans chutent chaque année, et cette proportion atteint près d'une personne sur deux après 80 ans. Ces chutes sont souvent dues à une diminution de la force musculaire, des troubles de l'équilibre et une réduction des réflexes posturaux. L'évaluation de l'équilibre et la pratique d'exercices adaptés permettent de réduire considérablement ces risques, tout comme l'aménagement du domicile (Sherrington et al., 2011). Les troubles de l'équilibre et la diminution de la force musculaire augmentent significativement le risque de chute chez les personnes âgées.
Objectifs généraux	• Évaluer les capacités d'équilibre (statique et dynamique) et de marche des participants. • Présenter et faire pratiquer des exercices spécifiques pour améliorer l'équilibre et renforcer les muscles stabilisateurs. • Encourager l'adoption de bonnes pratiques au quotidien pour limiter les risques de chute. • Impliquer les participants de manière active à travers un **escape game** interactif sur l'équilibre et la prévention des chutes par l'aménagement du logement et l'autoanalyse dans l'environnement de la maison
Public ciblé	Séniors
Action	L'action se compose d'une réunion de sensibilisation d'1 heure et d'un atelier composé de 5 séances collectives de 2 heures pour un groupe de 6 à 12 personnes. Au fil des séances les participants alterneront entre mises en mouvements et temps ludiques autour des aménagements du logement : • 1ère séance « La cuisine » • 2ème séance « Le séjour » • 3ème séance « La chambre » • 4ème séance « La salle de bain » • 5ème séance « Les escaliers et l'extérieur »
Prestataire	Ergothérapeute ou enseignant APAS
Tarif	Gratuit pour les participants

	FICHE ACTION **Thème « NUTRITION »** **Atelier « Alimentation, santé et plaisir » avec conférence « Manger plaisir »**
Contexte	Une alimentation saine et équilibrée est une des principales clés du bien vieillir. A cause des modifications de l'appétit, du goût… liées à l'avancée en âge, les seniors ont tendance à moins manger et avoir une alimentation déséquilibrée. Certaines pathologies peuvent alors apparaître et diminuer leur autonomie. Quel que soit l'âge, il est important de « manger mieux » sans oublier les notions de plaisir et de convivialité.
Objectifs généraux	• Acquérir de bonnes connaissances sur l'équilibre et les besoins alimentaires • Savoir dissocier les messages publicitaires des messages nutritionnels • Sensibiliser les personnes aux pathologies chroniques
Public ciblé	Séniors
Action	L'action consiste en : • Une conférence destinée à sensibiliser les seniors sur l'importance de bien se nourrir et d'amener les participants à une prise de conscience pour optimiser leurs comportements • Un atelier en 2 séances de 1h30, réunissant 8 à 15 personnes, sur des thèmes à définir avec l'intervenant, le partenaire local et les seniors inscrits aux séances. Ces ateliers se déroulent sur des lieux de proximité permettant ainsi de favoriser le lien social dans les communes et villages.
Intervenant	Diététicienne
Tarif	Gratuit pour les participants

	FICHE ACTION **Thème « STIMULATION COGNITIVE / MÉMOIRE »** **Atelier « Mémoire tonique » avec conférence « La mémoire au fil de l'âge »**
Contexte	En France, le nombre de personnes qui vivent au-delà de ce qui est considéré comme la phase active de la vie augmente chaque année. La mémoire doit nous accompagner (sauf maladie) jusqu'au terme de notre vie. Les ateliers « Mémoire tonique » sont adaptés afin de stimuler les réflexes de la mémoire.
Objectifs généraux	• Comprendre le fonctionnement de la mémoire et son évolution avec l'avancée en âge • Acquérir des moyens de mémorisation • Stimuler la mémoire • Créer des liens sociaux
Public ciblé	Séniors
Action	L'action consiste en une conférence interactive qui permet d'aborder la mémoire dans tous ses états : • Fonctionnement biologique • La mémoire et l'âge • L'attention, les centres d'intérêts, la motivation, la confiance • La mémoire qui change et aborder le vieillissement normal et le vieillissement pathologique Cette conférence peut être suivie d'un atelier mémoire tonique qui se déroulera en 4 séances de 2 heures réunissant 8 à 15 participants. Cet atelier permet de décrypter la plainte mémoire fréquente avec l'avancée en âge. Il a été spécialement conçu pour permettre de stimuler les facultés cognitives et utiliser les ressources disponibles que nous avons tendance à ne plus solliciter. Grâce à des activités ludiques, théoriques et pratiques, les participants apprennent à découvrir leur mémoire et à la maintenir en forme.
Intervenant	Professionnel de santé
Tarif	Gratuit pour les participants

	FICHE ACTION **Thème « STIMULATION COGNITIVE / MÉMOIRE »** **Atelier « PAC Résidents » avec conférence**
Contexte	Programme de stimulation cognitive : - Particulièrement destiné au public de résidence autonomie - Pour un public plus fragile que celui des ateliers Peps Eurêka et Mémoire Tonique - Animé par des professionnels formés par notre Relais de Formation (salariés de résidence ou prestataire) - Signature d'une convention entre l'établissement et l'ASEPT
Objectifs généraux	• Stimuler sa mémoire au travers de repères chronologiques, de liens avec l'actualité, d'évènements de l'établissement et des souvenirs personnels • Favoriser l'échange, le partage, le jeu et la convivialité
Public ciblé	Séniors **en résidence autonomie**
Action	L'action consiste en : • Une réunion de l'équipe pluridisciplinaire • Une réunion de présentation des ateliers • Une rencontre individuelle avec un spécialiste de la mémoire • Des ateliers « mémoire » : cycle de 10 séances sur différents thèmes 1. Mon identité 2. Mon parcours géographique 3. Prendre soin de moi et des autres 4. Mes centres d'intérêt 5. Mes 5 sens en éveil 6. Gym et mémoire 7. Musique et chant 8. Contes, fables et écriture 9. Cuisine et saveurs locales 10. Des événements pour marquer le temps Organisés en 10 rencontres d'environ 1h30 et réunissant 6 à 10 personnes, ces ateliers se déroulent au sein de la résidence.
Intervenant	Salarié de la résidence ou professionnel formé
Tarif	Gratuit pour les participants

	FICHE ACTION **<u>Thème « SOMMEIL »</u>** **Atelier « Sophrologie » avec conférence** **« Le sommeil, c'est la santé ! »**
Contexte	De plus en plus de personnes se plaignent de leur sommeil et demandent « 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. Connaitre l'architecture du sommeil, la régulation du cycle veille-sommeil, c'est déjà faire un pas vers de meilleures nuits.
Objectifs généraux	• Comprendre le fonctionnement du sommeil pour mieux appréhender les effets liés à l'âge, • Connaître les conseils et astuces pour faire face aux difficultés, • Découvrir les différences entre les difficultés passagères normales et les pathologies liées sommeil, • Assurer des nuits de qualité
Public ciblé	Séniors
Action	L'action consiste en : • Une conférence **« Le sommeil, c'est la santé ! »** d'une durée d'environ 1 h30 • Un atelier **de sophrologie** en 6 séances d'1 heure, réunissant 8 à 15 personnes, où sont abordées les différentes techniques de relaxation et respiration pour bien préparer sa nuit et combattre les insomnies
Intervenant	• Pour la conférence : un professionnel de santé • Pour les séances de sophrologie : une sophrologue
Tarif	Gratuit pour les participants

	FICHE ACTION **Thème « SÉCURITÉ DOMESTIQUE »** **Atelier « Accidents domestiques et 1ers secours » avec conférence**
Contexte	En France, la maison tue cinq à six fois plus que la route, avec plus de 20 000 décès chaque année. Un véritable fléau de société qui touche toutes les populations, avec un accent particulier dans le cas des séniors et des personnes à mobilité réduite qui paient un lourd tribut par manque de culture de la prévention et des gestes d'urgence. Près des deux tiers de ces drames du quotidien pourraient être évités par une sécurisation de nos espaces de vie. Prévenir et savoir agir en cas d'accident sont les objectifs de cette formation.
Objectifs généraux	A l'issue de cet atelier pratique, être capable de : • Réaliser les gestes de premiers secours destinés à protéger la victime et les témoins • Alerter les secours d'urgence • Empêcher l'aggravation de l'état de la victime • Préserver son intégrité physique en attendant l'arrivée des secours
Public ciblé	Séniors
Action	Action de sensibilisation composé d'une conférence interactive et de 4 séances de 3 heures, pour un groupe de 6 à 10 personnes. Thèmes développés : • La protection • L'alerte • La victime s'étouffe • La victime est inconsciente • La victime ne respire pas • La victime se plaint d'un malaise • La victime se plaint après un traumatisme • Synthèse
Intervenant	Formateur secouriste certifié
Tarif	Gratuit pour les participants

	FICHE ACTION **<u>Thème « INITIATION AU NUMÉRIQUE »</u>** **Atelier « Mes premiers pas numériques »**
Contexte	Depuis ces 15 dernières années, le numérique est devenu incontournable dans notre vie quotidienne. De nouveaux services se développent rapidement, 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.
Objectifs généraux	• Aider les participants à maintenir leur autonomie et leur réseau social via le numérique • Apprendre les gestes de base permettant de manipuler une tablette tactile, des premiers doigts sur la tablette jusqu'à la réalisation de démarches en ligne • Pouvoir utiliser la tablette pour des démarches administratives mais aussi pour rester en contact avec ses proches
Public ciblé	Séniors - Aucune connaissance en informatique requise
Action	L'action se compose de 8 séances collectives de 2 heures **(tablettes fournies)** réunissant 6 à 12 personnes et qui aborderont différents points : - « Premiers doigts sur la tablette » : les gestes de base, découverte du clavier tactile, connexion à un réseau wifi, découvrir le bureau et les principales icônes - « Maitriser mon outil numérique » : rechercher et installer une application, évaluer l'intérêt et la qualité d'une application avant de l'installer, utiliser l'explorateur de fichier - « S'informer sur internet » : connecter sa tablette à internet, ouvrir un navigateur, rechercher sur le web, utiliser l'explorateur de fichiers - « Sécurité et numérique » : sécuriser son outil et sa navigation, repérer les garanties de sécurité en ligne - « Communiquer via l'email et les réseaux sociaux » : se créer une adresse électronique, envoyer et répondre à un email, joindre un fichier, envoyer une photo, repérer les arnaques, les réseaux sociaux (Facebook, Instagram, etc.) - « Les démarches en ligne » : application ou site Internet ? savoir reconnaître un site officiel, les démarches en ligne, créer un espace personnel sur un site Internet - « Révisions et évaluation de l'autonomie numérique » : évaluer l'évolution de l'autonomie numérique des participants, choisir son équipement pour répondre à ses besoins Ces ateliers se déroulent dans des salles équipées d'une connexion wifi. Une tablette programmée par participant sera fournie par le prestataire et si besoin, **les séances sont adaptables sur smartphone**.
Intervenant	MSA Services et SAS Présence Verte
Tarif	Gratuit pour les participants

Association santé éducation et prévention sur les territoires
ASEPT Normandie

POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIONS…

⇨ **L'ASEPT Normandie** s'engage à :

- Proposer GRATUITEMENT des actions collectives de prévention à la santé
- Fournir les supports de communication dans les délais impartis
- Participer à la promotion des actions organisées en collaboration avec le partenaire local
- Assurer l'animation des actions par des animateurs formés
- Assurer l'évaluation des actions et en rendre compte au partenaire local
- Organiser une réunion annuelle de bilan avec le partenaire local

⇨ **Le partenaire local**, *dans la mesure du possible* :

- Veille à ce qu'il n'y ait pas d'autres actions organisées sur le même territoire et/ou sur la même thématique pour une question de visibilité et de fréquentation,
- Est présent à la conférence et au moins à la 1ère séance des ateliers afin de présenter ses missions, les actions prévues sur la commune ou le secteur (Actions Partenaires et ASEPT)
- En cas d'annulation / report de "force majeure", participe au relai de l'information auprès des potentiels participants (affichage au sein de la salle d'accueil et/ou assurer, dans la mesure du possible, un accueil physique afin de prévenir les potentiels participants qui n'auront pas pu être avertis)
- Confirme **AU MINIMUM 3 MOIS AVANT** le début de l'action les dates et l'adresse exacte de la salle ou des salles le cas échéant (conférence + ateliers), pour des questions d'organisation et de planification



- **Et met à disposition une salle en fonction de la mise en œuvre de l'action choisie :**

1/ La mise en œuvre d'une conférence et/ou d'atelier(s) :

- Mise à disposition d'une salle
  - ✓ Gratuite
  - ✓ D'une capacité suffisante pour accueillir :
    Conférences : 50 personnes environ / ateliers : 20 personnes environ
  - ✓ Chauffée en période d'hiver : être vigilant à ce que le chauffage soit allumé suffisamment longtemps avant pour une température correcte dès le début de l'action
  - ✓ Équipée :
    - D'un écran de projection ou d'un mur clair suffisamment lisse pour projection
    - Dans laquelle il est accepté de faire un pot de convivialité *(pour les conférences et tous les ateliers)*
    - Exceptionnellement, il pourra être demandé au partenaire de mettre à disposition un vidéo projecteur, une rallonge électrique, ainsi qu'un paperboard
  - ✓ Organiser l'ouverture de la salle ou la remise des clés à l'animateur au minimum 0h30 min avant le début de l'animation
  - ✓ Prévoir la disposition de la salle avant l'arrivée de l'animateur et le rangement après l'animation :

⇨ **Pour une conférence** :



- Une table pour l'animateur : pour poser l'ordinateur, le vidéo projecteur, les documents…
- Une table pour l'émargement
- Une table pour le pot de convivialité à la charge du partenaire
- Des chaises disposées en mode conférence

Exemple de disposition salle



⇨ **Pour un atelier** : Des tables et chaises disposées en mode réunion

Exemple de disposition salle







2/ La mise en œuvre des ateliers spécifiques :

Comme *« Sophrologie » et « Accidents domestiques et 1ers secours »* :

- Mise à disposition d'une salle pour l'action :
  - Surface minimum de 45 m²
  - Avec possibilité d'ouvrir et aérer la salle
  - 1 table pour poser l'ordinateur, le vidéoprojecteur et l'enceinte avec une prise à proximité
  - 10 à 12 chaises pour l'atelier « Accidents domestiques et 1ers secours »

3/ **La mise en œuvre des ateliers de « Danse » ou « Activité Physique Adaptée »** :

- Mise à disposition d'une salle :
  - Pouvant accueillir 30 danseurs
  - Sans poteau
  - Avec possibilité d'ouvrir et aérer la salle
  - 1 table pour poser le matériel du professeur de danse, l'enceinte avec une prise à proximité
- S'assurer que les personnes intéressées pour continuer cette activité à l'issue des séances découvertes offertes par l'ASEPT, puissent le faire au sein de la commune ou dans les proches alentours

4/ **La mise en place d'un atelier « Mes premiers pas numériques »** :

- Mise à disposition d'une salle :
  - Équipée du wifi
  - Surface minimum de 45 m²
  - 1 table pour poser l'ordinateur et le vidéoprojecteur
  - Installée de tables avec 10 à 12 chaises autour
  - Mur blanc ou un écran blanc pour projeter
  - Vidéoprojecteur dans la mesure du possible

- Gestion des inscriptions des participants en favorisant l'inscription des personnes possédant internet à leur domicile, 1 seule personne par foyer
- Présence à la première séance pour présenter les actions numériques présentes sur le territoire

5/ La mise en œuvre d'une pièce de théâtre :

⇨ THÉATRE-DÉBAT	⇨ THÉATRE-FORUM
« Mathilde, Jacques et les autres » **« Nouvelle Saison »** *(Compagnie Vol de nuit)*	**« Encore Bien Acteurs »** *(Compagnie Envers de l'Art)*
➢ **Généralités**	
• Impliquer les élus de la commune : présence à l'ouverture de l'action et mot d'introduction • Prendre en charge le pot de convivialité	
➢ **Mise à disposition d'une salle**	
• Si possible la veille afin de pouvoir décharger le décor et la journée entière de la représentation pour installer (dès 8h le matin car 5h d'installation, et prévoir le temps de démontage et de rangement après la représentation) • Mise en relation directe du régisseur de la troupe et de la personne en charge de la salle • Pour les clés, faire préciser le mode de remise avant et après ainsi que l'interlocuteur à contacter (si différent)	• Dès 10h afin de pouvoir installer le décor et répéter • Pour les clés, faire préciser le mode de remise avant et après ainsi que l'interlocuteur à contacter (si différent)
➢ **Équipement**	
• Le matériel technique : pas obligatoire, la troupe travaille en autonomie dans les salles non équipées* • Dimension de la scène ou de l'espace plein pied : 8m d'ouverture sur 6m de profondeur et 4m de haut sous plafond • 3 prises minimum de 16 ampères (2 tout près de la scène et 1 en salle (simples prises de maison) • 1 grand escabeau ou une échelle parisienne • Possibilité de faire le noir complet dans la salle (obstruction des fenêtres et portes vitrées, pas de puits de lumière)	• Le matériel technique : un micro sans fil • Pas de scène • 2 tables et 4 chaises pour les comédiens • Les chaises pour le public seront disposées en arc de cercle autour de l'espace de jeu des comédiens. L'installation des chaises sera faite par le partenaire local lorsqu'il viendra ouvrir la salle à 10h

⇨ **THÉATRE-DÉBAT**	⇨ **THÉATRE-FORUM**
« Mathilde, Jacques et les autres » **« Nouvelle Saison »** *(Compagnie Vol de nuit)*	**« Encore Bien Acteurs »** *(Compagnie Envers de l'Art)*
➢ **Taille**	
• Accueil de 100-150 personnes environ	• Accueil de 25 à 50 personnes environ
➢ **Caractéristiques**	
• Acoustique correcte / attention pas de résonnance • Chauffée en période d'hiver • Point d'eau à proximité et des toilettes accessibles • Possibilités de stationnement à proximité	
➢ **Prix**	
• Gratuit dans la mesure du possible jusqu'à 150€ • Un contrat pour la location ou le prêt de la salle précisant la date sera établi au nom de l'ASEPT Normandie • Le contrat et/ou la facture, le cas échéant, seront adressés à l'ASEPT Normandie	
➢ **Spécificités**	
• **Pour la pièce « Mathilde, Jacques et les autres »** => Présence de professionnels du "Répit" en capacité de venir présenter ce qui peut être proposé aux Aidants => Trouver un Médecin gériatre et/ou psychologue pour répondre aux questions posées par le public à l'issue de la représentation ***La rémunération des professionnels sera à la charge du partenaire***	

* *En cas de salle de spectacle professionnelle où il y a une programmation de spectacles, la réservation doit comprendre la salle ET les techniciens du lieu (cela s'appelle le TOM - Théâtre en Ordre de Marche). Ce n'est pas une simple location de salle, c'est pourquoi un devis peut être adressé à l'ASEPT Normandie selon les conditions de réservation que vous aurez négocié (prêt ou location).*

Il sera impératif que la compagnie de théâtre puisse entrer en contact avec le régisseur technique du lieu (pour communication de la fiche technique du spectacle).

POUR Bien VieiLLiR

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Pour contacter l'ASEPT Normandie

37 rue de Maltot - 14000 CAEN

contact@aseptnormandie.fr

Actions sur les départements 14, 50 et 61
02 31 25 38 89 - 02 31 25 38 27
Actions sur les départements 27 et 76
02 19 00 27 30

Retrouvez l'agenda des actions de l'ASEPT Normandie sur le site internet
https://www.asept-normandie.fr

et sur
https://www.pourbienvieillir.fr

Avec le soutien de nos partenaires

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre des commissions 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

MAJ 10/2026