Sommeil :

Pour des nuits réparatrices

6 modules *de* ***2h30***

Les thèmes abordés :

- Comprendre les mécanismes du sommeil
- Identifier les perturbations du sommeil
- Apprendre à mieux dormir

Lutter contre les troubles du sommeil liés à de multiples facteurs

Phare :

Contribuer et prévenir les addictions

3 modules *de* ***2h30*** ***Nouveau***

S'informer et se sensibiliser sur les conduites addictives et leurs impacts sur la santé

Les thèmes abordés :

- Travailler sur la dénormalisation des pratiques addictives et des idées reçues
- Développer les compétences psychosociales et renforcer leur pouvoir d'agir

Autonomie Numérique :

Au choix : SUR TABLETTE ou SUR ORDINATEUR

10 modules *de* ***2h***

Savoir s'informer, communiquer et réaliser des démarches administratives

Les thèmes abordés :

- Comprendre les enjeux de l'utilisation du numérique aujourd'hui
- Découvrir et utiliser les équipements (tablette, ordinateur)
- Maîtriser l'ensemble des usages de base du numérique
- Faire émerger de nouveaux projets, de nouvelles envies

Participez à des ateliers de prévention et de promotion de la santé **près de chez vous** !

msa SERVICES POITOU
Votre partenaire AU COEUR DES TERRITOIRES

Pour vous inscrire, contactez-nous :

Tél. **05 49 44 56 36**

Courriel : contact@msaservices-poitou.fr

Site internet : **www.msaservices-poitou.fr**

Suivez-nous sur facebook
@MsaServices.79.86

MSA SERVICES POITOU
37 rue du Touffenet – 86 000 Poitiers

POUR BIEN VIEILLIR

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

www.pourbienvieillir.fr POUR BIEN VIEILLIR

© Crédits photos CCMSA / Istockphoto - Auteurs : Monkeybusinessimages / Téo_Lannié / Kupicoo Gpointstudio / Poba / Bowdenimages / Absolut_100 / Anchiy / Squaredpixels / Geber86 / Lissart / FredFroes

Ne pas jeter sur la voie publique

MSA SERVICES POITOU

Votre partenaire au coeur des territoires

msa SERVICES POITOU
Votre partenaire AU COEUR DES TERRITOIRES

Association santé éducation et prévention sur les territoires
ASEPT Poitou

ÉDUCATION PRÉVENTION

MSA Services POITOU **met en œuvre des programmes de prévention et d'éducation pour la santé** en coordination avec l'ASEPT POITOU sur les départements de la Vienne et des Deux-Sèvres.

Réactive, adaptable et attentive, l'association s'engage à mener une politique de santé et à apporter des solutions appropriées aux besoins des seniors du territoire, en matière de projets, de formations et d'actions préventives grâce à des animateurs professionnels.

SANTÉ

Tout un programme autour du «Bien Vieillir» à partir de 55 ans et quel que soit votre régime de retraite

La retraite, une étape de vie, plus de temps à consacrer pour soi, pour sa santé et pour sa famille.
Les besoins et les envies changent...
Un ou plusieurs programmes sont faits pour vous !

Des rencontres **Hebdomadaires**, par groupe de **10 à 15 personnes**, dans une **Ambiance Conviviale**.

msa santé famille retraite services
L'essentiel & plus encore

Atelier Vitalité :
La santé a de l'avenir

6 modules *de 2h30*

Pour prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes au quotidien pour une vie plus heureuse et plus autonome

Les thèmes abordés :

- Mon âge face aux idées reçues
- Ma santé, agir quand il est temps
- Nutrition, la bonne attitude
- Bien dans sa tête

PEPS EURÊKA :
Comprendre et agir au quotidien sur sa mémoire

10 modules *de 2h30*

Existe aussi ***Sur tablette***

Lutter contre les troubles de la mémoire liés à de multiples facteurs

Les thèmes abordés :

- Les différentes stratégies de mémorisation
- Ciblage sur les situations difficiles les plus courantes de la vie quotidienne (noms propres, lieux, objets, chiffres...)

Santé vous bien au volant :
Etre serein en conduisant

3 modules *de 2h*

Les thèmes abordés :

- Agir et réagir efficacement au volant
- Gérer les situations de stress
- Etre au top du code de la route

Adopter les bons réflexes pour une conduite en toute sécurité

Nutrition Santé Seniors :
Bien se nourrir pour rester en forme

9 modules *de 2h*

Les thèmes abordés :

- Pourquoi et comment je mange ?
- L'équilibre alimentaire
- Etre un consommateur averti
- Alimentation et prévention santé

Faire le point sur ses pratiques afin d'adopter les bons comportements pour une alimentation équilibrée adaptée à ses besoins

Objectif Equilibre :
Garder mobilité et autonomie

12 modules *de 1h*

Les thèmes abordés :

- Mobilité et souplesse articulaire
- Renforcement musculaire
- Respiration, relaxation
- Prévention des chutes

Autour de la pratique de la gymnastique douce, apprendre à se relever en cas de chutes

Bienvenue à la retraite :
Pour une transition en toute sérénité

6 modules

Nouveau

1er module organisé sur 1 journée, les autres sur 3h

Bâtir un nouveau projet de vie et définir de nouvelles priorités

Les thèmes abordés :

- Profiter de sa retraite au quotidien
- Entretenir des relations sociales
- Bien vieillir pour bien vivre : les éléments protecteurs de ma santé

Préservons-nous :
Inspirer des couleurs à la vie

5 modules *de 2h30*

Des astuces pour préserver son confort de vie

Les thèmes abordés :

- Bouger au quotidien, des mouvements pour la vie
- Ouvrir son espace, des lieux pour s'épanouir
- Cultiver la confiance en soi pour faciliter l'échange
- Les bonnes postures pour prendre soin de son corps

Vers un habitat facile à vivre :
Etre autonome à domicile

5 modules *de 3h*

Apprendre à repérer les facteurs de risques à son domicile et à trouver des solutions

Les thèmes abordés :

- Circulez, la voie est libre !
- A l'abri dans les pièces d'eau
- Douce chaleur dans les pièces de vie
- Agir et réagir en cas d'accident

Cap Bien-être :
Gérer le stress et les émotions au quotidien

4 modules *de 2h45*

+1 entretien téléphonique après 30 jours

Les thèmes abordés :

- Identifier les sources de stress
- Accueillir les moments de bien-être
- Favoriser les émotions positives

Mieux se connaître pour adopter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne