



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Haute-Normandie

L'association de santé,
d'éducation et de prévention
sur les territoires de Haute-Normandie (ASEPT HN)
est une association loi 1901
créée en 2008 avec différents partenaires.

Elle a pour objet d'organiser
des actions de prévention et d'éducation santé
principalement sur les territoires ruraux.

Pour tous renseignements,
n'hésitez pas à nous contacter.

Bureaux

Association de Santé, d'Education
et de Prévention sur les Territoires de Haute-Normandie
ASEPT HN

Bâtiment MSA - 32 rue Politzer - 27000 Evreux

Contacts Régionaux :

Catherine Verleye au 02 35 12 71 80

Jean-Marc Durand au 02 32 98 72 28

Sophie Noblet au 02 35 03 48 54

Copyright - Ne pas jeter sur la voie publique - 20130527 - MRP - Thinkstock - Depiant ASEPT HN



L'essentiel & plus encore



Pour les séniors

L'association ASEPT Haute-Normandie propose différentes actions selon les publics.

Tout public

L'ASEPT Haute Normandie propose des réunions d'information sur différents thèmes de santé

• Accidents domestiques seniors

Sensibiliser les seniors sur les différents risques et diffuser des messages de prévention.



• Nutrition

Une alimentation saine et équilibrée est nécessaire pour les seniors. Celle-ci peut prévenir ou retarder certaines maladies pouvant diminuer leur autonomie. Il faut préserver cet instant comme un moment de plaisir et de convivialité.



• Premiers gestes qui sauvent

Une conférence suivie de 2 ateliers pratiques pour apprendre aux participants les gestes de premiers secours



• Autres thèmes de santé

Informers les personnes sur un thème de santé publique ou de prévention santé et les sensibiliser sur la prévention, les facteurs de risque, les traitements, les alternatives... (l'AVC, les allergies respiratoires, la maladie d'alzheimer...).

• Les conférences

«seniors, soyez acteurs de votre santé»

Ces rencontres animées par un professionnel de santé permettent d'aborder les éléments clés du bien vieillir. 70 % du vieillissement étant lié aux comportements et habitudes de vie, il est important à tout âge d'adopter des conduites favorables au bien vieillir.



• Les ateliers du bien vieillir

8 ateliers thématiques de 3 heures, organisés par groupe de 8 à 15 personnes pour situer ses comportements actuels et acquérir de nouveaux réflexes.

Les 8 ateliers :

- Bien dans son corps, bien dans sa tête
- Pas de retraite pour la fourchette
- Les 5 sens en éveil, gardez l'équilibre
- Faites de vieux os
- Le médicament, un produit pas comme les autres
- Dormir quand on n'a plus 20 ans
- De bonnes dents pour très longtemps.
- La mémoire dans tous ses états (optionnel).

• Les ateliers

«équilibre, prévention des chutes»

10 séances d'une heure trente, organisées par groupe de 8-15 personnes pour stimuler les fonctions de l'équilibre.



Au cours de ces ateliers,

sont proposés :

- des exercices personnalisés et progressifs,
- des conseils sur les gestes et postures au quotidien.

Adopter un comportement préventif permet de diminuer le risque, la fréquence et la gravité des chutes.

• Les ateliers «nutrition santé séniors»

10 ateliers de 3 heures, organisés par groupe de 8 à 12 personnes pour analyser et adapter ses comportements alimentaires à son âge et à ses besoins.



• Les ateliers mémoire «PEPS EUREKA»

10 ateliers de 3 heures, organisés par groupe de 8 à 15 personnes pour comprendre les difficultés de mémoire rencontrées au quotidien et réfléchir sur les méthodes et stratégies permettant à chacun d'améliorer sa mémoire et son mieux-être en général.



Contact : Céline Carnet au 02 32 97 58 46

• Conférence Mémoire

Une conférence interactive pour aborder la mémoire dans tous ses états.

Contact : Christelle Colley au 02 35 03 46 71.

• Les ateliers «mémoire tonique»

3 séances de 3 heures, organisées par groupe de 10 à 18 personnes pour mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire et son évolution avec l'avancée en âge.

Contact : Christelle Colley au 02 35 03 46 71.

Pour les jeunes enfants

• Planetarisk

Sensibiliser et faire réfléchir les enfants sur les accidents domestiques en s'appuyant sur l'exposition Planetarisk. Les interventions ont lieu dans les écoles primaires, forum...

