

✓ **Activité Physique Adaptée**

- Danse adaptée
- Equilibre
- Gym douce
- Marche active
- Pilates
- Yoga douceur

✓ **Bien être & estime de soi**

- Bien-être par la sophrologie
- Bien-être par le mouvement et la relaxation
- Réflexologie
- Sommeil
- Yoga du rire

✓ **Nouvelles technologies**

- Autonomie numérique
- Coup de main / Coup de pouce
- Tablette et smartphone

✓ **Nutrition**

- Nutrition
- Nutri'activ

✓ **La santé globale & bien-vieillir**

- Bien se soigner et renforcer ses défenses immunitaires
- Bienvenue à la retraite
- Bien vivre sa retraite avec vitalité
- Les 5 sens en éveil
- S'informer sur les situations de deuil

✓ **Santé mentale**

- Cap bien-être
- (Autres ateliers en projet)

✓ **Sécurité domestique**

- Prévention des chutes, gestes 1^{er} secours
- Fraudes et arnaques

✓ **Sécurité Routière**

- Mobilité seniors

✓ **Stimulation cognitive**

- Mémoire
- Expression théâtrale

Conférences

- AVC, les prévenir c'est vital !
- Être jeune, être vieux, être soi après tout !
- L'amour à tout âge
- La retraite : se connaître, s'adapter, prendre plaisir !
- La santé c'est le pied !
- Les 5 sens, les stimuler, les préserver
- Les clés du Bien Vieillir
- Mémoire, pourquoi et comment la stimuler ?
- Numérique, quel impact sur notre cerveau ?
- Prévenir et se protéger face au deuil
- Vivre ensemble entre générations

Visioconférences

Les ateliers et conférences en distanciel de l'Asept accessibles sur la plateforme nationale Interrégimes répondent aux attentes des retraités isolés ou à ceux qui ne souhaitent pas aller directement dans des ateliers en salle. Les thématiques fondamentales sont abordées, notamment l'équilibre, la mémoire, le bien-être et le numérique. Des visioconférences sont également mises en place lors d'événements annuels comme la journée nationale de l'audition, la semaine du sommeil ou du bien-être, la journée mondiale sur la santé bucco-dentaire, la santé des pieds.

Le contenu des séances est spécialement conçu pour la visio afin de faciliter les échanges.

→ À retrouver sur www.bienvieillir-sudpaca.fr les infos pour s'inscrire aux visioconférences. Les retraités peuvent s'inscrire à la newsletter pour recevoir la programmation des visioconférences tous les mois.



Le lien social, axe transversal :
Les ateliers de prévention se déroulent dans une atmosphère conviviale favorisant la pair-aidance et le développement du lien social de proximité.



ATELIERS ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Danse adaptée



5 ou 10
séances
de 1h30

Les ateliers de Danse amènent de la **joie de vivre** en dynamisant les capacités physiques et mentales. C'est un moment de bonheur où chacun s'exerce, au fil des ateliers, dans un contexte ludique et convivial pour évoluer et gagner en autonomie. La danse favorise l'expression de soi, la cohésion du groupe et le lien social entre les participants. Il s'agit de développer la mobilité articulaire des seniors et de se repérer dans l'espace.



12 séances
de 1h30

Équilibre

Atelier pédagogique et ludique **pour préserver l'autonomie**. Il permet d'améliorer l'équilibre et la force musculaire et ainsi diminuer le risque, la fréquence et la gravité des chutes. Il ouvre la perspective d'aménager son domicile et d'opter pour des comportements sécuritaires.



Gym douce



6 séances
de 1h30

L'atelier peut se dérouler en extérieur dans les parcs et jardins municipaux, parcours de santé ou encore stades.

Cette activité **génère de nombreux bénéfices** comme l'amélioration de la posture, le renforcement musculaire mais aussi l'amélioration de la santé mentale.

Marche active



4 séances
de 2h

Les séances se déroulent dans les parcs et jardins et concourent à **préserver la qualité de vie et maintenir le lien social**. La mémoire est stimulée via l'orientation et les parcours de marche. L'atelier mobilise les articulations en particulier hanches/genoux/cheville et renforcer la masse musculaire. Il optimise l'endurance et diminue l'essoufflement, il améliore la proprioception, les déplacements dans l'espace et l'équilibre, il développe les amplitudes de marche.



4 séances
de 1h

Pilates

Pendant cet atelier, le **renfort des muscles profonds** conjugue des mouvements à la respiration. Ces enchaînements sont très variés et ne sont ni douloureux, ni traumatisants pour le corps car effectués sans mouvements brusques. Ils permettent de développer gainage, équilibre, musculation du dos et des abdominaux. A la liste de ces bienfaits physiques s'ajoutent la stimulation de l'esprit, la coordination, la réduction du stress et le développement de la confiance en soi.



Yoga douceur



6 séances
de 1h30

Le yoga « doux » permet de **travailler le corps et l'esprit**, et produit de nombreux bienfaits.

Il aide à conserver la forme, la santé et la joie de vivre en apprenant à se relaxer, à s'étirer, à renforcer les muscles profonds, en mobilisant les articulations, améliorant l'équilibre et la souplesse...

Chaque séance est ponctuée d'exercices, de conseils pour reproduire cette activité physique quotidiennement chez soi et d'explications sur le fonctionnement du corps humain.





ATELIERS BIEN-ÊTRE & ESTIME DE SOI



8 séances
de 1h30

Bien-être par la sophrologie

Cet **atelier ludique et pédagogique** permet d'agir sur les douleurs musculaires, articulaires, les migraines, le sommeil, la mémoire, la concentration, le système émotionnel : stress, nervosité, colères, peurs, addictions, etc. Il accompagne le retraité lors de périodes de doutes, interrogations, stress, difficultés de tous ordres, dans les changements de situations de vie.



Bien-être par le mouvement et la relaxation



5 séances
de 2h

Les apprentissages mêlent **techniques de relaxation et de respiration**, des exercices d'étirement et de souplesse, de contraction/décontraction et d'automassages. Ils améliorent la gestion des émotions et du stress dans certaines situations du quotidien.



4 séances
de 1h30

Réflexologie



Au cours de cet atelier, les seniors apprendront à **relâcher les tensions et à rétablir l'équilibre naturel** de votre corps en pratiquant des automassages. Repérez les points réflexes utiles pour soulager de manière naturelle les maux quotidiens.

Sommeil



5 séances
de 2h

Les participants découvriront quels sont les **mécanismes du sommeil**, ce qui le favorise ou le dérègle et comment faire face à l'insomnie.



5 séances
de 1h

Yoga du rire

Cet atelier s'appuie sur une **méthode thérapeutique stimulante et efficace** pour combattre le stress, réveiller la joie de vivre, améliorer la santé mentale, physique, émotionnelle et sociale.

Cette activité comporte des contre-indications, si vous voulez le mettre en place renseignez-vous auprès de votre Chargée de Projets.



ATELIERS NOUVELLES TECHNOLOGIES

Autonomie numérique



10 séances
de 2h

Cet atelier vise à rendre **autonome dans l'utilisation d'un appareil numérique**, à se repérer sur le Web et en éviter les pièges, tout en découvrant des services utiles en ligne.



À savoir : une conférence sur « Les nouvelles technologies, quels impacts sur notre cerveau ? » peut précéder cet atelier.

Un module d'approfondissement peut être mis en place à la suite de l'atelier en fonction des besoins du groupe.



5 séances
de 2h

Coup de main / Coup de pouce

Les ateliers complémentaires sont optionnels : à la suite du suivi de l'atelier en 10 séances, l'animateur au regard des besoins du groupe et des éléments de diagnostic recueillis en amont, pourra proposer un **module d'approfondissement et/ou un module complémentaire** plus ludique. Ces modules optionnels, complémentaires sont laissés à l'appréciation de l'animateur.



Tablette & smartphone



4 séances
de 2h

Pour former les seniors détenteurs d'un smartphone (iOS et Android) qui ont besoin d'être guidés pour profiter pleinement de ses fonctionnalités.

À savoir : cet atelier peut être complémentaire des ateliers « autonomie numérique ».



ATELIERS NUTRITION



6 séances
de 2h

Nutri'activ & de bonnes habitudes

Cet atelier est une **mine de conseils pratiques** de bonnes habitudes alimentaires. Les besoins alimentaires évoluent tout au long de notre vie. Tout pour apprendre à conjuguer une alimentation saine et savoureuse aux bons produits locaux de saisons avec une activité physique régulière.



Nutrition



5 séances
de 2h30

Cet atelier Nutrition aborde les thèmes du « **Manger bon, sain et juste à petit prix** ». Le retraité s'informe sur ses besoins nutritionnels pour comprendre et pour être « acteur de sa santé ». Il s'appuie sur le plaisir gustatif et la convivialité. Il encourage à pratiquer une activité physique régulière.



ATELIERS SANTÉ GLOBALE & BIEN VIEILLIR

Bien se soigner & renforcer ses défenses immunitaires

 3 séances
de 2h



Cet atelier aborde le thème de l'**usage des médicaments** et celui de l'entretien du système immunitaire, afin de mieux vous accompagner. Les personnes âgées souffrent souvent de diverses maladies chroniques et consomment ainsi plusieurs médicaments par jour. Cette polymédication s'accompagne d'un risque accru de prescriptions inappropriées, d'interactions entre les médicaments et d'effets indésirables qui peuvent conduire à une certaine fragilité du système immunitaire.

 6 séances
de 2h
à 2h30

Bienvenue à la Retraite



Le **passage à la retraite** est un virage qui implique un changement de vie, des rythmes journaliers, des finances, etc. Cet atelier en 6 séances pour un total de 14 heures accompagne les nouveaux retraités dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie en s'appuyant sur différentes thématiques : démarches administratives et financières, projets de vie, lien social, prévention santé. Prenez un nouvel élan vers une retraite épanouie.

À savoir : cette thématique existe aussi en format conférence.

Bien vivre sa retraite avec vitalité

 6 séances
de 2h30

Il aborde **6 grandes thématiques** essentielles à la préservation du capital santé des seniors pour améliorer leur qualité de vie : santé, nutrition, équilibre, bien-être, lieu de vie adapté, activité physique.

À savoir : cet atelier est préconisé en préalable d'un parcours.

5 sens en éveil

 5 séances
de 2h

Apporte des connaissances essentielles sur **les 5 sens et leur évolution** dans le temps ainsi que des conseils pour mieux les protéger.

À savoir : cet atelier peut être précédé d'une conférence sur les 5 sens.

 5 séances
de 2h

S'informer sur les situations de deuil

Cet atelier conseille les participants sur la manière d'**aborder le sujet du deuil**, et propose un accompagnement.

À savoir : cette thématique existe aussi en format conférence.



ATELIERS SANTÉ MENTALE

Cap Bien-être

 4 séances
de 2h30
à 2h45
avec 1 bilan
téléphonique

Cet atelier aborde les **composantes de la qualité de vie**, les ressources personnelles, les émotions liées au stress, leur mécanisme et leur influence sur la santé.



ATELIERS SÉCURITÉ ROUTIÈRE & DOMESTIQUE

Mobilité Seniors



4 séances
de 2h

L'atelier permet de **réviser la conduite** pour prolonger la mobilité au volant et préserver l'autonomie. Il s'oriente également sur le côté piéton et vélo pour sensibiliser sur les facteurs accidentogènes et la vigilance à tenir lors des trajets quotidiens.

À savoir : un audit de conduite peut compléter la partie théorique.



4 séances
de 2h

Sécurité domestique, prévention des chutes, gestes 1^{ers} secours

Les retraités apprennent et à **exécuter les premiers gestes de secours** et à connaître des notions sur les gestes vitaux.

Fraudes & arnaques



1 séance
de 3h

Cette action de prévention **permet de mettre en garde tout utilisateur d'une carte bancaire** et d'inciter à la méfiance envers des publicités alléchantes reçues par courrier, téléphone ou mail ou d'un démarchage à domicile.

Le but de cet atelier est d'inciter à la vigilance et s'anime autour de réflexions et de débats.



ATELIERS STIMULATION COGNITIVE



Mémoire



10 séances
de 2h

Il permet aux retraités de **reprendre confiance dans leurs capacités cognitives** et d'apprendre à les mobiliser grâce à des techniques et exercices ludiques. Apporte des connaissances sur le fonctionnement de la mémoire.



8 séances
de 2h

Expression Théâtrale

Sous forme d'atelier pédagogique et ludique, l'atelier expression théâtrale permet d'**avoir un autre regard sur soi et les autres** et de révéler des capacités enfouies. Il permet de gagner en assurance, d'apprendre à mieux contrôler ses émotions, de travailler son imaginaire. Une véritable aventure collective avec un seul mot d'ordre, être créatif !