

Votre partenaire prévention santé et bien vieillir sur les territoires

Vous êtes un professionnel, une commune, une association, un établissement médico-social, une mutuelle, vous souhaitez proposer à votre personnel, administrés, clients, bénéficiaires, des actions de prévention sur des thèmes aussi divers que variés, PRÉVAZUR est à votre écoute du Lundi au Vendredi de 8h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h00

Catalogue des ateliers
en **distanciel** Prévazur

Distanciel

Sommaire



Les ateliers en 1 séance :

4- L'aide aux aidants

Les ateliers en 2 séances

5- Aromathérapie
6- AVC
7- Messagerie internet
8- Garder le lien
9- Arnaques sur internet
10- Cartes virtuelles
11- Médicaments
12- Théâtre

Les ateliers en 3 séances

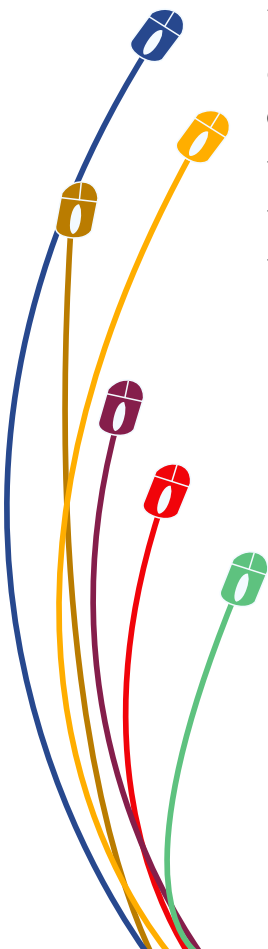
13- Nutrition
14- Phytothérapie
15- Vitalité
16- Gestes qui sauvent
17- Mémoire par l'écriture
18- Les Échecs
19- Le roman de ma vie

Les ateliers en 4 séances :

20- Sophrologie
21- Art thérapie

Les ateliers en 5 séances :

22- Pleine conscience corporelle
23- Mémoire
24- Brain gym (mémoire)
25- Diabète





Présentation de l'association

L'association PRÉVAZUR conçoit, déploie et coordonne sur le territoire des Alpes-Maritimes, des Bouches du Rhône et du Var des ateliers en présentiel et en distanciel dans le cadre de la prévention de la santé pour les actifs et les retraités de tout régime social.

Issue du groupe MSA SERVICES PROVENCE AZUR, l'association s'inscrit comme un acteur professionnel local de référence et proche du 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 prévention des chutes, les gestes de premiers secours, les activités adaptées, la découverte d'internet, le sommeil, la sophrologie, la méditation, l'expression théâtrale, l'écriture, etc.

Ces ateliers sont animés par des professionnels dans une démarche positive et permettent à tous de limiter les facteurs de risque, de retarder certaines pathologies associées et entretenir le bien-être et la prévention sous toutes ses formes. Ils renforcent le bien-être physique et psychologique de chacun.

PRÉVAZUR évolue en collaboration directe avec les partenaires institutionnels, locaux et caisses de retraite et accompagne ses partenaires dans leur démarche de prévention.

Les AIDANTS

Comment aider tout en se préservant



Il est reconnu de tous que concilier une vie professionnelle, personnelle et familiale avec l'activité d'aidant est un véritable enjeu sociétal. ... Chaque aidant doit en effet disposer d'un accès à l'information des dispositifs dont il a besoin et auxquels il a droit.

Format de l'atelier

Durée : 1 conférence de 1h30

Nombre de participants : de 8 à 12 participants maximum

La séance :

Programme de la conférence : 6 thèmes

1. Être aidant : « qu'est-ce que cela signifie ? »
2. Comment identifier les difficultés dans le quotidien ?
3. Comment trouver sa place auprès de son entourage et des soignants ?
4. Comment apprendre à poser ses limites et exprimer ses besoins pour se préserver ?
5. Quelles sont les ressources de l'aidant ?
6. Comment créer une nouvelle relation avec son proche ?

Le déroulement de la Conférence :

Présentation : Qui suis-je ? pourquoi une conférence sur les aidants ?

« Quels sont les objectifs de cette conférence ? »

Quiz : « Comment être un bon aidant tout en me préservant ? »

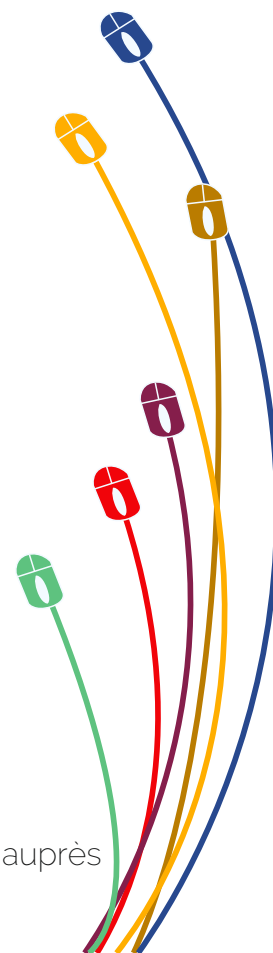
Le programme des 6 thèmes et les conseils clés pour apprendre à se préserver

Questions/réponses

Suivi :

Chaque thème de la conférence pourra être développé et approfondi en groupe sur d'autres visioconférences et/ou en présentiel dans le but de cibler et personnaliser les demandes des participants et répondre à leurs besoins.

 **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.



L'AROMATHÉRAPIE

Comment lutter contre la fatigue et le stress



Ne vous méprenez pas : l'aromathérapie ne se résume pas à diffuser des huiles essentielles. Il s'agit en effet d'une véritable approche de soin, dont les huiles essentielles constituent la base. Ces essences sont des substances odorantes volatiles produites par certaines plantes et qui ne contiennent aucun corps gras – bien qu'on parle « d'huile ». On les emploie ensuite par voie interne, externe ou aérienne à des fins thérapeutiques. Cette médecine douce, branche de la phytothérapie, est ainsi utilisée depuis l'Antiquité, pour soulager de manière naturelle certains maux du quotidien, comme la fatigue, les douleurs musculaires ou encore le stress.

Format de l'atelier

- 🖱️ Durée : 2 séances de 1h30
- 🖱️ Nombre de participants : de 8 à 15 participants maximum

Les objectifs de l'atelier

- 🖱️ Définir le principe d'une huile essentielle
- 🖱️ Faire leur propre mélange en vue d'un bien être OU/ET calmer une douleur

Les séances

Séance 1 : L'aromathérapie, qu'est-ce donc ?

Objectif : découvrir les huiles essentielles de l'hiver et savoir les utiliser à bon escient

Le programme :

- Précautions d'usage (supports d'utilisation, application ...)
- Contre – indications
- HE anti-infectieuses les plus courantes

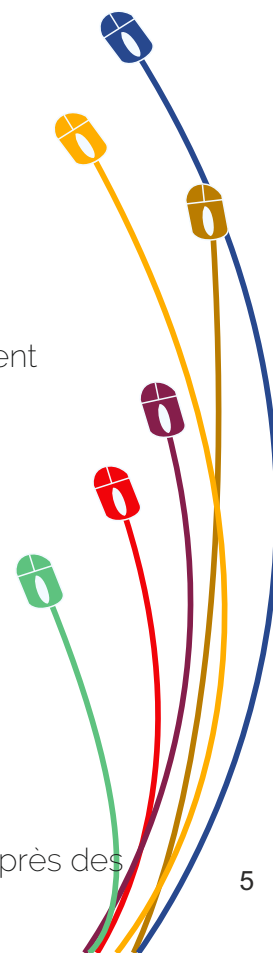
Séance 2 : Les huiles essentielles de la détente, et celles de la douleur

Objectif : connaître les principales huiles essentielles ayant ces propriétés

Le programme :

- HE les plus courantes
- Les mélanges possibles
- Quels supports pour ces mélanges ?

Profil de l'intervenant(e) : Animateur en prévention et promotion de la santé auprès des seniors notamment les animations autour du bien-vieillir.



Les ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX

Comprendre, agir et prévenir



En France, on dénombre chaque année plus de 140 000 nouveaux cas d'accidents vasculaires cérébraux, soit un toutes les quatre minutes. L'AVC représente la première cause de handicap physique acquis de l'adulte, la deuxième cause de démence (après la maladie d'Alzheimer) et la deuxième cause de mortalité avec 20% des personnes qui décèdent dans l'année suivant l'AVC. L'AVC peut survenir à tout âge : si l'âge moyen de survenue d'un AVC est de 74 ans, 25% des patients ont moins de 65 ans et 10% moins de 45 ans. Ces dernières années le nombre d'AVC affectant des personnes jeunes a augmenté de manière significative.

Format de l'atelier

Durée : 2 séances de 1h30

Nombre de participants : de 8 à 15 participants maximum

Le programme

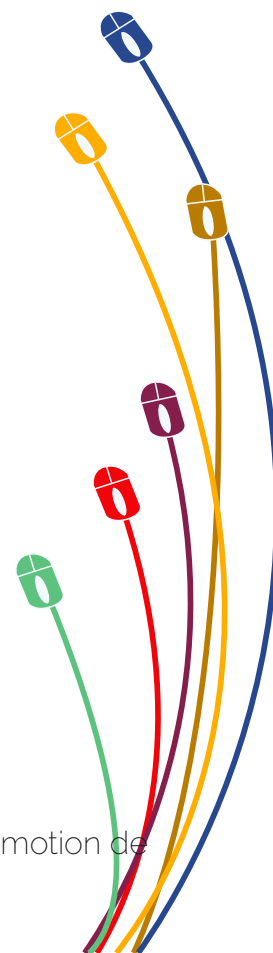
Séance 1 : Comprendre les AVC

- 🖱️ Définition
- 🖱️ Les mécanismes psychologiques
- 🖱️ Les 3 types d'accidents vasculaires cérébraux
- 🖱️ Connaître les facteurs à risques et co-morbidité
 - Les facteurs de co-morbidité
 - Les facteurs liés à la sédentarité
 - Les facteurs liés à l'alimentation
- 🖱️ Les Conséquences
- 🖱️ Les Traitements

Séance 2 : Agir et prévenir

- 🖱️ Savoir reconnaître et agir vite aux premiers signes
 - Les 3 signes fréquents annonciateurs et les signes dérivés
 - Quelle conduite à tenir? - Les gestes à faire et ne pas faire...
- 🖱️ Comment prévenir la survenue d'un AVC?
 - Les règles de vie hygiéno-diététiques selon l'ARS
 - les conseils et outils pratiques

Profil de l'intervenant(e) : Infirmière Conseil - Animatrice en prévention et promotion de la santé auprès des seniors, notamment les animations autour du bien-vieillir.





MAÎTRISER SA MESSAGERIE INTERNET

Favoriser l'autonomie dans la pratique informatique



Ces 2 visioconférences permettront aux seniors de découvrir ou de confirmer la maîtrise de leurs messageries afin de communiquer avec l'extérieur et/ou de gagner en autonomie dans les bases informatiques (démarches administratives, mails, gestion des pièces jointes...)

Format de l'atelier

Durée : 2 séances de 1h30

Nombre de participants : de 8 à 12 participants maximum

Le programme

Séance 1 : Présentation du visuel d'une messagerie



Etude des différentes options possibles (présentation des onglets...)

Présentation des onglets : contacts, calendriers, agendas, tasks

Prise en compte des besoins du groupe

Séance 2 : L'organisation des dossiers / noms



Gestion des mails avec ou sans pièce jointe

Les signatures et partages de calendrier

Etude des différents paramètres

Cas pratiques en groupe interactif

Séance 3 : (optionnelle)



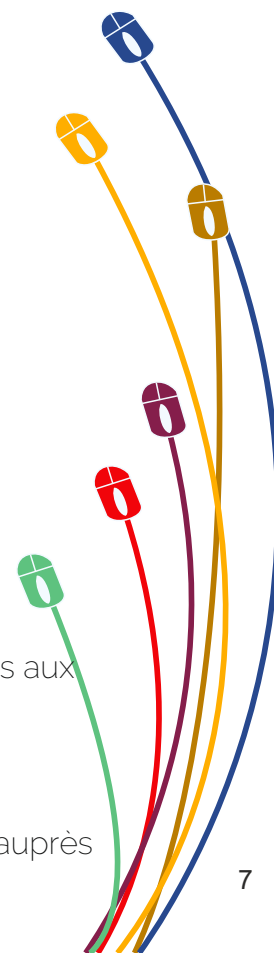
Synchronisation de la messagerie sur Téléphones/tablettes

Téléchargements des applications nécessaires



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

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.



GARDER LE LIEN VIA L'OUTIL INFORMATIQUE

Comment garder le contact quoiqu'il arrive



Ces 2 visioconférences permettront aux seniors de découvrir toutes les solutions informatiques de 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.

Format de l'atelier

Durée : 2 séances de 1h30

Nombre de participants : de 8 à 12 participants maximum

Le programme

Séance 1 : Les outils

- 🖱️ Présentation des différents outils de communication sur le net
- 🖱️ Présentation des différentes applications (skype, zoom, goggle meet, Facetime, WhatsApp..)
- 🖱️ Les réseaux sociaux : utilisation de Facebook / Utilisation de Messenger

Séance 2 : Les gestes de premiers secours

- 🖱️ Applications pratiques : le DRIVE (courses sur le Net) et Présentation de Doctolib (rdv médicaux en ligne)
- 🖱️ Essentiellement basé sur l'échange, chacun pourra donner ses trucs et astuces aux autres participants dans la bienveillance et la bonne humeur !

- 🖱️ **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.



DÉJOUER LES ARNAQUES SUR INTERNET

Comment éviter les pièges les plus courants



L'atelier PREVAZUR sur les risques internet et les arnaques, permettra de mieux comprendre le fonctionnement d'internet, d'éviter les pièges et d'apprendre la prudence et la méfiance modérée face à ses habitudes de navigation, d'achat et de contacts pris sur internet.

Format de l'atelier

Durée : 2 séances de 1h30

Nombre de participants : de 8 à 12 participants maximum

Les objectifs :

- savoir gérer les arnaques les plus communes
- connaître et savoir reconnaître les sites protégés ou non

Le déroulé des séances :

SEANCE 1:

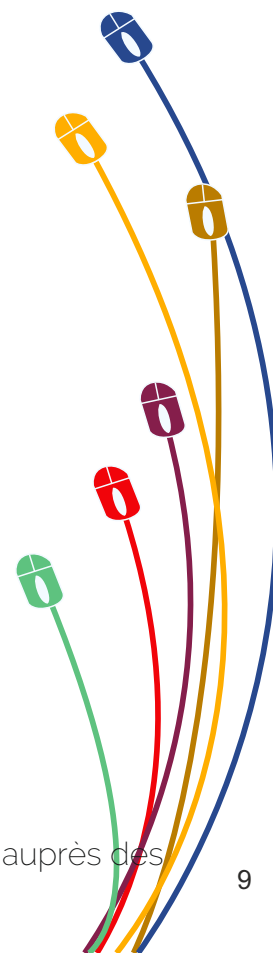
- Présentation des arnaques les plus utilisées auprès des seniors
 - o Services de rencontres
 - o Demande d'aides ou de dons
 - o Promesses de traitements et remèdes miracles
- Comment réagir et quels sont les moyens d'y échapper
- Savoir déjouer les arnaques
 - o Se poser les bonnes questions
 - o Savoir lire le lien d'une adresse internet
- Echange d'expérience avec le groupe

SEANCE 2 : Quelles sont les protections pour les seniors sur Internet ?

Comment ne pas accorder sa confiance facilement

- Exercice de mise en situation
- Présentation du dispositif « tranquillité seniors »
- Les recours en cas d'arnaques

 **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.





CRÉER DES CARTES VIRTUELLES

Comment créer et communiquer en s'amusant



Quoi de plus original qu'une carte de vœux ou une photo à faire soi-même ? Si vous voulez fabriquer vous-même une carte virtuelle originale ou une carte de vœux voici un atelier qui devrait vous intéresser ! L'atelier « création et envoi de cartes/vidéos virtuelles » vous permettra de réaliser de belles œuvres à partager avec votre famille et vos amis et grâce aux réseaux numériques en distanciel voir leur surprises en les recevant !

Format de l'atelier

Durée : 2 séances de 1h30

Nombre de participants : de 8 à 10 participants maximum

Les objectifs :

- 1) Connaître les principaux logiciels de création de cartes virtuelles et de films personnalisés.
- 2) Être autonomes sur la création des supports et leur envoi (partage)

Le déroulé des séances :

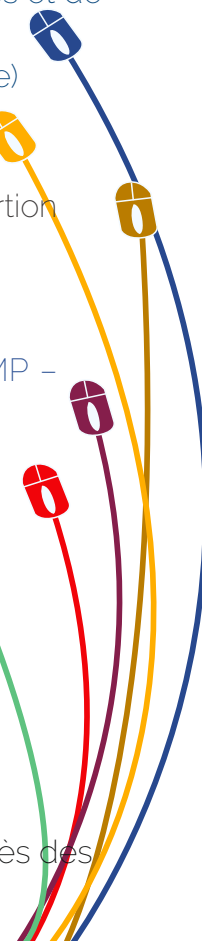
Parmi les thèmes développés :

Les logiciels gratuits de création numériques, l'animation de supports vidéos, la conversion des supports, l'envoi par mail...

Présentation des 2 logiciels qui vont être utilisés

1. Présentation globale de l'offre (ADOBE PHOTOSHOP EXPRESS EDITOR – GIMP – PIXLR – PICMONKEY – PIXA – CINEPAINT)
2. Début de la manipulation des logiciels Canva et Elyyourself
3. Un quart d'heure avant la fin « présentation des projets du groupe »

Les deux logiciels gratuits présentés : Canva (cartes traditionnelles) et Elyyourself (cartes vidéo personnalisées animées)





LE BON USAGE DES MÉDICAMENTS

Connaître les médicaments
pour mieux prendre soin de soi



Le but est de préserver un état de santé physique et psychique optimal, et d'offrir une vision élargie des alternatives existantes pour bien vieillir. Les seniors sont les plus touchés par la prise de thérapeutiques médicamenteuses. La France est connue pour être un des pays les plus consommateurs de médicaments, surtout pour les anxiolytiques et les antibiotiques. Ces ateliers vont apporter une évolution dans les représentations actuelles des médecines dites « douces » ou « complémentaires ».

Format de l'atelier :

Durée : 2 séances de 1h30

Nombre de participants : de 8 à 12 participants maximum

Les objectifs :

Eveiller les consciences sur le rapport des français aux médicaments

Prévenir des risques d'interactions lors de l'automédication

Ouvrir un dialogue sur l'automédication

Orienter vers des professionnels de santé compétents pour un usage responsable

Découvrir les règles de bon usage des médicaments

Le déroulement des ateliers :

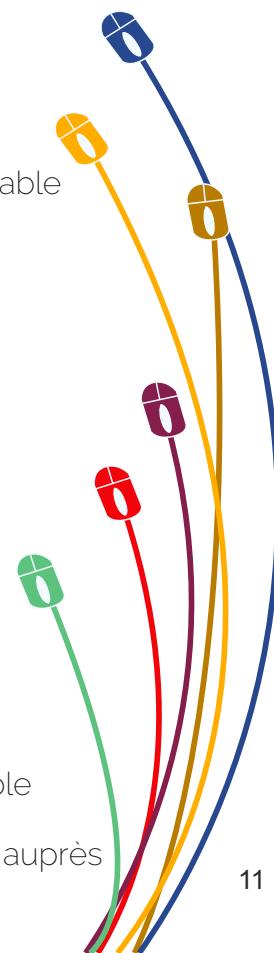
Déroulement de chaque atelier :

1. Accueil-Présentation Animatrice-Présentation des participants
2. Etablir les thématiques à développer avec le groupe
3. Partages d'expériences
4. Questions/Réponses

Programme de la conférence de 1h30 en visioconférence :

- De la consultation à l'ordonnance
- Le médicament : définition, classifications, propriétés
- L'automédication : avantages et précautions
- Interactions et effets secondaires
- L'importance des professionnels de santé de proximité
- Les règles de bon usage des médicaments pour une consommation responsable

 **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.



EXPRESSION THÉÂTRALE / CLOWNESQUE

Une visioconférence hors du commun



Animé par Marie-Florence, animatrice/formatrice dans la communication verbale et non verbale et Artiste Clown, cette conférence de 1h30 permettra aux seniors de s'exprimer en toute liberté, avec plaisir et jeu. Avec des jeux interactifs ils pourront aborder les différentes techniques d'expressions (la voix, les émotions, l'humour). Le théâtre/ clown est une porte ouverte à tout le monde il permet d'avoir un autre regard sur soi et les autres et de révéler ses capacités enfouies. Il s'inscrit dans le cadre de la promotion de la santé et à la prévention.

Format de l'atelier

Durée : 2 séances de 1h30

Nombre de participants : de 8 à 12 participants maximum

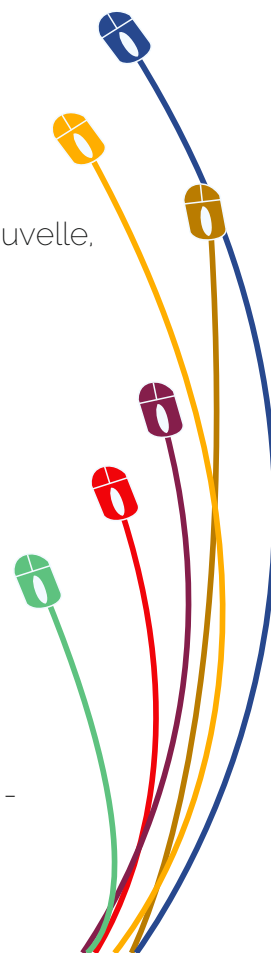
Les objectifs :

- ❖ 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

Parmi les thèmes développés :

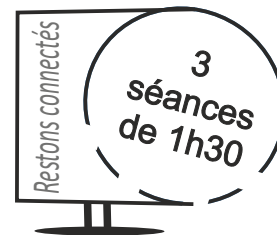
Le théâtre clown, la présence et le regard, la voix et l'articulation, l'expression des émotions, le langage du corps, la mémoire, l'improvisation.

- ❖ **Profil de l'intervenant(e) :** Formatrice communication verbale et non verbale - Animatrice d'ateliers d'improvisations - Artiste clown Hospitalier



La NUTRITION

Comment améliorer son alimentation en prenant de l'âge?



L'équilibre alimentaire c'est se nourrir grâce à un choix d'aliments variés en vue de conserver ou de rétablir la santé. Ces aliments doivent apporter tous les nutriments nécessaires afin de permettre à l'organisme de fonctionner au mieux et dans tous les domaines : physique, psychique et spirituel.

Format de l'atelier

- 🕒 Durée : 3 séances de 1h30
- 👥 Nombre de participants : de 8 à 15 participants maximum

Les objectifs de l'atelier

- 🕒 Evaluer et modifier si besoin leur consommation personnelle de protéines
- 🕒 Connaître les aliments ayant une incidence sur notre immunité
- 🕒 Connaître les différents sucres présents sur le marché

Les séances

Séance 1 : Les protéines

- A quoi servent les protéines au niveau physiologique ?
- Les protéines animales
- Les protéines végétales
- Fréquence de consommation

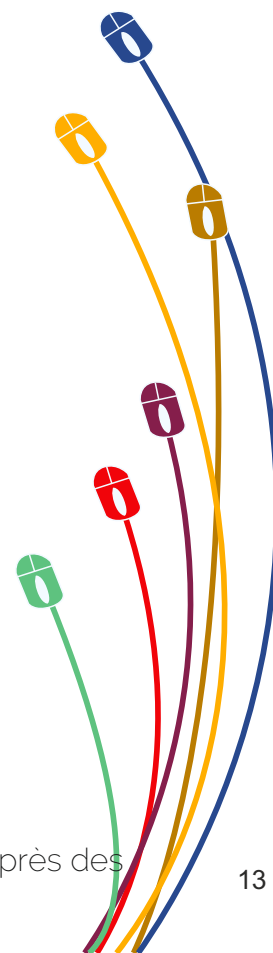
Séance 2 : Alimentation et immunité

- Les sources alimentaires de bons acides gras
- Les sources alimentaires de vitamine D
- Où trouve-t-on le zinc ?

Séance 3 : le sucre

- Sucre(s), de quoi parle-t-on ?
- Reconnaître la présence de sucre de plus ou moins bonne qualité dans un produit alimentaire

Profil de l'intervenant(e) : Animateur en prévention et promotion de la santé auprès des seniors, notamment les animations autour du bien-vieillir.



La PHYTOTHÉRAPIE

En adéquation avec les objectifs de prévention de santé publique



La phytothérapie présente un triple intérêt : Elle est un acteur efficace dans la prévention des maladies. Elle séduit par son héritage traditionnel et par l'utilisation de produits naturels.

Format de l'atelier

- 🖱️ Durée : 3 séances de 1h30
- 🖱️ Nombre de participants : de 8 à 15 participants maximum

Les objectifs de l'atelier

- 🖱️ découvrir sous quelle forme nous pouvons utiliser les plantes
- 🖱️ connaître les principales plantes ayant les vertus ciblées
- 🖱️ d'utiliser au mieux les plantes pour leurs bienfaits sur l'humeur et la résistance physique

Les séances

Séance 1 : Découverte de la phytothérapie

- Utilisation familiale (ce que nous ferons dans cet atelier)
- Aborder les autres présentations galéniques de la phytothérapie
- Quelles plantes pouvons-nous ramasser sans risque ?
- Quelques contre-indications à connaître

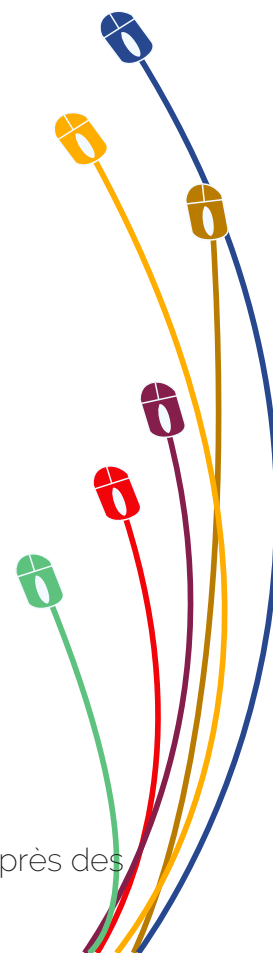
Séance 2 : Digestion et transit, quelles plantes utiliser ?

- Pour bien ou mieux digérer,
 - Pour améliorer son transit.
- Choix des plantes / Fréquence d'utilisation

Séance 3 : Relaxation et système immunitaire, quelles plantes utiliser ?

- Pour améliorer son immunité :
- Choix des plantes / Fréquence d'utilisation

Profil de l'intervenant(e) : Animateur en prévention et promotion de la santé auprès des seniors notamment les animations autour du bien-vieillir.



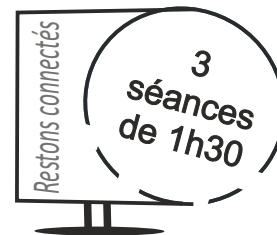
L'atelier VITALITÉ

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

Format de l'atelier

Durée : 3 séances de 1h30

Nombre de participants : de 8 à 15 participants maximum



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 ces ateliers. Donner le pouvoir aux personnes pour 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 et rendre visibles et accessibles les ressources locales, c'est contribuer à acquérir et/ou maintenir la qualité de vie des personnes âgées.

MODULE 1 : la vitalité, c'est prendre soin de sa santé !

Objectifs : faire connaissance et échanger autour de la santé.

Le programme :

- Faisons connaissance : 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 !

MODULE 2 : 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) ;

Synthèse : manger et bouger pour prévenir certaines maladies.

MODULE 3 : la vitalité, c'est bien dormir et se sentir bien !

Objectif : 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.

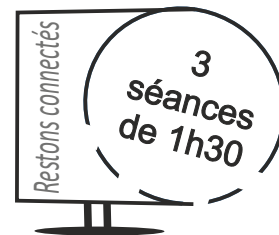
Profil de l'intervenant(e) : Animateur en prévention et promotion de la santé auprès des seniors notamment les animations autour du bien-vieillir.





Les GESTES QUI SAUVENT

Favoriser la connaissance des premiers secours



Animé par des formateurs diplômés en premiers secours, cet atelier de 3 séances d'une heure, 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

Durée : 3 séances de 1h00

Nombre de participants : de 8 à 12 participants maximum

Le programme

Séance 1 : Les chutes et l'alerte

- ☞ Cette première séance permettra à l'intervenant(e) et à chaque participant de se présenter et d'exprimer ses attentes vis-à-vis de l'atelier. Nous y aborderons la chute et ses conséquences sous forme d'un quiz et comment se relever en cas de chute.
- ☞ Nous verrons ensemble quels sont les éléments qui permettent de donner une alerte efficace. Pour finir nous parlerons de la conduite à tenir en cas de canicule. Afin de tenir compte de l'actualité, nous pourrions prendre un peu de temps pour parler de la COVID-19 et répondre aux questions si besoin.

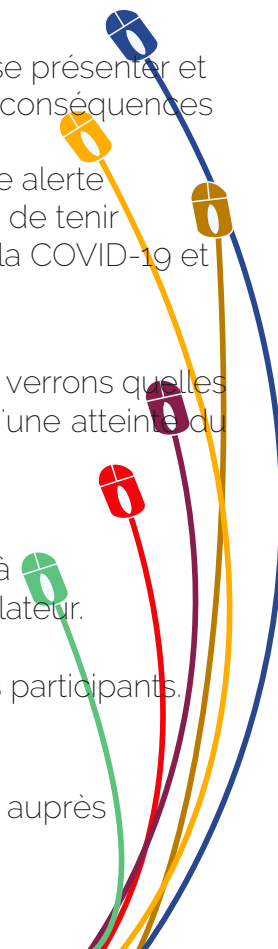
Séance 2 : Les gestes de premiers secours

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

Séance 3 : 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 et l'utilisation du défibrillateur.
- ☞ En fin de séance, un tour de table sera fait afin de recueillir les impressions des participants.

- ☞ **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.



La MÉMOIRE PAR L'ÉCRITURE

Palier aux troubles de la mémoire



Avec la vieillesse, les maladies dégénératives du cerveau s'attaquent au langage et à la mémoire. Il devient difficile de trouver ses mots, de mettre une phrase dans le bon ordre, de se souvenir d'événements récents ou anciens. Lors d'une pratique régulière d'atelier d'écriture, les personnes âgées stimuleront leur mémoire et l'entraîneront à la recherche des mots et des souvenirs oubliés.

Format de l'atelier

Durée : 3 séances de 1h30

Nombre de participants : de 8 à 12 participants maximum

L'objectif :

- permettre à chacun d'acquérir des outils et techniques à appliquer au quotidien

Les séances :

Séance 1 : Ecriture sur soi

- Questionnaire de Proust et de Pivot
- Mon portrait Chinois
- l'acrostiche

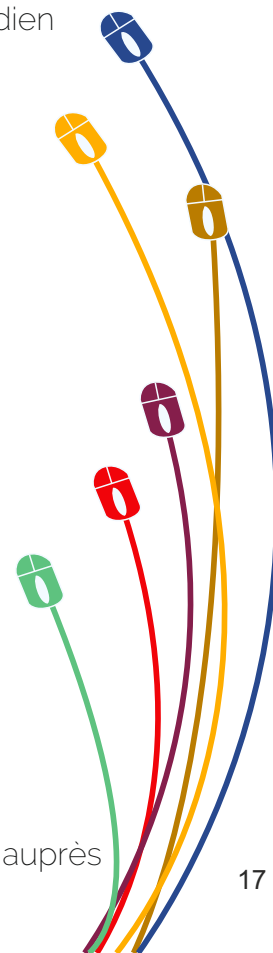
Séance 2 : Association d'idées

- Mes petits souvenirs heureux du quotidien
- Figures de style, couleurs et formes
- Les expressions imagées

Séance 3 : Jouer avec les mots

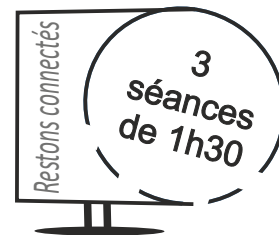
- Ecriture autour d'une image qui nous touche
- Le texte fendu
- Activité de groupe : le logo-rallye

 **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.



Initiation au jeu d'Échecs au service de votre cerveau

ou comment muscler sa santé cérébrale



ces 3 visioconférences permettront aux seniors de découvrir les bienfaits du jeu échecs pour la santé du cerveau tout en restant ludique.. Souvent connu comme un jeu pour intellectuels surdoués, le jeu d'échecs est le meilleur sport pour exercer un organe essentiel : le cerveau. Ce jeu aux grands bienfaits cognitifs est toujours largement joué dans le monde avec des participants de tous âges. Le jeu d'échecs ne vous aidera pas à construire vos biceps ou tonifier vos abdos, mais musclera en revanche votre santé cérébrale.

Format de l'atelier

- ⌘ Durée : 3 séances de 1h30
- ⌘ Nombre de participants : de 8 à 15 participants maximum

Les bienfaits de l'atelier :

Jouer aux échecs : exerce les deux côtés du cerveau, améliore votre QI, aide à prévenir la maladie d'Alzheimer, améliore votre créativité, augmente les compétences de résolution de problèmes, enseigne la planification et la prévoyance, améliore les habiletés de lecture, optimise l'amélioration de la mémoire, améliore la récupération des accidents vasculaires cérébraux (AVC), à gagner en confiance en soi, favorise la concentration...

Les séances

Séance 1 : Les échecs, quels bénéfices pour la santé ?

Objectif : rappel des bienfaits du jeu et des règles

- Rappel des avantages et des répercussions sur la mémoire
- Présentation sur du jeu sur logiciel

A la fin de ce module les participants seront capables de :

- Connaître les règles du jeu, la valeur des pièces et gagner en confiance

Séance 2 : Les meilleures techniques d'ouverture pour commencer

Objectif : commencer sur une partie d'Echecs sur des bonnes bases

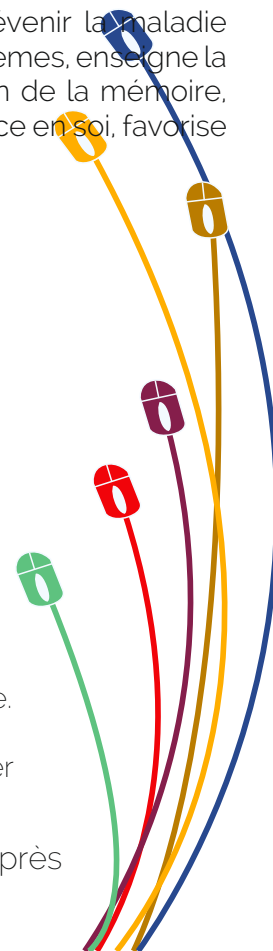
- Comment bien débiter une partie ?
- Les techniques simples

Séance 3 : et si on jouait maintenant ?

Objectif : se mesurer avec un animateur aguerrri. Prendre confiance et accepter la critique.

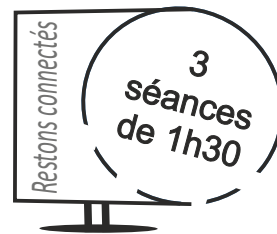
- Lancement d'une partie contre l'animateur
- Echanger les avis sur les possibilités tactiques entre les participants afin de trouver la meilleure solution du prochain coup.

Profil de l'intervenant(e) : Animateur en prévention et promotion de la santé auprès des seniors notamment les animations autour du bien-vieillir.



Écrire le ROMAN DE MA VIE

au service de mon cerveau...



Format de l'atelier

- ⌘ Durée : 3 séances de 1h30
- ⌘ Nombre de participants : de 8 à 15 participants maximum

Souvent présentée comme une activité solitaire, l'écriture n'en a pas moins une fonction sociale : on écrit pour être lu, pour transmettre, et c'est là un des axes de travail de ces séances. Écrire le Roman de sa vie est un exercice de mémoire, mais aussi un entraînement de la mémoire. Plus on se souvient, plus on est en mesure de se souvenir, plus aussi on a envie de se souvenir et plus on sait dans quelle direction et comment chercher le souvenir. Écrire le Roman de sa vie, c'est aussi apprendre à organiser ses souvenirs. Dans le temps souvent, dans l'espace parfois, mais aussi en ce qui concerne la corrélation entre les événements vécus et leur importance.

Écrire le Roman de sa vie donne le **sentiment valorisant** de pouvoir **enfin être écouté et entendu**, sur un sujet qui nous tient particulièrement à cœur, **notre propre histoire**, alors que bien souvent les « jeunes » nous accusent de radoter quand on essaie de leur en parler.

Les séances

Séance 1 : Écrire le Roman de sa vie, un travail de mémoire et de transmission

Présentation du contenu de l'atelier et de ses objectifs :

- travailler sa mémoire ;
- apprendre à organiser ses souvenirs ;
- mettre en valeur son histoire grâce son récit.

Séance 2 : Valoriser le Roman de sa vie

Avoir une histoire à raconter n'est pas tout. Encore faut-il savoir comment la raconter :

- s'appuyer sur les acquis de la séance précédente concernant le travail de la mémoire pour construire son histoire ;
- réfléchir au mode de récit le plus adapté à l'histoire et aux lecteurs. Il s'agit d'être lu et compris.

Séance 3 : Plus que des exercices, la mise en place d'un projet

L'histoire et le récit sont arrêtés, il est temps de passer à la construction du brouillon :

- choisir un narrateur n'est pas innocent. Est-ce moi que je mets en scène ou mon histoire ?
- penser au titre. C'est souvent un véritable pitch, sur le fond et sur la forme, du texte ;
- construire le découpage et la progression dramatique.

Bilan et questions diverses.

Profil de l'intervenant(e) : animateur en prévention et promotion de la santé auprès des seniors notamment les animations autour du bien-vieillir.



La SOPHROLOGIE

Gestion de la douleur, sommeil et confiance en soi

Format de l'atelier

Durée : 3 séances de 1h30

Nombre de participants : de 8 à 15 participants maximum



La sophrologie permet d'aider à bien vieillir et mieux vivre avec les effets qui peuvent accompagner le vieillissement, comme les douleurs, les problèmes de sommeil ou de mémoire, de dépression... Dans les cas de douleurs chroniques, elle apporte détente corporelle et mieux-être physique ou mental.

Le programme

Séance 1 : Présentation « nous sommes plein de ressources positives »

- 🖱 Groupe de parole : se présenter et exprimer ses attentes du parcours
- 🖱 Point théorique : la psychologie positive, les ressources naturelles positives de l'humain, confiance en soi et estime de soi, les besoins
- 🖱 Le rythme biologique, l'hygiène de vie et les points forts du bien vieillir
- 🖱 Exercices psychocorporels et respiration globale

Séance 2 : « Gestion de la douleur et concept du bien-vieillir »

- 🖱 Groupe de parole : allons plus loin... « la douleur et moi ? »
- 🖱 Point théorique : la douleur, les douleurs et la sensation douloureuse – angoisse et somatisation, stress et inconforts
- 🖱 Exercice de groupe : « prévenir pour mieux guérir »
- 🖱 Séance de sophrologie ; antistress et gestion de la douleur

Séance 3 : « Mieux dormir pour être plus fort »

- 🖱 Groupe de parole et test : « quel dormeur êtes-vous ? »
- 🖱 « Le sommeil dans tous ses états » point théorique et exercice-jeu de groupe
- 🖱 Séance psychocorporelle et respirations spécifiques et séance de protection du sommeil

Séance 4 : bilan « confiance en soi, estime de soi et renforcement positif »

- 🖱 Groupe de parole : retour sur le parcours, tour de table
- 🖱 Echange-point théorique sur « l'empowerment », la confiance en soi
- 🖱 Tableau de synthèse : « mes 4 piliers de force pour agir »
- 🖱 Séance de clôture : renforcement des valeurs fondamentales et visualisations positives

Profil de l'intervenant(e) : Animateur en prévention et promotion de la santé auprès des seniors, notamment les animations autour du bien-vieillir.



L'ART-THÉRAPIE

Le plaisir du lâcher-prise dans l'expression artistique



L'art thérapie est un outil qui permet de se connecter à soi-même et de découvrir son propre pouvoir créatif. Nul besoin d'imagination, ni de savoir dessiner ou d'avoir un don, car, à travers des petits exercices, l'essentiel est d'éprouver du plaisir et de la joie dans l'expression artistique.

Format de l'atelier

Durée : 4 séances de 1h30

Nombre de participants : de 8 à 12 participants maximum

La séance :

Ces ateliers peuvent permettre l'émergence de sa nature profonde et, le plus souvent, d'exprimer des (mots=maux) non verbalisés, à travers le dessin ou la couleur, ce qui libère l'esprit et procure un certain bien-être.

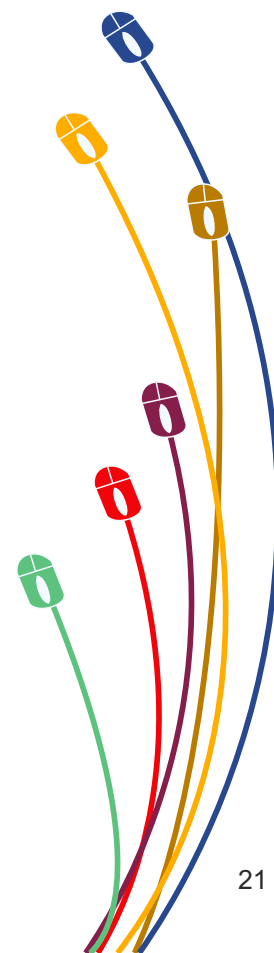
Aucune analyse n'est effectuée par l'art thérapeute mais il peut néanmoins exprimer ses ressentis avec bienveillance et sans jugement.

Concrètement, nous proposons un parcours sur le thème : « Définition, vertus et bien-être de l'art-thérapie »

Prérequis :

- + Un minimum de matériel sera demandé :
- + Feuilles A4 ou, si possible, pochettes de papier dessin, crayons gris,
- + stylos bleus, noirs ou autres couleurs,
- + boîtes de peintures à l'eau en pastilles ou tubes de gouache, pinceaux, pots d'eau, chiffons,
- + colle.

 **Profil de l'intervenant(e) :** Artiste peintre



La MÉMOIRE

Palier aux troubles de la mémoire



La mémoire correspond aux capacités de recevoir et stocker des informations, à les conserver et les utiliser : elle est indispensable au souvenir. Différents réseaux neuronaux sont impliqués dans les types de mémorisation. La meilleure connaissance de ces processus améliore la compréhension de certains troubles mnésiques.

La mémoire se compose de 4 systèmes impliquant des réseaux neuronaux distincts bien qu'interconnectés : la mémoire à court terme, la mémoire à long terme, la mémoire procédurale permet des automatismes inconscients ; la mémoire perceptive est liée aux sens.

Format de l'atelier

Durée : 5 séances de 1h30

Nombre de participants : de 8 à 12 participants maximum

Les objectifs :

Le parcours se compose de 5 séances de 1h15 dans lesquelles sont expliqués les principaux conseils, idées, techniques.

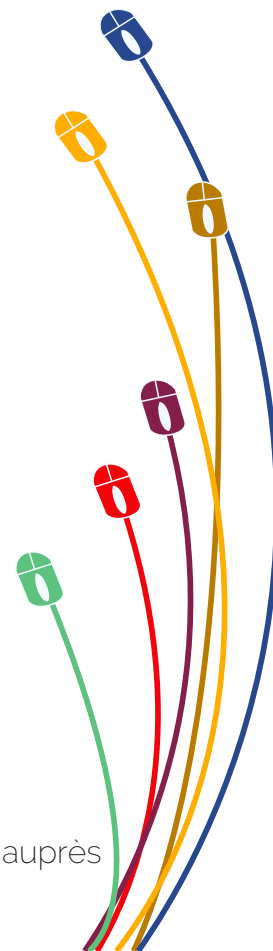
Chaque séance est un moment de convivialité et d'échanges. Chaque participant participe selon son niveau et ses attentes.

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.

Programme des séances de 1h30 en visioconférence :

- Séance 1 : / Présentation net redéfiniraiton de la mémoire
- Séance 2 : / La mémoire verbale et visuelle
- Séance 3 : / Attention et mémoire
- Séance 4 : / La mémoire topographique
- Séance 5 : / La mémoire des chiffres et la mémoire numérique

 **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.



La PLEINE CONSCIENCE CORPORELLE

Favoriser le développement du lien social et l'interactivité



Le besoin immédiat auquel cet atelier répond est de retrouver la mobilité, l'autonomie et la verticalité antérieurs à mars 2020 (date du premier confinement). Par une approche indirecte, douce et ludique les participants vont non seulement retrouver leurs capacités corporelles antérieures mais aussi développer leur confiance en leurs capacités motrices et sensorimotrices.

Format de l'atelier

Durée : 5 séances de 1h30

Nombre de participants : de 8 à 15 participants maximum

Le programme

Séance 1 : Prendre contact avec son corps

- ☞ S'entraîner à focaliser son attention sur une petite partie du corps ;
- ☞ Développer son attention : observer nos perceptions corporelles.
- ☞ Exercices : prendre conscience de son souffle - entraîner ses capacités d'attention.

Séance 2 : « Développer l'acceptation »

- ☞ Accepter pleinement sa vie et soi-même (tolérance, bienveillance et gratitude) ;
- ☞ Cultiver l'état de paix intérieure : s'entraîner à l'humeur stable, à la paix...
- ☞ Exercices à partir de l'acceptation ou la non acceptation de la situation sanitaire actuelle et du processus de vieillissement (physique et mental).

Séance 3 : « Désinvestir les états émotionnels »

- ☞ Prendre conscience de l'addiction aux intoxications émotionnelles (colère, jalousie, avidité, aversion) .
- ☞ Exercices pratiques par rapport à une situation conflictuelle proposée par l'animateur.

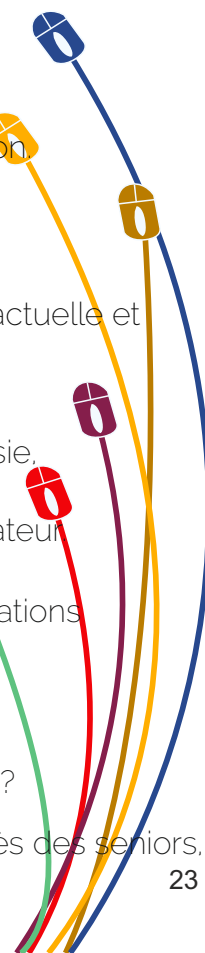
Séance 4 : « Désinvestir les sensations de douleur »

- ☞ Distinguer la douleur de la souffrance ; identifier les pensées associées aux sensations douloureuses - Exercices par rapport aux ressentis corporels de la douleur.

Séance 5 : « Développer la bienveillance en actes »

- ☞ Les développer envers soi et envers les autres, développer la gratitude.
- ☞ Exercice : comment devenir de plus en plus bienveillant envers soi au quotidien ?

Profil de l'intervenant(e) : animateur en prévention et promotion de la santé auprès des seniors, notamment les animations autour du bien-vieillir.



La BRAIN GYM

Des exercices corporelles pour une attitude positive



Cet atelier propose des exercices corporels simples conçus pour développer les connexions neuronales et ainsi favoriser la gestion du stress et des émotions, la concentration, l'attention, l'apprentissage global. Cette pratique favorise une attitude positive, la motivation, la confiance en soi.

Format de l'atelier

Durée : 5 séances de 1h30

Nombre de participants : de 8 à 12 participants maximum

Les ateliers :

Séance 1 : Introduction, stress et comportements

Stress, symptômes physiques et émotionnels

Etat présent, comportements et objectif

6 étapes simples pour créer un état d'énergie calme et équilibré

Séance 2 : Recharger ses batteries, routine quotidienne

Activités pour équilibrer le corps électrique

Exercices d'équilibrage émotionnel

Mise en place d'une routine quotidienne

Séance 3 : Communication corps/cerveau

Base du fonctionnement du cerveau

Les 3 dimensions : focalisation, centrage, latéralité

Renforcer l'apprentissage : exercices d'intégration

Séance 4 : Equilibrage corps/mental, établir les connexions par le mouvement

Lâcher les tensions : exercices de détente corporelle

Aiguiser ses sens : Exercices pour la vision et l'ouïe

Exercices pour favoriser la motricité fine

Séance 5 : Conclusion

Résumé des points essentiels de l'atelier

Révision des exercices pratiqués

Mise en place d'un calendrier hebdomadaire d'actions

 **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 DIABÈTE

Comment bien vivre avec le diabète



Pourquoi des Ateliers sur le diabète pour les seniors ?

Les complications du diabète sont dites silencieuses, c'est à dire qu'elles apparaissent sans prévenir et agissent sans symptômes majeurs. Le but des ateliers sera d'informer sur le diabète et ses complications et d'apporter un nouvel angle de vue aux seniors grâce à l'éducation thérapeutique. Ces ateliers sont proposés pour valoriser les ressources de chaque participant, les rendre plus autonome et plus serein face à leur quotidien avec le diabète.

Format de l'atelier

Durée : 5 séances de 1h30

Nombre de participants : de 8 à 12 participants maximum

Les objectifs :

Acquérir des connaissances et comprendre mon diabète

Développer des compétences d'autosoins - Développer des compétences psychosociales

Adapter son alimentation à son mode de vie - Adapter son activité physique à son mode de vie

Prévenir des complications - Favoriser l'autonomie et identifier les personnes ressources

Participation active et responsabilisation.

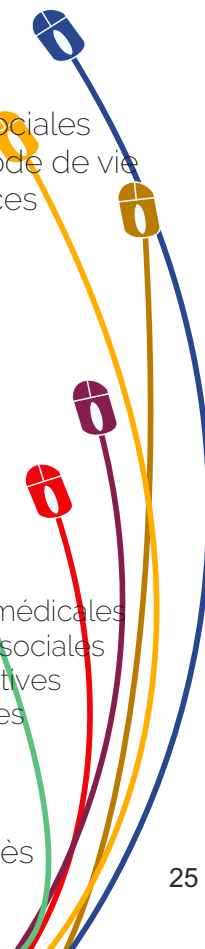
Le déroulement des ateliers :

1. Accueil-Présentation des objectifs communs
2. Développer un Savoir faire et un Savoir être
3. Partages d'expériences et étude de cas concret
4. boîtes à outils partagés
5. Questions/Réponses

Les séances :

- Séance 1 : / Connaissances du diabète et ses complications / Identifier les dimensions bio-médicales
- Séance 2 : / Observations de l'impact du diabète sur le quotidien / Identifier les dimensions sociales
- Séance 3 : / Les croyances sur le diabète et les traitements / Identifier les dimensions cognitives
- Séance 4 : / Les aidants-L'entourage de proximité / Identifier les dimensions psychoaffectives
- Séance 5 : / L'alimentation et l'activité physique / Identifier les ressources individuelles

 **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.



Je souhaite organiser un ou plusieurs ateliers

- Les aidants
- L'aromathérapie
- Les AVC
- La messagerie internet
- Garder le lien grâce au numérique
- Eviter les arnaques sur internet
- Créer des cartes virtuelles
- Les médicaments
- Le théâtre
- La nutrition
- La phytothérapie
- La vitalité
- Les gestes qui sauvent
- La mémoire par l'écriture
- Les échecs
- Le roman
- La sophrologie
- L'art-thérapie
- Le brain-gym (mémoire)
- Le diabète
- La mémoire

Vous avez un besoin d'atelier sur un autre sujet? Décrivez le nous, nous mettrons tout en oeuvre pour le monter avec vous.

.....

.....

.....

.....

Vos coordonnées

Atelier :

Nom/Prénom :

Téléphone :

Mail :

Adresse de contact :

.....

.....

Poste occupé :



Formulaire de contact à découper et à retourner à l'adresse suivante :

PRÉVAZUR

143, Rue Jean Aicard
83000 DRAGUIGNAN

par mail :

bouvier.jean-philippe@msa-services.fr

Nous prendrons contact avec vous afin d'organiser les ateliers dans les meilleures conditions.