



# ASEPT DU LIMOUSIN

*Association de Santé, Education et  
Prévention sur les Territoires du Limousin*



Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires

**Limousin**



Impasse Sainte-Claire 87041 LIMOGES CEDEX 1



05.55.49.85.57



L'Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires du Limousin (ASEPT) a été créée en 2007 par la Mutualité Sociale Agricole.

Elle a pour but de promouvoir et réaliser des actions de prévention et d'éducation de la santé, pour les seniors quel que soit leur régime d'assurance maladie et développer des liens de proximité entre ces personnes.



## EQUIPE ASEPT DU LIMOUSIN



**La Présidente :** Mme Nicole LEFAURE

**La Directrice :** Mme Marie-France DUSSOULIER

05.55.49.85.02 / [dussoulier.marie-france@msa-services.fr](mailto:dussoulier.marie-france@msa-services.fr)

### Pôle Administratif :

- **Pauline BRAC** – Assistante Administrative  
[05.55.49.85.10 / brac.pauline@msa-services.fr](mailto:brac.pauline@msa-services.fr)
- **Sonia AURIOL** – Secrétaire Administrative  
[05.55.49.85.57 / auriol.sonia@msa-services.fr](mailto:auriol.sonia@msa-services.fr)

### Pôle Animation :

- **Mélanie BARNABET** – Animatrice Référente Corrèze  
[05.55.49.85.01 / barnabet.melanie@msa-services.fr](mailto:barnabet.melanie@msa-services.fr)
- **Elsa COURTEIX** – Animatrice Référente Creuse  
[05.55.49.85.89 / courteix.elsa@msa-services.fr](mailto:courteix.elsa@msa-services.fr)
- **Priscillia GRECARD** – Animatrice Référente Haute-Vienne  
[05.55.49.85.61 / grenard.priscillia@msa-services.fr](mailto:grenard.priscillia@msa-services.fr)



ASEPT du Limousin



ASEPT du Limousin



[www.asept-limousin.fr](http://www.asept-limousin.fr)



## ATELIER « VITALITE »

L'objectif de ce programme vise à responsabiliser chacun vis à vis de sa santé, sensibiliser les séniors aux problèmes du vieillissement et aux éléments clés du Bien Vieillir. Agir pour préserver son capital santé.

**En pratique :** 6 séances de 2h / Groupe de 10 à 15 personnes

Thèmes abordés :

**Séance 1 : Mon âge face aux idées reçues :** Faire connaissance et prendre conscience des représentations de la vieillesse

**Séance 2 : Ma santé ? Agir quand il est temps :** Connaître les dépistages et bilans à réaliser ; améliorer l'observance des traitements

**Séance 3 : Nutrition, la bonne attitude :** Identifier des moyens pour privilégier une alimentation variée et équilibrée

**Séance 4 : L'équilibre en bougeant :** Identifier les moyens d'agir sur soi-même pour maintenir ou améliorer sa condition physique et limiter le risque de chute

**Séance 5 : Bien dans sa tête :** Identifier les activités favorisant le bien-être

**Séance 6 : Au choix :**

- **Un chez moi adapté, un chez moi adopté ! :** Faire prendre conscience des risques existants dans la maison pour rendre son logement plus sûr
- **A vos marques, prêt, partez ! :** La chorégraphie « Vitalité »
- **Vitalité et éclats pour soi ! :** Développer un regard positif sur soi et donner envie de prendre soin de soi



Découvrez l'atelier en images sur **YOUTUBE** en tapant « **Ateliers Vitalité ASEPT LIMOUSIN** »

## EN CLASSE VIRTUELLE

**En pratique :** 3 séances de 1h30 / Groupe de 4 à 6 personnes

Thèmes abordés :

**Séance 1 :** La Vitalité, c'est prendre soin de sa santé

**Séance 2 :** La Vitalité, c'est bien manger et bien bouger

**Séance 3 :** La Vitalité, c'est bien dormir et se sentir bien





## ATELIER « MEMOIRE – PEPS EUREKA »

L'objectif de ce programme est de lutter contre les troubles de la mémoire en comprenant et en agissant au quotidien sur sa mémoire.

**En pratique :** 10 séances de 2h / Groupe de 10 à 15 personnes

**Thèmes abordés :**

**1ère séance :** Présentation du contenu du programme

**2ème séance :** Les différentes stratégies de mémorisation

**3ème à la 10ème séance :** Mise en application des stratégies avec des exercices réalisés seul, à plusieurs ou tous ensemble, autour des thèmes suivants :

- **Attention et mémoire de travail :** Qu'est-ce que je suis venu chercher ?
- **Mémoire visuo-spatiale, attention et mémoire associative :** L'emplacement des objets, où sont mes lunettes... ?
- **Mémoire topographique :** Je me suis perdu(e)... pouvez-vous me dire où se trouve... ?
- **Mémoire des noms propres :** Rappelez-moi votre nom..., ce visage me dit quelque chose...
- **Mémoire des mots courants :** Comment appelle-t-on cela ?
- **Mémoire des chiffres et logique numérique :** Marignan : 1515 ou 1715 ... ?
- **Mémoire de ce qui est lu, vu, entendu :** Il me semble avoir déjà lu, vu entendu cela ...
- **Mémoire prospective :** J'ai encore oublié de ...

Au cours de cet atelier, il sera également abordé lors des séances :

- **La revue de presse :** A chaque début de séance pour continuer de s'intéresser à ce qu'il se passe autour de soi, même si les nouvelles ne sont pas bonnes, continuer à s'informer.
- **Les 11 Alliés du « mieux-vivre » :** Les facteurs protecteurs de notre cerveau qui participent à une bonne santé générale (physique et psychologique).
- **Les MENSANA :** 4 thématiques liées directement à la mémoire : activité physique (oxygénation du cerveau), sommeil (qualité), nutrition (alimentation équilibrée, apports au cerveau), affectivité (émotions, sentiments et humeur) ...

Avant l'atelier : convocation à un bilan cognitif individuel avec un professionnel de santé, durée 10 à 15 minutes, quelques questions faciles (ce n'est pas une consultation).



Découvrez l'atelier en images sur **YOUTUBE**, en tapant « **Ateliers PEPS EUREKA ASEPT LIMOUSIN** »

## EN CLASSE VIRTUELLE

---

En pratique : 6 séances de 1h30 / Groupe de 4 à 6 personnes

Thèmes abordés :

Séance 0 : Présentation de l'atelier

Séance 1 : Les stratégies de mémorisation

Séance 2 : Attention ; mémoire de travail ; mémoire associative et mémoire visuo-spatiale

Séance 3 : Mémoire topographique et mémoire des noms propres

Séance 4 : Mémoire des mots courants et mémoire des chiffres

Séance 5 : Mémoire de ce qui est vu, lu, entendu et mémoire prospective





## ATELIER « NUTRITION SANTE SENIORS »

L'objectif de ce programme est de maintenir une qualité de vie, en diminuant grâce à une alimentation adaptée, les risques liés à l'avancée en âge.

**En pratique : 9 séances de 2h / Groupe de 10 à 15 personnes**

**Thèmes abordés :**

**Séance 1 : Pourquoi je mange ?** : Au-delà du principe nourricier, les grandes fonctions de l'alimentation.

**Séance 2 : Le plaisir au bout de ma fourchette** : En mangeant, nous sollicitons tous nos sens. Comment les stimuler et rester à l'écoute de nos sensations ...

**Séance 3 : Mon équilibre alimentaire : une histoire de famille** : Bien connaître les apports de chaque aliment pour les associer et concevoir des repas équilibrés.

**Séance 4 : Rythme et diversité : le secret de l'équilibre alimentaire** : Les grands messages à retenir pour rester en forme le plus longtemps possible.

**Séance 5 : Mes choix pour bien manger** : Apprendre à lire les étiquettes. Dissocier messages publicitaires et messages nutritionnels. Mieux gérer les risques alimentaires.

**Séance 6 : Je deviens un consommateur averti** : A partir des différentes manières d'acheter, repérer les influences qui guident nos choix.

**Séance 7 : Les secrets de mon assiette** : Les impacts de la transformation industrielle ou culinaire des aliments sur les valeurs nutritionnelles.

**Séance 8 : Alimentation et activité physique : mes atouts santé (intervention d'un professionnel de santé)** : Lutter contre les risques de dénutrition, ostéoporose et déshydratation, différentes pathologies...

**Séance 9 : Manger-Bouger : mon accord parfait** : Alimentation, convivialité et activité.



Découvrez l'atelier en images sur **YOUTUBE**, en tapant « **Ateliers Nutrition Santé ASEPT LIMOUSIN** »

### EN CLASSE VIRTUELLE

**En pratique : 6 séances de 1h30 / Groupe de 4 à 6 personnes**

**Séance 0** : Présentation de l'atelier

**Séance 1** : Pourquoi je mange ?

**Séance 2** : Rythme et diversité une histoire de familles

**Séance 3** : Mes choix pour bien manger

**Séance 4** : Je deviens un consommateur averti

**Séance 5** : Alimentation et activité physique : mes atouts pour bien manger





## ATELIER « OBJECTIF EQUILIBRE »

---

L'objectif de ce programme est d'apprendre à mieux se déplacer, s'asseoir et se lever en confiance, apprivoiser le sol. Mais également, agir pour modifier ses défauts en s'exerçant, en se concentrant et en apprenant.

En pratique : 20 séances de 1h / Groupe de 10 à 15 personnes

Thèmes abordés :

**Souplesse** : Mobilisation des articulations concernées

**Résistance** : Exercer la capacité musculaire à se relever du sol dans la meilleure position

**Lecture du terrain** : Savoir reconnaître un danger, appréhender un obstacle

**Prévention des comportements et éléments à risque**

**Aisance au sol** : Améliorer le déplacement au sol



Découvrez l'atelier en images sur **YOUTUBE**, en tapant « **Ateliers Equilibre ASEPT LIMOUSIN** »

## EN CLASSE VIRTUELLE

---

En pratique : 7 séances de 1h / Groupe de 4 à 6 personnes





## ATELIER « SANTE VOUS BIEN AU VOLANT »

---

L'objectif de ce programme est de maintenir l'autonomie et la mobilité des seniors grâce à la conduite afin de lutter contre l'isolement, de sensibiliser aux incidences du vieillissement sur la conduite en responsabilisant les seniors ; et favoriser la prise de conscience des dangers de la conduite.

**En pratique :** 3 séances de 2h / Groupe de 10 à 15 personnes

Thèmes abordés :

**Séance 1 : Agir et réagir efficacement au volant :** Conseils, exercices et mouvements pour stimuler les capacités souvent sollicitées en conduite automobile.

**Séance 2 : Savoir gérer les situations de stress au volant :** Il s'agit de revenir sur les situations pouvant provoquer des réactions de stress mais aussi sur l'interprétation des nouveaux panneaux de circulation, l'usage de médicament, etc.

**Séance 3 : Etre au top du code de la route :** Série de questions pour réviser et se rappeler des (nouvelles) règles du code de la route (panneaux, réglementation). Les questions sont organisées différemment afin de garder un esprit convivial et participatif.

## EN CLASSE VIRTUELLE

---

**En pratique :** 3 séances de 2h / Groupe de 5 à 10 personnes

**Séance 1 : Agir et réagir efficacement au volant**

**Séance 2 : Savoir gérer les situations de stress au volant**

**Séance 3 : Etre au top du code de la route**







## ATELIER « CAP BIEN-ETRE »

---

L'objectif de ce programme est de développer la capacité des personnes à adopter un comportement approprié face aux épreuves de la vie quotidienne, notamment par la gestion du stress et des émotions.

**En pratique : 4 séances collectives de 2h + 1 séance individuelle de 30 min/ Groupe de 10 personnes maximum**

Thèmes abordés :

**Séance 1 : Emotions, bien-être et santé** : Comprendre les liens entre la qualité de vie, le bien-être, les émotions et la santé. Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles.

**Séance 2 : Gestion du stress** : Identifier, comprendre et gérer le stress.

**Séance 3 : Bien vivre avec soi** : Identifier ses moments de bien-être et savoir les provoquer.

**Séance 4 : Bien vivre avec les autres** : Comprendre l'importance de la vie sociale pour la santé. S'engager sur le long terme pour gérer son stress et ses émotions.

**Séance individuelle : Bilan individuel du programme** : Evaluer la prise d'engagements et mesurer les effets individuels du programme. Identifier les pistes d'amélioration.

## EN CLASSE VIRTUELLE

---

**En pratique : 3 séances de 1h30 / Groupe de 4 à 6 personnes**

**Séance 1 : Gestion du stress**

**Séance 2 : Bien vivre avec soi**

**Séance 3 : Bien vivre avec les autres**





## ATELIER « PRESERVONS-NOUS »

L'objectif de ce programme est de permettre à chacun d'échanger sur la notion de confort de vie qu'il soit physique, mental ou émotionnel ; afin de trouver des ressources, des astuces pour l'améliorer et le préserver au quotidien.

**En pratique** : 5 séances de 2h / Groupe de 10 à 15 personnes

Thèmes abordés :

**Séance 1 : Bouger au quotidien, des mouvements pour la vie** : Le corps et nos activités - Rappel sur les notions du corps humain et ses limites - Respiration et échauffement musculaire - Comprendre l'intérêt d'une bonne posture

**Séance 2 : Ouvrir mon espace, des lieux pour s'épanouir** : Mettre en valeur un espace - Comment l'organisation peut m'aider ? - Aide technique spécifique

**Séance 3 : Cultiver la confiance en soi pour mieux communiquer sereinement** : Travail sur la confiance en soi - Comment s'exprimer face à notre proche qui n'est pas bien ? - Comment réagir face à notre proche agressif - Savoir dire non

**Séance 4 : Adopter les bonnes postures pour prendre soin de mon corps** : Exercices de manutention

**Séance 5 : S'informer, mes ressources sur le territoire** : A construire avec le groupe pour permettre de répondre aux besoins

## EN CLASSE VIRTUELLE

**En pratique** : 3 séances de 1h30 / Groupe de 4 à 6 personnes

**Séance 1 : Bouger au quotidien, des mouvements pour la vie**

**Séance 2 : Ouvrir mon espace, des lieux pour s'épanouir**

**Séance 3 : Cultiver la confiance en soi, pour communiquer sereinement**





## ATELIER « SOMMEIL »

---

L'objectif de cet atelier est de sensibiliser, informer et former les participants à une bonne hygiène du sommeil, et à son importance dans le « Bien vieillir ».

**En pratique** : 6 séances de 2h / Groupe de 10 à 15 personnes

Thèmes abordés :

**Séance 1 : Les évolutions du sommeil au cours de la vie** : Comprendre les mécanismes du sommeil. Comprendre les changements « normaux » du sommeil liés à l'âge.

**Séance 2 : Les comportements de sommeil** : Comprendre les rythmes du sommeil. Identifier son profil de dormeur.

**Séance 3 : Causes et conséquences des perturbations du sommeil** : Identifier les perturbations du sommeil et leurs conséquences.

**Séance 4 : Troubles, perturbations du sommeil et orientations** : Identifier à quel moment une consultation chez son médecin est nécessaire (symptômes d'alerte, troubles et pathologies). Préparer sa consultation chez son médecin traitant. Connaître les différents spécialistes et les prises en charge éventuelles.

**Séance 5 : Agenda du sommeil et profil de dormeur** : Savoir analyser son agenda du sommeil : points importants à retenir, les questions à se poser. Identifier des pistes d'action pour mieux dormir.

**Séance 6 : Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir** : Donner les règles d'une bonne hygiène du sommeil. Identifier des solutions pour améliorer son sommeil si celui-ci n'est pas satisfaisant.

## EN CLASSE VIRTUELLE

---

**En pratique** : 6 séances de 1h30 / Groupe de 4 à 6 personnes

Séance 1 : Présentation de l'atelier ; Evolution du sommeil au cours de la vie

Séance 2 : Comportements de sommeil

Séance 3 : Causes et conséquences des perturbations du sommeil

Séance 4 : Troubles, perturbations du sommeil et orientations

Séance 5 : Agenda du sommeil et profil de dormeur

Séance 6 : Trucs et astuces pour mieux dormir : la journée et la nuit





## ATELIER « AUTONOMIE NUMERIQUE »

L'objectif de ce programme est de permettre à chacun de devenir autonome dans l'usage de l'outil informatique et la navigation sur internet.

La tablette est fournie à chaque séance par l'animateur

**En pratique :** 10 séances de 2h / Groupe de 8 à 10 personnes

### **Thèmes abordés :**

**Séance 1 : Comprendre l'outil numérique :** Présentation des enjeux, échanger sur les difficultés et appréhensions

**Séance 2 : Découverte et premiers gestes :** Présentation de la tablette, des termes, première mise en pratique

**Séance 3 : « Au cœur du système » : découverte des applications et gestion de dossiers :** Comprendre et installer des applications

**Séance 4 : S'informer sur internet :** Recherches sur internet

**Séance 5 : Sécurité et Numérique :** Gestion des mots de passe, explication des cookies et fenêtres intrusives

**Séance 6 : Communiquer via l'email et les réseaux sociaux :** Présentation des moyens de communication (mails, réseaux sociaux, outils de visioconférence) et présentation de l'appareil photo

**Séance 7 : Les démarches administratives en ligne :** Visite et explication de divers sites publics (démarchages administratives)

**Séance 8 : 1<sup>er</sup> bilan et l'accompagnement numérique du territoire :** Découvrir les relais sur le territoire

**Séance 9 : Séance complémentaire avec thème au choix :**

1 / Approfondir la recherche et l'installation d'applications

2 / Découvrir les réseaux sociaux en toute sécurité

3 / Approfondir les démarches administratives en ligne et savoir réagir en cas de difficultés avec le numérique

**Séance 10 : Echanges, retour d'expériences et bilan final**

## ATELIER « BIENVENUE A LA RETRAITE »

---

Pour penser à votre qualité de vie et envisager sereinement l'avenir, des échanges, des conseils tout en vous divertissant !

**En pratique :** 3 séances de 2h (une demi-journée et une journée complète) / Groupe de 8 à 12 personnes / Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet

Thèmes abordés :

**Séance 1 (demi-journée) : Appréhender positivement cette nouvelle étape :** Repérer les changements liés au passage à la retraite pour en profiter au quotidien, se préserver du temps pour soi.

**Séance 2 (matin) : Transformer ses projets en réalité :** Se préparer à son nouvel environnement et à son nouveau rôle. Entretenir du lien social et organiser ses espaces de liberté.

**Séance 3 (l'après-midi) : Bien vivre sa retraite et préserver son capital santé :**

- Adopter les comportements favorables pour une meilleure qualité de vie
- S'informer et échanger sur les dispositifs existants



## ATELIER « VERS UN HABITAT FACILE A VIVRE »

L'objectif de ce programme est de mieux repérer les dangers présents dans et aux abords du domicile, faciliter les déplacements en sécurité et adapter son habitat pour le rendre plus sûr et favorable à la santé.

En pratique : 5 séances de 2h / Groupe de 10 à 15 personnes

**Séance 1 : Circulez, la voie est libre !** : S'informer en matière d'aménagement pratique de son logement pour rendre celui-ci plus sûr.

**Séance 2 : A l'abri dans les pièces d'eau** : S'informer en matière d'accessibilité, de rangement et d'organisation dans les pièces d'eau.

**Séance 3 : Douce chaleur dans les pièces de vie** : S'informer en matière d'accessibilité, de rangement et d'organisation dans les pièces de vie.

**Séance 4 : Agir et réagir en cas d'accident** : Sensibilisation au secourisme.

**Séance 5 : Mon projet d'habitat facile à vivre ; les aides auxquelles je peux prétendre** : Identifier les leviers d'actions pour préserver son autonomie et une vie de qualité dans son logement.

## EN CLASSE VIRTUELLE

En pratique : 4 séances de 1h30 / Groupe de 4 à 6 personnes

**Séance 1** : Espace de circulation extérieur et intérieur

**Séance 2** : Les pièces d'eau

**Séance 3** : Les autres pièces de vie

**Séance 4** : Lien utile avec l'habitat





# BONNES RAISONS DE VOUS INSCRIRE 😊

- 1** VOUS ALLEZ RENCONTRER LES PROFESSIONNELS DU « BIEN VIEILLIR » ET RECEVREZ DE BONS CONSEILS, SIMPLES ET CLAIRS
- 2** VOUS PARTAGEREZ DES MOMENTS AGRÉABLES EN COMPAGNIE DE PERSONNES AYANT LES MÊMES PRÉOCCUPATIONS QUE VOUS
- 3** EN CONSACRANT QUELQUES HEURES À VOTRE SANTÉ, VOUS GAGNEREZ UNE RETRAITE PLUS SEREINE
- 4** IL N'EST JAMAIS TROP TÔT OU TROP TARD POUR S'OCCUPER DE SOI !
- 5** ÇA SE PASSE PRÈS DE CHEZ VOUS, DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE

## Modalités de participation



L'ensemble des ateliers est ouvert **aux personnes de plus de 55 ans** ; quel que soit le régime de protection social.

Une participation financière est demandée pour chaque atelier **en présentiel**, à hauteur de 20€ pour l'ensemble d'un cycle.

Les ateliers sont conduits par des animateurs formés et encadrés par l'ASEPT du Limousin.