ASEPT : et si vieillissement rimait avec chance !

ACCOMPAGNEMENT Seniors, pour prendre soin de sa santé, il faut rester actifs avec les actions proposées par l'ASEPT.

Vous avez plus de 55 ans ? Vous souhaitez préserver votre capital santé et votre qualité de vie ? L'ASEPT1, depuis plus de 13 ans, développe et vous propose des actions, des solutions pour vous sensibiliser, informer et accompagner. Sous pilotage des caisses de retraite qui financent ses actions, dont la MSA Gironde, sa mission consiste à développer l'éducation à la santé, favoriser le bien vivre à la maison, pour toutes les personnes de plus de 55 ans.

En 2030, un personne sur trois aura 60 ans ! On le sait, alors autant se préparer pour que tout se passe au mieux.

Santé, forme, vitalité le "bien-vieillir" est bien une réalité et revêt de nombreux aspects culturels, physiques, cognitifs… Le vieillissement fait partie du parcours de vie, chacun doit donc être actif et le construire pour qu'il soit positif. Ce n'est pas nouveau : *« les bons comportements font les bons vieux ! »*

Des solutions près de chez vous

L'ASEPT Gironde propose un large choix d'ateliers accessibles à tous, gratuitement, quel que soit le régime de retraite :

- Conférences-débats, informations et échanges avec un professionnel de santé autour des clés du bien vieillir,
- Ateliers thématiques, alimentation, sommeil, bien-être, mémoire, vitalité, équilibre, numérique…
- Réunions de prévention animées par des professionnels, elles abordent différents thèmes de prévention (alimentation, accidents domestiques, santé et conduite…).

En 2019 en Gironde ce sont plus de 450 ateliers réalisés et plus de 6 000 personnes rencontrées. L'ASEPT développe aujourd'hui, cette offre sur toutes les communes du département : ateliers mémoire, nutrition, équilibre, bien-être, yoga du rire, numérique…

Franchir le pas et participer

Beaucoup de personnes n'osent pas s'inscrire ou franchir le pas. Et pourtant ces ateliers permettent de se rendre compte qu'on partage les mêmes réalités. Ils sont également l'occasion de faire des rencontres, d'échanger et de partager. Au début des ateliers, il est parfois question d'ennui à la maison, de mémoire qui flanche, d'équilibre qui fait défaut, de sommeil perdu ou agité... pourtant la mémoire se travaille, l'équilibre se retrouve, le stress se maîtrise : rien n'est fatalité.

Par exemple, dans les ateliers nutrition, les participants échangent sur le tissu local et ses bonnes adresses, les produits et circuits courts, le recyclage, la composition des produits et le déchiffrage des étiquettes alimentaires ; au gré des ateliers et des communes dans lesquels ils se déroulent, il est question des huîtres et de leurs apports nutritionnels, du vin et des résultats du dernier concours agricole, du bœuf de Bazas et de ses qualités gustatives : le lien social et le « mieux manger » au service d'une meilleure santé.

Aujourd'hui… les ateliers sont en ligne

Avec la période actuelle, l'association a su s'adapter pour proposer des ateliers en ligne et garder le contact : vitalité, mémoire, équilibre… et bientôt nutrition. Les animateurs, professionnels de l'éducation à la santé, accompagnent chacun des participants pour faire de cette expérience un moment de plaisir avant tout.

Plus d'informations et inscription

Pour plus d'informations ou consulter la programmation en ligne, consultez le site Internet de l'ASEPT, asept-gironde.fr ou contactez le 05 57 99 79 39.

Les dates des actions de prévention en ligne sont affichées sur le site Internet. Il suffit de s'y inscrire, et vous recevez une confirmation avec un lien envoyé sur votre messagerie. Le jour de la conférence ou de l'atelier, vous rejoignez la séance en cliquant sur ce lien.

Assistance internet MSA : un nouveau numéro

Votre MSA dispose d'un service d'assistance Internet pour vous accompagner si vous rencontrez des difficultés pour utiliser les services en ligne ou pour vous inscrire ou vous connecter à "Mon espace privé".

Depuis le 1er février, pour joindre l'"Assistance Internet" en Gironde :
- un numéro, 03 20 90 05 00 du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h 15 et de 13 h 30 à 16 h 30,
- un mail, assistanceinternet.blf@msa33.msa.fr

L'assistance Internet vous aide dans les situations suivantes :
- vous rencontrez des difficultés pour naviguer sur le site,
- vous ne parvenez pas à créer votre compte "Mon espace privé",
- vous êtes inscrit mais vous n'arrivez pas à accéder aux services en ligne,
- vous avez des difficultés pour effectuer votre demande ou votre déclaration en ligne,
- vous ne trouvez pas une information ou un service sur le site,
- vous vous posez des questions sur "Mon espace privé".

Témoignage

Michelle E., de Lormont

Pourquoi vous êtes-vous inscrite à l'atelier mémoire en ligne ?

Au début je me suis inscrite pour accompagner mon mari. Suite à un premier atelier que nous avons pu faire ensemble, cela lui a donné envie d'en faire d'autres. Nous avons trouvé que ce serait encore mieux en présentiel mais bon… à défaut, on a trouvé que c'était déjà une bonne chose. Franchement cet atelier n'a posé aucun problème même si nous n'aimons pas être avec d'autres, si nous sommes timides, il n'y a pas de risque, il n'y a pas d'enjeu. Du coup, nous aurions bien aimé en faire un autre (en présentiel) parce que la mémoire, c'est important et nous aurions même voulu aller un peu plus loin. Par exemple, pourquoi pas, en faisant un atelier en lien avec l'informatique parce que nous sommes loin de tout maîtriser dans ce domaine et que cela avance à vitesse grand V.

Avez-vous pris de nouvelles habitudes suite à cet atelier ?

Des fois je dis à mon mari « rappelle-toi » quand il descend et qu'il doit aller chercher quelque chose et qu'il remonte sans rien. « On va chercher un truc et le chemin nous fait oublier quoi ! » Et puis, depuis je fais aussi des exercices sur Internet et j'espère bientôt pouvoir m'inscrire à un atelier yoga du rire.