

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 - Niveau 1 (débutant) :

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

Autonomie Numérique

Niveau 2 (intermédiaire) :

4 modules de 2h

Nouveau

Pour aller plus loin dans l'inclusion numérique

Les thèmes abordés :

- Paramétrer au mieux son matériel selon ses besoins
- Cybersécurité, interactivité et domotique



Retrouvez également nos programmes et ceux de nos partenaires sur le site

www.pourbienvieillir.fr



pb POUR BIEN VIEILLIR

Les caisses de retraite et santé publique France vous aident à bien vivre votre retraite

Carsat Retraite & Santé au travail Centre Ouest

santé famille retraite services L'essentiel & plus encore

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE agirc-arrco

Cap Limousin Poitou-Charentes

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

NOS ATELIERS SONT GRATUITS Depuis le 1er janvier 2024.

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

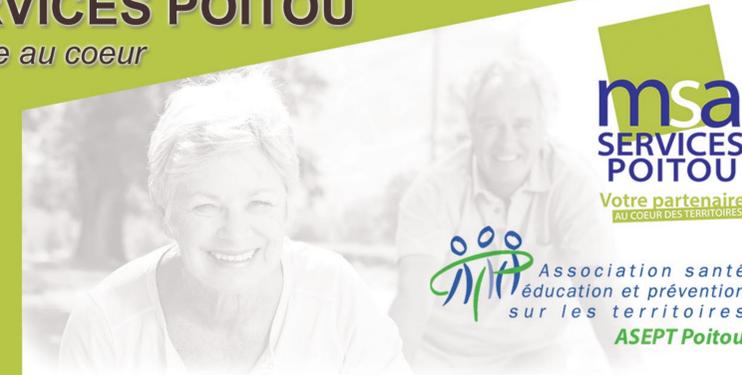
MSA SERVICES POITOU
37 rue du Touffenet – 86 000 Poitiers

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

MSA SERVICES POITOU

Votre partenaire au cœur des territoires

ÉDUCATION PRÉVENTION



msa SERVICES POITOU

Votre partenaire AU COEUR DES TERRITOIRES

Association santé éducation et prévention sur les territoires ASEPT Poitou

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.

Tout un programme GRATUIT 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**.

Ne pas jeter sur la voie publique

santé famille retraite services L'essentiel & plus encore

Atelier Vitalité :
La santé a de l'avenir

6 modules de 2h30



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 2h30



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

Yoga du Rire :
Eveil du corps et de l'esprit, un antidote au stress

8 modules de 1h **Nouveau**



Développer une attitude mentale pour mieux faire face aux défis quotidiens.

Les thèmes abordés :

- Eveil du corps
- Méditation du rire
- Relaxation guidée

Nutri Activ' :
Bien se nourrir pour rester en forme

6 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

Pratiquer une activité physique douce et apprendre à se relever en cas de chutes

Bienvenue à la retraite :
Pour une transition en toute sérénité

6 modules
1^{er} 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

Et si on aimait :
La vie affective de A... à Z

4 modules de 2h30 **Nouveau**



Les thèmes abordés :

- Vie affective, deuil et reconstruction
- L'image de soi et l'estime de soi
- Vie affective et sexuelle
- Lien social et ouverture aux autres

Se sensibiliser à l'importance de la vie affective et sociale pour bien vieillir

Préservons-nous :
Inspirer des couleurs à la vie

5 modules de 2h30



Découvrir 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

Ma maison, mon cocon :
Se sentir bien chez soi

5 modules de 3h **Nouveau**



Apprendre à aménager son logement pour se sentir bien chez soi

Les thèmes abordés :

- Bien vieillir, risques et 1ers secours
- Economies d'énergie et confort
- Zones à risques et circulations
- Les aides financières

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

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

Sommeil :
Pour des nuits réparatrices

6 modules de 2h30



Lutter contre les troubles du sommeil liés à de multiples facteurs

Les thèmes abordés :

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