



*Votre partenaire prévention
santé et bien vieillir
sur le territoire*

**CATALOGUE DES
ACTIONS COLLECTIVES**



● LES ATELIERS BIEN-CONNECTER

Le Silver Surfer.....	p.1
Le smartphone-tablette.....	p.2

● LES ATELIERS BIEN-PRÉVENIR

Les gestes qui sauvent.....	p.3
Les gestes qui sauvent en VR.....	p.4
Une conduite préventive.....	p.5

● LES ATELIERS BIEN-EXPRIMER

L'expression théâtrale.....	p.6
L'art-thérapie.....	p.7
La clown-thérapie.....	p.8
Le yoga du rire.....	p.9

● LES ATELIERS BIEN-ÉQUILIBRER

La nutrition.....	p.10
-------------------	------

● LES ATELIERS BIEN-PENSER

La mémoire.....	p.11
Le PEP'S EUREKA.....	p.12
L'écriture spontanée.....	p.13
La mémoire par l'image.....	p.14
Chauffe citron.....	p.15

● LES ATELIERS BIEN-VIEILLIR

La vitalité.....	p.16
------------------	------

● LES ATELIERS BIEN-ÊTRE

Le Cap Bien-être.....	p.17
Le bien-être par le mouvement et la relaxation.....	p.18
La sophrologie.....	p.19
Le sommeil.....	p.20

● LES ATELIERS BIEN-BOUGER

L'activité physique adaptée.....	p.21
La danse adaptée.....	p.22
La médiation animale.....	p.23

● LES ATELIERS EN DISTANCIEL

.....	p.24
-------	------





L'association Prévazur conçoit, déploie et coordonne sur le territoire Provence Azur, des ateliers collectifs en présentiel et en distanciel dans le cadre de la prévention de la santé et du bien-vieillir pour les actifs et retraités de l'ensemble des régimes de sécurité sociale.

Issue du groupe MSA Provence Azur, l'association s'inscrit comme un acteur professionnel local de référence et proche de son territoire.

Sous forme d'actions collectives en partenariat avec les acteurs locaux, Prévazur propose des actions pédagogiques et ludiques autour de différents thèmes tels que : la santé, l'isolement social, la mémoire, la nutrition, la prévention des chutes, les gestes de premiers secours, l'activité physique adaptée, l'expression théâtrale, la psychomotricité, la sophrologie et la fracture numérique.

Ces actions sont animées par des professionnels dans une démarche bienveillante et permettent à tous de limiter des facteurs de risque, de retarder certaines pathologies associées et entretenir le bien-être et la prévention sous toutes ses formes. Elles renforcent le physique et le mental de chacun.

Prévazur évolue en collaboration directe avec les partenaires institutionnels locaux, les caisses de retraite, les établissements médico-sociaux, les structures communales et accompagne ses partenaires dans leurs démarches de prévention.

QUI SOMMES-NOUS ?

LE SILVER SURFER

Comment apprendre tout en s'amusant



BIEN-CONNECTER

10 séances
de 2h00

FORMAT DE L'ATELIER

- **Nombre de participants :** de 8 à 10 pers. maximum

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Animateur en prévention et promotion de la santé auprès des seniors, notamment les animations autour du bien-vieillir et du numérique.

LES OBJECTIFS

- Acquérir de l'autonomie dans l'utilisation d'un ordinateur
- Savoir naviguer sur Internet tout en évitant les pièges
- Être capable de rechercher des informations utiles à sa vie quotidienne (trouver un médecin spécialisé, faire appel à une aide à domicile...)
- Informatiser et fiabiliser ses démarches quotidiennes (déclarer ses impôts, consulter son compte AMELI...)
- Optimiser son utilisation des ressources disponibles sur Internet (consulter des documents en ligne, stocker des documents numériques...) et se tenir informé des avancées technologiques liées aux seniors
- Garder un lien avec sa famille et ses proches

LES THEMES ABORDÉS

le clavier

les dossiers / fichiers

la souris

envoyer / recevoir un mail (et pj)

les réseaux sociaux

naviguer sur Internet

adresse mail / compte Google

les options du navigateur

les pièges & arnaques

comment récupérer un fichier depuis
un support externe / le Cloud

programmes & applications

les démarches administratives

ÉVALUATION

Un test sera transmis aux participants pour la validation de leurs nouvelles compétences.

ET SI ON CONTINUAIT ?

5 séances supplémentaires sont disponibles lors d'un atelier « coup de pouce » ou d'un atelier « coup de main ».

LE SMARTPHONE TABLETTE

Garder le lien via l'outil informatique



BIEN-CONNECTER

4 séances
de 2h00

Ces 3 ateliers permettront aux seniors de découvrir tous les réseaux sociaux ainsi que les applications simples et utiles pour garder le lien avec l'extérieur (famille, amis, informations et culture générale) et se faciliter la vie au quotidien.

L'animation est proposée sur tablette ou smartphone (non-fournis)

FORMAT DE L'ATELIER

- **Nombre de participants :** de 8 à 10 pers. maximum

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Animateur en prévention et promotion de la santé auprès des seniors, notamment les animations autour du bien-vieillir et du numérique.

LE PROGRAMME

SÉANCE 1 : Les outils

- Présentation des différents outils de communication sur le net
- Présentation des différentes applications (skype, zoom, Google meet, Facetime, WhatsApp...) Les réseaux sociaux : utilisation de Facebook et Messenger
- Eviter les arnaques

SÉANCE 2-3 : La manipulation des supports (smartphone, tablette)

Présentation d'applications pratiques : le DRIVE (courses sur le Net), Doctolib (rdv médicaux en ligne), etc...

Essentiellement basé sur l'échange, chacun pourra donner ses trucs et astuces aux autres participants dans la bienveillance et la bonne humeur !

LES GESTES QUI SAUVENT

Favoriser la connaissance des premiers secours



BIEN-PRÉVENIR

4 séances
de 2h00

() sous réserve de faisabilité

Animé par un formateur diplômé en premiers secours, cet atelier de 4 séances de 2 heures, vous permettra de connaître les bases de la prévention des chutes et des gestes de premiers secours au cours d'échanges interactifs dans la bienveillance et la bonne humeur.

FORMAT DE L'ATELIER

- **Nombre de participants :** de 8 à 10 pers. maximum

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Formateur Sauveteur Secouriste du Travail -
Animateur en prévention et promotion de la santé
auprès des seniors notamment les animations
autour du bien-vieillir.

LE PROGRAMME

SÉANCE 1 : Les chutes et l'alerte

- Cette première séance permettra à chaque participant de se présenter et d'exprimer ses attentes vis-à-vis de l'atelier. L'atelier abordera la chute et ses conséquences sous forme d'un quiz et comment se relever en cas de chute.
- Les participants découvriront les éléments permettant de donner une alerte efficace.
- Quelle conduite adopter en cas de canicule ou de vague de froid, à qui s'adresser ?

SÉANCE 2 : Les gestes de premiers secours

Au cours de cette séance, sous forme d'échanges interactifs et de vidéos, nous verrons quelles sont les conduites à tenir en cas de plaies et de brûlures, d'étouffement, d'atteinte du squelette (entorse, luxation, fracture) et de malaise.

SÉANCE 3-4 : Les détresses vitales

Au cours de cette séance, nous aborderons les détresses vitales graves, c'est à dire les hémorragies, l'inconscience et l'arrêt cardiaque ainsi que l'utilisation du défibrillateur. En fin de séance, un tour de table sera fait afin de recueillir les impressions des participants.

LES GESTES QUI SAUVENT EN VR

La sensibilisation aux gestes essentiels de secourisme en réalité virtuelle



BIEN-PRÉVENIR

4 séances
de 2h00

La sensibilisation aux gestes essentiels de secourisme en réalité virtuelle allie les avantages de la réalité virtuelle et ceux de la pratique sur mannequin de secourisme. L'apprenant est plongé dans une mise en situation virtuelle pour acquérir rapidement et efficacement les gestes réflexes à adopter en cas d'urgence.

FORMAT DE L'ATELIER

- **Nombre de participants :** de 8 à 10 pers. maximum



PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Formateur Sauveteur Secouriste du Travail -
Animateur en prévention et promotion de la
santé auprès des seniors notamment les
animations autour du bien-vieillir.

LE CONTENU

- Se présenter pour créer une dynamique de groupe
- Présenter le matériel de réalité virtuelle
- Mise en situation avec le casque de réalité virtuelle
- Explications détaillées des gestes de secours par l'animateur
- Temps d'échanges / bilan de session

LE PROGRAMME

- **Atelier 1 :** L'alerte, le dégagement d'urgence, l'examen, le retournement de la victime, l'étouffement
- **Atelier 2 :** Les plaies, les brûlures, les malaises
- **Atelier 3 :** Le saignement abondant, la personne inconsciente
- **Atelier 4 :** Les traumatismes, la personne en arrêt cardiaque

LA CONDUITE PRÉVENTIVE

Maîtriser ses déplacements



BIEN-PRÉVENIR

1 séance
1 journée

Sensibiliser aux risques routiers renforce la sécurité par une maîtrise accrue des déplacements. Ce programme aborde les comportements sécuritaires, les techniques de freinage et les bases de la réglementation avec des résultats probants pour réduire les accidents.

FORMAT DE L'ATELIER

- **Nombre de participants** : de 3 à 8 pers. maximum

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Moniteurs diplômés BEPECASER, labellisés Post-Permis, Sécurité Routière et IDSR

LES MODALITÉS

- Personnes concernées : les conducteurs **titulaires d'un permis de conduire**
- Remise aux stagiaires de **documents de synthèse personnalisés et une attestation de formation**

LES OBJECTIFS

- Prévenir les accidents en comprenant leurs impacts
- Renforcer les compétences en conduite sécurisée
- Sensibiliser le conducteur à la sécurité au volant
- Expérimenter le temps de réaction et les distances de freinage

LE CONTENU

Théorie (à travers des diaporamas numériques, des vidéos et des questionnaires)

- Sensibilisation (statistiques des accidents, responsabilité du conducteur, connaissance et entretien du véhicule...)
- Les véhicules (comportement, perte d'adhérence, systèmes d'aide, pneumatique)
- Comportement du conducteur (temps de réaction, anticipation, pratiques addictives comme la drogue ou l'alcool...)
- Les règles essentielles (vérification du véhicule, distances, prévision de risques, partage de la route...)
- Le freinage (les distances de freinage et d'arrêt, les différentes façons de freiner...)
- Rappel de la réglementation (test de code de la route sur la nouvelle signalisation, règles de circulation...)

Pratique en individuel (sur une zone sécurisée **avec un véhicule équipé de Freinographe**)

- Mesure des temps de réaction, d'analyse, avec et sans anticipation
- Mesure des paramètres de freinage avec le le freinographe
- Evolution de l'alcoolémie à l'aide d'une simulation informatique individuelle personnalisée
- Parcours pédestre avec lunettes simulation alcoolémie

L'EXPRESSION THÉÂTRALE

Une expérience théâtrale pour la confiance en soi



BIEN-EXPRIMER

8 séances
de 2h00

() sous réserve de faisabilité

Animées par un professionnel dans la communication verbale et non verbale, ces 8 séances de 2 heures permettront aux seniors de s'exprimer en toute liberté, avec plaisir et enjouement. Avec des jeux interactifs ils pourront aborder les différentes techniques d'expression (la voix, les émotions, l'humour). Le théâtre est une porte ouverte à tout le monde. Il permet d'avoir un autre regard sur soi et les autres, ainsi que révéler ses capacités enfouies. Il s'inscrit dans le cadre de la promotion de la santé et de la prévention.

FORMAT DE L'ATELIER

► **Nombre de participants :** de 8 à 12 pers. maximum

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Formateur communication verbale et non verbale -
Animateur d'ateliers d'improvisations

LES OBJECTIFS

- Créer du lien et des échanges entre les participants sur une expérience nouvelle, sans enjeu et avec humour
- Mémoriser dans le jeu
- Apprendre à mettre en jeu la voix
- Développer le langage du corps
- Exprimer les émotions
- Savoir improviser ou jouer des situations

LES THEMES DÉVELOPPÉS

se montrer

prendre confiance

l'improvisation

la mémoire

la présence & le regard

la voix & l'articulation

le langage du corps

l'expression des émotions

L'ART THÉRAPIE

Le plaisir du lâcher-prise dans l'expression artistique



BIEN-EXPRIMER

5 séances
de 2h00

() sous réserve de faisabilité

L'art thérapie est un outil qui permet de se connecter à soi-même, exprimer ses ressentis en découvrant son propre pouvoir créatif à travers le dessin et la peinture. Nul besoin d'imagination, ni de savoir dessiner ou d'avoir un don, l'essentiel est d'éprouver du plaisir et de la joie dans l'expression artistique.

FORMAT DE L'ATELIER

- **Nombre de participants** : de 8 à 10 pers. maximum

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Art thérapeute diplômé - Educateur spécialisé

LES OBJECTIFS

- Prendre conscience de son corps, de ses possibilités et de ses limites
- Maintenir et/ou améliorer ses capacités cognitives et motrices
- Travailler sa mémoire
- Explorer différents outils d'expression
- Utiliser l'art comme un moyen de revalorisation
- Raconter, explorer des représentations diverses et expérimenter les émotions
- Ouvrir un espace de parole, permettre des interactions et établir du lien
- Découvrir ou redécouvrir l'écoute et l'empathie
- Découvrir des pratiques artistiques

DÉROULEMENT DES SÉANCES

Le thérapeute est présent pour guider et favoriser la créativité. Il guide dans l'expression artistique, permettant ainsi d'entrer en douceur dans le plaisir créatif, aller vers un « mieux être » et lâcher un peu du contrôle quotidien, ouvrant la porte vers l'être et libérant des comportements limitatifs et anciens. L'art-thérapie utilise plusieurs outils propices à la création. A la fin de la séance, il y a un temps d'échange, de parole. L'accent est mis sur l'écoute des ressentis, des besoins révélés, en fonction des attentes exprimées et du projet. En art-thérapie, il n'y a pas de contre-indication, les pratiques sont envisagées de manière à s'adapter à la réceptivité de la personne, son état de santé et des objectifs visés. Les supports utilisés deviennent moyens d'expression dans un espace de détente, d'échange, de rencontre, d'exploration, de plaisir, de partage pour éprouver du « bien-être » et aller vers un « mieux être ».

LA CLOWN THÉRAPIE

Le plaisir du lâcher-prise dans l'expression comique



BIEN-EXPRIMER

6 séances
de 2h00

() sous réserve de faisabilité

Mettre un nez rouge qui représente le plus petit masque du monde est l'opportunité de se connecter à un espace de liberté intérieure, à sa spontanéité émerveillée, naïve et joyeuse. Des improvisations seront la finalité de l'activité : prendre le temps de s'observer, de se faire gagner par l'émotion de l'autre en répondant émotionnellement et pour co-crée des histoires.

FORMAT DE L'ATELIER

- ▶ **Nombre de participants :** de 8 à 12 pers. maximum

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Artiste Clown - Comédien -
Formateur expérimenté

LES OBJECTIFS

- Favoriser la rencontre
- Se connecter à l'esprit joueur de chacun
- Déclencher toute la panoplie de son intelligence émotionnelle
- Se connecter au plaisir d'improviser une histoire sans paroles mais avec ses expressions et émotions pour faire rire le public
- Faire rire sans le vouloir

LE PARCOURS

- L'atelier est composé d'une première partie d'échauffements et de jeux permettant la mise en disponibilité des participants. La seconde partie est une progression ludique pour appréhender étape par étape la connexion à l'être clown de chacun et sa connexion au public.
- Très peu de paroles et aucune compétence artistique demandée – juste l'envie d'essayer. Un temps de parole sur le ressenti et le plaisir boucle la séance.

LE YOGA DU RIRE

Les bienfaits du rire sur votre santé !



BIEN-EXPRIMER

5 séances
de 1h30

() sous réserve de faisabilité

Venir rire en groupe, sans raison, invite à revisiter les réflexes du corps et de l'esprit. Chacun recontacte rapidement son enfant intérieur. En acceptant facilement d'entrer dans le cercle vertueux des consignes légères mais rythmées de jeux et d'exercices. Naturellement la confiance s'installe, le participant progresse dans le lâcher prise en acquérant des pratiques de respiration profonde procurant du bien-être.

FORMAT DE L'ATELIER

► **Nombre de participants :** de 8 à 12 pers. maximum

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Animateur confirmé – Comédien -
Accompagnant Holistique

LES OBJECTIFS

- Réveiller la joie de vivre
- Simuler son rire d'enfant (rire pour rien)
- Combattre le stress : alléger la contrainte mentale, lâcher prise
- Créer de la complicité
- Améliorer la vie au quotidien : meilleur sommeil, meilleure gestion du stress, meilleure relation à soi et à l'autre
- Améliorer la santé : meilleure circulation sanguine, amoindrissement des douleurs
- A terme, pratiquer l'activité de façon autonome

LE PROGRAMME

- Réveil musculaire, exercices d'étirements doux
- Adaptation de la respiration à travers des jeux et des exercices avec des pauses régulières de respiration profonde
- Connexion afin de libérer son cerveau des pensées parasites et cultiver un état d'esprit sérieux
- Possible méditation du rire
- Exercices de visualisation
- Exercices de sophrologie
- Partage des émotions et relaxation en fin de séance

L'ATELIER NUTRITION

Bien manger et bien bouger, ce n'est pas que couvrir des besoins physiologiques



BIEN-ÉQUILIBRER

5 séances
de 2h00

() sous réserve de faisabilité

Une alimentation adaptée aux besoins nutritionnels et une activité physique quotidienne aident à protéger contre certaines maladies (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers, etc...), à limiter les problèmes de fatigue, d'ostéoporose (et ainsi à réduire les risques de chutes et de fractures), à se défendre contre les infections et tout simplement à bien vieillir, tout en continuant à vivre selon ses désirs.

« Bien vieillir » c'est avancer en âge sans incapacité et ainsi préserver son autonomie.

FORMAT DE L'ATELIER

► **Nombre de participants :** de 8 à 12 pers. maximum

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Animateur spécialisé - Diététicien - Nutritionniste

LE PROGRAMME

SÉANCE 1 : Mon alimentation - recommandations générales

- Identifier les recommandations alimentaires
- Savoir décliner les recommandations alimentaires sur les plans quantitatif et qualitatif
- Sensation, plaisir... Mettre des mots sur les sensations gustatives

SÉANCE 2 : Mes activités physiques - recommandations générales

- Comprendre l'importance des activités physiques pour « bien vieillir »
- Savoir décliner les recommandations en activité physique sur les plans quantitatif et qualitatif
- Prendre conscience de la recommandation en pratiquant une marche de 30 minutes

SÉANCE 3 : La nutrition dans notre société

- Présenter les maladies de civilisation influencées par le mode de vie (diabète, cholestérol, ostéoporose, obésité...)
- Elaborer des objectifs de changement de pratiques nutritionnelles à court et moyen terme

SÉANCE 4 : Mon alimentation - Qu'est ce que je mange ?

- Décrypter les étiquettes et emballages alimentaires
- Concevoir une liste de courses et élaborer des journées alimentaires selon la taille de la famille et le budget

SÉANCE 5 : Rythme des activités physiques

- Donner envie de bouger et d'élargir sa gamme d'activités
- Evaluer la condition physique du groupe via un ensemble de tests

LA MÉMOIRE

Pallier les troubles de la mémoire



BIEN-PENSER

10 séances
de 2h00

() sous réserve de faisabilité

La mémoire est une fonction qui nous permet d'intégrer, de conserver et de restituer des informations venant d'expériences et d'événements divers pour interagir avec notre environnement. Elle rassemble les savoir-faire, les connaissances, les souvenirs... Elle est composée de 5 systèmes interconnectés qui mettent en jeu des réseaux neuronaux distincts : la mémoire de travail (à court terme), la mémoire sémantique, la mémoire épisodique, la mémoire procédurale (automatismes inconscients) et la mémoire perceptive (modalités sensorielles). Une meilleure connaissance de ces processus améliore la compréhension de certains troubles mnésiques.

Chaque séance propose des informations techniques et des activités, des exercices pour améliorer et stimuler les différents types de mémoire.

FORMAT DE L'ATELIER

- **Nombre de participants :** de 8 à 12 pers. maximum

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Animateur en prévention et promotion de la santé auprès des seniors notamment les animations autour du bien-vieillir.

LES OBJECTIFS

- Le parcours se compose de 10 séances de 2h00 dans lesquelles sont expliqués les principaux conseils, idées, techniques
- Chaque séance est un moment de convivialité et d'échanges
- Chaque action est adaptée à chaque participant
- C'est aussi un moment pendant lequel les participants sont invités à « se creuser les méninges ». Il s'agit de les inciter à faire un effort pour trouver ou répondre correctement. L'approche est qualitative pour permettre à chacun d'acquérir des outils et techniques à appliquer au quotidien.
- Au delà de l'aspect purement ludique, chaque exercice est un support pour entraîner telle ou telle fonction et pour discuter sur la manière de transférer les conseils dans la vie au quotidien.

LE PROGRAMME

- **Séance 1-2 :** Présentation des thèmes abordés et les différents types de mémoire
- **Séance 3-4 :** La mémoire à court terme et perspective
- **Séance 5-6 :** Stratégie de mémorisation et gestion des émotions
- **Séance 7-8 :** Attention/concentration et fonctions visuo-spatiales
- **Séance 9-10 :** Chiffres/logique numérique et exercices/révision

LE PEP'S EUREKA

Pallier les troubles de la mémoire



BIEN-PENSER

10 séances
de 2h00

() sous réserve de faisabilité

Le sigle PEPS signifie : Programme d'Education et de Promotion de la Santé. Ce programme a été conçu dans le cadre d'un partenariat entre la Caisse Centrale MSA et la Fondation Nationale de Gérontologie. PEP'S EUREKA est un programme de promotion et d'éducation à la santé, qui intègre la mémoire dans un concept novateur et plus général de « BONNE SANTÉ COGNITIVE ». Ce programme ne cible pas uniquement la mémoire, mais le bien être en général et le « mieux-vivre » (c'est-à-dire un mieux-être dans sa tête et dans son corps). Il vous aidera à comprendre les difficultés de mémoire que vous pouvez avoir au quotidien et vous enseignera des stratégies qui vous permettront d'améliorer votre mémoire en particulier et votre mieux-être en général.

FORMAT DE L'ATELIER

- ▶ **Nombre de participants :** de 8 à 12 pers. maximum

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Animateur en prévention et promotion de la santé auprès des seniors notamment les animations autour du bien-vieillir.

LES OBJECTIFS

- Exercer ses principales fonctions cognitives
- Apprendre les techniques pour transférer ces exercices dans la vie quotidienne
- Connaître les conseils pratiques pour savoir prendre soin de son cerveau

LE PROGRAMME

- **Séance 1 :** Présentation du PEP'S EUREKA
- **Séance 2 :** Les stratégies de mémorisation
- **Séance 3 :** Qu'est-ce que je suis venu(e) chercher ?
- **Séance 4 :** Où est passé Mirza (mes lunettes, clés ...) ?
- **Séance 5 :** Je me suis perdu(e)... Pouvez-vous me dire où se trouve... ?
- **Séance 6 :** Rappelez-moi votre nom ...
Ce visage me dit quelque chose...
- **Séance 7 :** Comment appelle-t-on cela ?
J'ai le mot sur le bout de la langue...
- **Séance 8 :** Marignan : 1515 ou 1517 ?
- **Séance 9 :** Il me semble avoir déjà vu, lu ou entendu cela...
- **Séance 10 :** J'ai encore oublié de ...

L'ÉCRITURE SPONTANÉE

Une forme de confiance et de lâcher-prise



BIEN-PENSER

5 séances
de 2h00

() sous réserve de faisabilité

Jouer avec les mots, oraux ou écrits afin d'ouvrir la fenêtre sur le paysage du bien-être et de la créativité. Sans jugement, ni défi, que celui de s'amuser et reprendre confiance en ses mots, se connecter à ceux de l'autre, découvrir le rythme de son écriture, se lire et se redécouvrir sur la page, uniquement par le jeu de l'invitation aux consignes successives, où chacun trouve sa place. Nul n'est obligé d'être auteur pour écrire dans cet atelier, essentiellement déclencheur d'écriture. Se laisser surprendre et suivre les consignes dans la légèreté de l'instant, sont les deux seules grandes règles à suivre. « Des séances miroir - mémoire » où se reflètent les traces de la vie imaginée ou réelle. Une renaissance perpétuelle que l'on s'autorise.

FORMAT DE L'ATELIER

- ▶ **Nombre de participants** : 8 à 12 pers. maximum

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Animateur confirmé – Comédien -
Accompagnant Holistique

LES OBJECTIFS

- Mise en confiance
- Trouver sa place
- Créer du lien social
- Découvrir sa créativité
- Se laisser surprendre par le flow de sa créativité
- Créer du lien et partager
- Réactiver les sensations
- Stimuler la mémoire
- Décoder le langage des sens
- Libérer les mots, les souvenirs par l'écriture

LES THEMES

les 5 sens

l'odorat

l'ouïe

le goût

la vue

le toucher

RÉSULTATS ATTENDUS

- Ecrire en s'amusant afin de communiquer plus aisément
- La découverte ou redécouverte de soi et de l'autre
- Créer de la complicité et pérenniser les liens qui se créent par les mots
- Entre deux ateliers, déclencher l'envie d'écrire (emplir les vides face à la solitude)
- Partager ses écrits sans peur du jugement de l'autre afin de créer du lien social
- Oser présenter ses textes-récits et donner envie (hors espaces et temps d'ateliers)
- Mettre en confiance – Laisser prendre sa place au sein d'un collectif
- Croire en sa créativité retrouvée
- Transmettre la mémoire par les mots. (A ses proches et moins proches)

MÉMOIRE PAR L'IMAGE

Atelier photo «Je suis»



BIEN-PENSER

3 séances
de 2h00

() sous réserve de faisabilité

Echanges relationnels et prises de vue concomitantes (montage d'un studio photographique sur le lieu de l'atelier). Parler de soi à partir de mots, d'une photo ou d'un objet qui me touche et qui pourrait symboliser ce que je suis au plus profond de moi. Et ce, face à l'autre qui me reconnaît en tant que personne. Ecouter cet autre à son tour. Pour le découvrir ou le redécouvrir autrement peut-être. Suite à cet atelier chaque participant recevra deux portraits travaillés en haute définition.

FORMAT DE L'ATELIER

Nombre de participants : 3 à 8 pers. maximum

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Photographe professionnel

LES OBJECTIFS

- Acception de soi et son image
- Renforcement de l'estime de soi
- Affirmation de soi face à l'autre
- Acception de l'autre à partir de ce qu'il est
- Développement de l'écoute de l'autre
- Développement du lien social

LE PROGRAMME

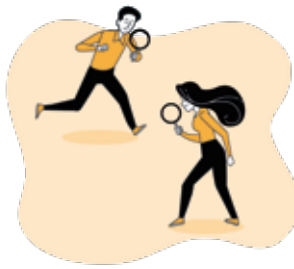
Séance 1 Oser être Moi. Face à l'Autre : Présentation de chacun et échanges en groupe sur l'Image de Soi. Expression individuelle face aux autres : qui suis-je ? avec prises de vue de l'Instant par la photographe.

Séance N°2 L'Image que j'ai de Moi : Découverte des portraits de chacun des membres du groupe / Réactions communes. Expression individuelle face aux Autres et à l'objectif dans le cadre d'un Studio Photo monté pour la séance : à partir de l'image que j'ai de moi, qui suis-je vraiment ?

Séance N°3 : JE SUIS. NOUS SOMMES. : Exposition commune de l'ensemble des photos (de la 1ère et 2ème séance) dans la salle. Echanges sur cette exposition. Prises de vue de chacun (avec le vêtement choisi, l'objet qu'il aura apporté, ...) dans le cadre du Studio Photo monté pour cette séance. Bilan de l'ensemble des ateliers.

CHAUFFE CITRON

Curieux ? Testez le jeu !



BIEN-PENSER

8 à 12 séances
de 1h à 1h15

() sous réserve de faisabilité

Se retrouver pour découvrir le sujet mystère du jour grâce à une série d'énigmes. Il n'y a pas d'âge pour être curieux, la curiosité est une source d'énergie vitale.

Notre mission l'innovation culturelle et sociale dirigée vers nos aînés.

FORMAT DE L'ATELIER

- ▶ **Nombre de participants** : 8 à 30 pers. maximum

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Animateur licencié Chauffe Citron

LES OBJECTIFS

- Curiosité et envie
- Concentration
- Logique et réflexion
- Prise de parole, confiance en soi, interaction sociale
- Relâchement et bonne humeur

LE PROGRAMME

Chaque séances porte sur un seul sujet mystère qu'il faut découvrir en suivant un fil rouge en 4 étapes :

- 1- Une énigme à résoudre pour trouver le sujet mystère
- 2- Des questions de curiosité ludiques et créatives autour du sujet
- 3- Une lecture à haute voix par les participants pour en savoir plus
- 4- Le chauffe mémoire sur le sujet qui sera fait à l'ouverture au prochain numéro.

RÉSULTATS ATTENDUS

- Tout au long des séances , prendre confiance en soi
- C'est seulement avec nos capacités cérébrales que l'on joue
- Se sentir animer par le désir de jouer et faire partager ses connaissances

LA VITALITÉ

La vitalité, c'est prendre soin de sa santé et de son corps!



BIEN-VIEILLIR

6 séances
de 2h30

() sous réserve de faisabilité

L'approche globale et positive ainsi que la prise en compte de l'adaptation de la personne âgée à son environnement constituent le fil conducteur de cet atelier. Donner le pouvoir aux personnes afin qu'elles puissent faire des choix éclairés en matière de santé s'avère fondamental dans cette grande période de la vie qu'est l'avancée en âge. Promouvoir les comportements protecteurs comme la nutrition et l'activité physique, la vitalité cognitive et les visites de prévention, favoriser le lien social en rendant visibles et accessibles les ressources locales, c'est contribuer à acquérir et/ou maintenir la qualité de vie des personnes âgées.

FORMAT DE L'ATELIER

- **Nombre de participants :** de 8 à 12 pers. maximum

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Animateur en prévention et promotion de la santé auprès des seniors notamment les animations autour du bien-vieillir.

LES MODULES

● MODULES 1-2 : La vitalité, c'est prendre soin de vous !

Objectifs : faire connaissance et échanger autour de la santé

Le programme : présentation du groupe, présentation et ajustements de la classe virtuelle

La santé : la jauge vitalité, qu'est-ce qu'un médicament ?

Synthèse : la santé c'est important, il s'agit d'en prendre soin !

● MODULES 3-4 : La vitalité, c'est bien manger et bien bouger !

Objectifs : identifier les moyens d'action pour privilégier une alimentation variée et équilibrée et pour maintenir / améliorer sa condition physique

Le programme : alimentation et activité physique

L'alimentation : menus à compléter

Rappel : l'importance de respecter les 3 repas par jour ; l'activité physique : Qu'est-ce que l'activité physique ? Les recommandations journalières (activité, intensité, temps minimum recommandé par jour)

● MODULES 5-6 : La vitalité, c'est bien dormir et se sentir bien !

Objectifs : identifier les activités favorisant le bien-être

Le programme : sommeil et bien-être : QUIZ sur le sommeil : vrai/faux.

Le bien-être : quelques exercices de gymnastique faciale et respiration à faire chez soi et ensemble

Synthèse : une bonne nuit de sommeil se prépare en adoptant une bonne hygiène de vie et en pratiquant des activités qui nous permettent de nous sentir bien.

LE CAP BIEN-ÊTRE

Pour gérer son stress et ses émotions au quotidien



BIEN-ÊTRE

5 séances
de 2h30

() sous réserve de faisabilité

Rythme de vie, activités de bénévolat, famille, amis, réalisation de soi, crise sanitaire... Nous sommes tous confrontés au stress. Sachant qu'un niveau de stress élevé engendre des difficultés à se concentrer, de l'agressivité et nuit à la santé, il est urgent de **dire NON au stress** ! L'atelier « **CAP sur le BIEN-ETRE** » vous donnera des armes pour le combattre et vous défendre face aux épreuves de la vie. Il vous aidera à retrouver détente et calme.

FORMAT DE L'ATELIER

- ▶ **Nombre de participants** : de 8 à 12 pers. maximum

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Animateur spécialisé formé
au CAP BIEN-ETRE

LES OBJECTIFS

- Prendre conscience de ses ressources personnelles
- Mieux faire face aux aléas de la vie quotidienne
- Bien vivre avec soi / bien vivre avec les autres

LE PROGRAMME

- **Etape 1 Emotion, bien-être et santé** : Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles
- **Etape 2 Gestion du stress** : Identifier, comprendre et gérer le stress
- **Etape 3 Bien vivre avec soi** : Identifier ses moments de bien-être et savoir les reproduire
- **Etape 4 Bien vivre avec les autres** : Comprendre l'importance de la vie sociale pour la santé et prendre des résolutions pour gérer le stress et les émotions
- **Séance 5** : Séance individuelle de bilan (par téléphone, 30min par participant)

LA SOPHROLOGIE

Inspirez, soufflez... Lâchez prise !



BIEN-ÊTRE

6 séances
de 2h00

En tant que pratique psycho-corporelle visant à instaurer un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions, la sophrologie allie détente, respiration et plein d'autres méthodes pour apporter une visualisation positive de la vie. Elle est particulièrement recommandée dans la thématique de gestion du stress, de la concentration ainsi que des émotions.

LES OBJECTIFS

- Apprendre à se reconnecter positivement avec son corps
- Réduire le niveau d'anxiété et gérer les émotions
- Dynamiser ses capacités cognitives et corporelles : concentration, mémoire
- Apprendre à se ressourcer par des respirations simples
- S'ancrer et apprécier l'instant présent
- Prise de conscience de ses capacités et de ses ressources
- Apprendre à se positionner dans une pensée tournée vers le positif
- Étirement et mobilisation du corps par des exercices dynamiques faciles
- Accompagner le processus du deuil

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Sophrologue certifié RNCP
(Répertoire National de
Certifications Professionnelles)

FORMAT DE L'ATELIER

- ▶ **Nombre de participants :**
de 8 à 12 pers. maximum

LE PROGRAMME

- **La détente et le confort du corps :** étirements, assouplissements adaptés exercices de motricité, exercices symboliques de décharge, exercices de pleine conscience, Sophro-respiration-synchronique
- **La gestion de mes émotions et les pensées comme force positive :** relaxation autogène de Schultz, décharges symboliques, sophronisation de base, mouvements bilatéraux type Brain gym, gestion du stress : savoir identifier et provoquer ses moments de bien-être
- **La gestion de la douleur :** étirements adaptés, relaxation différentielle, séance spéciale substitution sensorielle, déplacement du négatif, imagination active, respiration pour retrouver du calme.
- **Atelier spécial mémoire :** relaxation globale, dynagogie, concentration, visualisation et projection positive.
- **Atelier « mon passé comme une force » :** travail sur les liens ressources, le passé validé dans le positif, changement d'histoire de vie, cohérence cardiaque.

LE SOMMEIL

Dormez bien, vivez bien !



BIEN-ÊTRE

5 séances
de 2h00

() sous réserve de faisabilité

En prenant de l'âge, la qualité du sommeil diminue peu à peu, il devient plus fragmenté en raison de réveils plus fréquents. L'atelier «Le sommeil» a pour vocation de sensibiliser, informer et éduquer le public âgé à une bonne hygiène du sommeil et à connaître son fonctionnement. Cet atelier s'adresse aux personnes qui souhaitent connaître les effets du sommeil sur le vieillissement.

FORMAT DE L'ATELIER

► **Nombre de participants :** de 8 à 12 pers. maximum

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Psychopraticien - Sophrologue

LES OBJECTIFS

- Sensibiliser à une approche préventive du vieillissement
- Mieux responsabiliser les seniors vis-à-vis de leur capital santé
- Renforcer l'inscription des seniors dans une démarche globale d'éducation à la santé
- Favoriser les comportements pour un vieillissement réussi
- Approfondir les connaissances et diffuser les bonnes pratiques
- Amener à changer les habitudes des participants

LE PROGRAMME

SEANCE 1 : Présentation de l'atelier et temps d'échanges - A quoi sert le sommeil ? Ses bénéfices, le cycle du sommeil - Utilisation de l'agenda du sommeil

SEANCE 2 : Les modifications du sommeil liées à l'avancée en âge - Causes et conséquences des perturbations du sommeil - Les pathologies du sommeil - Les pensées, le stress, les médicaments - Les raisons du mauvais sommeil

SEANCE 3 : Identification des pratiques les plus adaptées à la vie de chacun - Les bonnes conditions pour avoir un sommeil de qualité - Exercices de relaxation

SEANCE 4 : Exercices de relaxation - conseils, recommandations et bonnes pratiques pour mieux dormir - conseils en cas de réveil nocturne

SEANCE 5 : Conseils pour bien s'endormir : exercices utiles - la sieste : outil de récupération - exercices de respiration

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Le meilleur allié de prévention santé !



BIEN-BOUGER

12 séances
de 1h30

() sous réserve de faisabilité

Aujourd'hui à cause de notre mode de vie, nous consacrons beaucoup de temps à des activités sédentaires et cette inactivité touche tous les âges, c'est pourquoi il est essentiel de pratiquer une activité physique régulière adaptée à son état de santé. Ce parcours s'inscrit dans la prévention, des risques cardiovasculaires, de l'obésité ou tout autre risque de dépression ou d'anxiété.

FORMAT DE L'ATELIER

- ▶ **Nombre de participants :** de 8 à 12 pers. maximum
- 9 séances d'Activité Physique (AP)
- 3 séances d'Éducation Thérapeutique (ET)

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Enseignant STAPS mention APA (Activité Physique Adaptée) de niveau licence et/ou master

LES OBJECTIFS

- Enseigner des compétences motrices et psychosociales
- Acquérir des connaissances sur les bienfaits de l'Activité Physique
- Pratiquer à terme une activité de manière autonome

LE PROGRAMME

- **Séance 1 :** Présentation du programme et évaluation initiale de la condition physique (AP)
- **Séance 2 :** Les savoirs généraux sur l'AP et ses bénéfices sur la santé + effets néfastes de la sédentarité (ET)
- **Séance 3-6 :** Activités physiques
- **Séance 7 :** Effets thérapeutiques de l'AP sur la maladie / le vieillissement
- **Séance 8-10 :** Activités physiques
- **Séance 11 :** Évaluation finale de la condition physique (AP)
- **Séance 12 :** Bilan du programme, identification des freins et des leviers pour poursuivre l'AP, questionnaire de satisfaction (ET)

LA DANSE ADAPTÉE

La coordination du corps et du mental



BIEN-BOUGER

5/10 séances
de 1h30

() sous réserve de faisabilité

Les Activités Physiques Adaptées se définissent comme l'ensemble des activités qui mettent en mouvement le corps situées entre le champ du sport et le champ de la Santé. La Danse dite adaptée entre dans ce champ et représente une alternative plus douce pour mobiliser son corps. Elle permet de dynamiser son physique tout en mobilisant la capacité cognitive avec la mémorisation des gestes et la coordination rythmique, tout cela dans un moment de partage et de joie de vivre.

FORMAT DE L'ATELIER

- ▶ **Nombre de participants :**
15 pers. maximum

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Professionnel référencé par l'ASEPT ACAP

LES OBJECTIFS

- Renforcement musculaire par la mobilisation des muscles et des articulations
- Amélioration de l'équilibre et maîtrise de la posture
- Prise de conscience de son corps et de son espace environnant
- Travail de mémoire avec les enchaînements chorégraphiques
- Développement de la confiance en soi et en ses capacités physiques

DÉROULEMENT DES SÉANCES

- Échauffement corporel : mobilisation des articulations, tonicité musculaire
- Travail de respiration et de posture
- Travail de coordination, de spatialité et de rythmiques des mouvements
- Enchaînements chorégraphiques ou apprentissage pas de danse
- Mobilisation de la mémoire avec le rappel des séances précédentes
- Fin de séance avec un moment de détente voir un retour du ressenti de chacun sur la séance

LA MÉDIATION ANIMALE

Tous les bienfaits de la médiation animale



BIEN-BOUGER

1 ou 1/2
journée

() sous réserve de faisabilité

En prenant de l'âge on peut être réticent à effectuer des activités où le corps est sollicité, regardé, évalué... On peut avoir du mal à accepter de vieillir et se sentir inutile, incapable, rejeté. Certaines personnes sont parfois isolées socialement ou affectivement. Des seniors ont parfois des difficultés à se discipliner pour des activités cognitives qui stimulent la réflexion, la mémoire, l'organisation, la planification... Les animaux vont contribuer à lever tous ces freins et remettre en action ou développer tous ces potentiels et ce de façon naturelle, dans le plaisir, la joie et la bonne humeur.

FORMAT DE L'ATELIER

- **Nombre de participants :** en fonction du lieu d'accueil

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Psychothérapeute - équithérapeute -
moniteur en équitation non verbale

LES OBJECTIFS

- Préserver l'autonomie par un maintien des acquis
- Améliorer, stimuler, développer des capacités cognitives, motrices et sensorielles
- Maintenir le désir de nouer du lien social grâce au plaisir éprouvé au contact des animaux et partagé par le groupe (les animaux invitent à l'échange, la discussion)
- Agir sur l'affectivité, le bien-être (production d'hormones du plaisir) grâce aux caresses, étreintes données qui sont si importantes pour la personne âgée parfois en manque affectif
- Renforcer l'estime de soi en se rendant utile à travers les soins prodigués

L'ACTIVITÉ

- Connaître l'animal, l'aimer à travers les soins, l'affectivité (éthologie, observation de leur milieu de vie, découverte de leurs corps, les soins)
- A l'écoute de ses sens, savoir se détendre en présence de l'animal (atelier de respiration, atelier massage, atelier mimes)
- Jouer avec l'animal
- Entretenir son corps avec l'animal (atelier motricité)



ATELIERS À DISTANCE

Ces ateliers sont effectués par des professionnels qualifiés.

Brain Gym

Aider à améliorer ses capacités d'apprentissage, sa concentration, sa mémoire, sa communication. Il favorise une attitude positive, une clarté d'esprit, la motivation, l'estime de soi.

Stimuler sa mémoire par les jeux

Participer à des jeux de groupe pour stimuler sa mémoire, découvrir, apprendre, partager dans une ambiance conviviale et détendue.

Écriture créative

Ecrire sur soi avec le portrait chinois et le questionnaire de Proust. Evoquer ses souvenirs heureux du quotidien et les expressions imagées. Jouer avec les mots autour d'une image qui touche et participer au logo-rallye.

Écrire le roman de ma vie

Exercices et entraînement de la mémoire. Apprendre à organiser ses souvenirs. Acquérir les outils techniques et organisationnels, ainsi que la confiance en soi et en son écriture pour y parvenir.

Aromathérapie

Découvrir les bienfaits des huiles essentielles qui apportent confort physique et moral de façon la plus naturelle possible.

Le bien être par l'art pictural

Se connecter à soi-même et découvrir son propre pouvoir créatif.

Gestion du stress

Approche active et participative des techniques centrées sur la pensée et les comportements. L'objectif étant d'intervenir sur les processus associés aux déséquilibres émotionnels.

10 thématiques

Améliorer son sommeil

Un(e) sophrologue propose des pratiques pour améliorer son sommeil, son quotidien et sa qualité de vie.

Prévention numérique

4 thèmes proposés : Déjouer les arnaques sur Internet, maîtriser sa messagerie, comment maîtriser le stockage de ses informations et la création de cartes virtuelles.

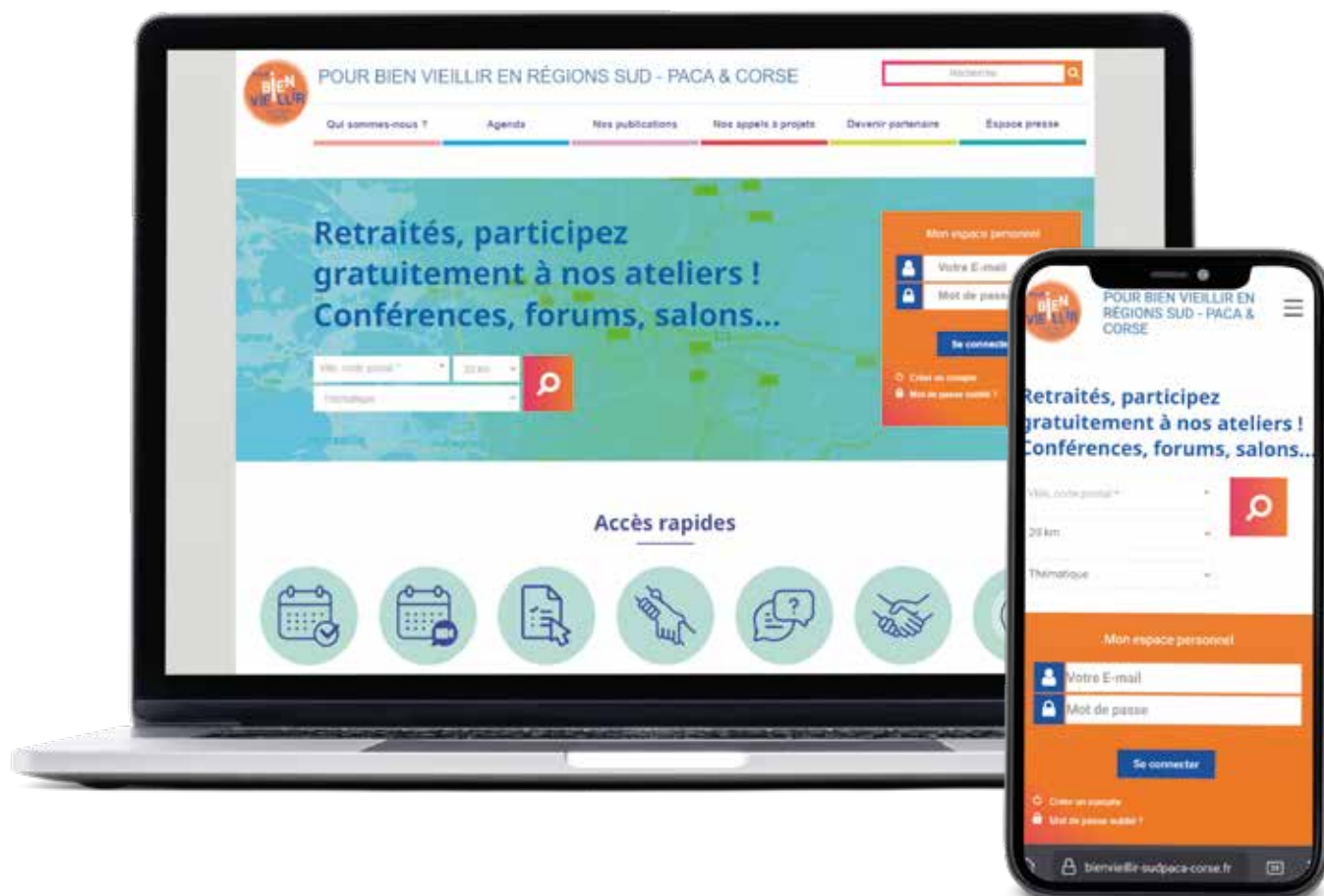
Atelier numérique MAC

Se repérer dans les menus, maîtriser les options et les fonctionnalités de base et gérer les applications sur MAC.



RETROUVEZ TOUS LES ATELIERS PRÈS DE CHEZ VOUS SUR :

www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr



MES NOTES

A large rectangular box with a solid black border, containing 15 horizontal dotted lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.

MES NOTES

A large rectangular box with a solid black border, containing 15 horizontal dotted lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.

MES NOTES

A large rectangular box with a solid black border, containing 15 horizontal dotted lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.



NOS TERRITOIRES D'INTERVENTION



ASSOCIATION PRÉVAZUR

143, Rue Jean Aicard - 83300 Draguignan

Contact : Jean-Philippe Bouvier - Responsable Opérationnel
bouvier.jean-philippe@msaservicespa.fr

04 94 60 39 31

SIRET : 8341915460001

www.prevazurpa.fr