

LA PREVENTION DU CAPITAL SANTE

POURQUOI ?

« Être acteur de sa santé » est un message que l'on entend de plus en plus fréquemment, mais qui peut parfois agacer puisqu'il semble surtout s'adresser à un public en bonne santé !

Même si l'héritage génétique rend inégaux nos potentiels santé, nous avons les moyens d'agir sur certains déterminants : l'alimentation, l'activité physique, le stress, le sommeil, un habitat sécurisé...

Avec l'accroissement de la durée de vie, lutter pour le maintien de ses capacités physiques et donc de son autonomie est devenu un enjeu majeur qui nécessite information et formation.

Car il ne s'agit pas d'ajouter des années à la vie mais de la vie aux années !

POUR QUI ?

- Toute personne concernée de façon directe par la prévention-santé
- Les ayants droit des caisses de retraite complémentaire
- Les responsables (service formation, service d'action sociale) des caisses de retraite et de tout autre organisme s'occupant des séniors









NOTRE OFFRE DE FORMATION

LA SANTE EN MANGEANT, LE PLAISIR EN SUPPLEMENT

Notre façon de nous nourrir dit nos racines, notre culture, notre histoire familiale, nos goûts. Mais couvre-t-elle tous nos besoins nutritionnels ? Participe-t-elle au bon fonctionnement de notre organisme ? Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) de l'INPES nous interpelle à ce propos. Puisque « la santé vient en mangeant » pourquoi ne pas faire de notre alimentation un art de vivre au quotidien ? Et vérifier que manger sain n'est pas monotone, au contraire !

Objectifs

-  Intégrer les notions essentielles du PNNS (Programme National Nutrition Santé)
-  Assimiler des informations scientifiques et valides et des repères de consommation afin de pouvoir se positionner face aux différents courants alimentaires actuels
-  Comprendre l'impact des nutriments sur la cellule et les processus de vieillissement
-  Être en mesure d'appliquer ces informations pour améliorer sensiblement son comportement alimentaire
-  Sensibiliser au plaisir associé à la nourriture
-  Comprendre l'importance de l'exercice physique

Modalités d'intervention

En ½ journée ou journée complète, interactive et ludique, sous forme d'information collective








NOTRE OFFRE DE FORMATION

LE SOMMEIL. UN ATOUT POUR LA SANTE

« Un bon coup de sommeil vaut trois fois le médecin », « le sommeil et le rire sont les meilleurs remèdes du monde » : selon les dictons, le sommeil serait une panacée. Encore faut-il le trouver ! Et nous ne sommes pas tous égaux face à ce dernier. Il est des « lève-tôt », des « couche-tard », des « petits dormeurs », des « gros dormeurs »... Où vous situez-vous ? Connaissez-vous réellement vos besoins ? Consacrez-vous suffisamment de temps à votre repos ? Quelles sont vos représentations, vos attitudes, vos connaissances et vos pratiques face au sommeil ?

Insuffisance de sommeil et rythmes irréguliers peuvent être dus à de mauvaises habitudes et ne sont pas définitifs. Il existe des possibilités d'améliorer son sommeil à tout âge et de devenir un bon dormeur en changeant certains comportements.

Objectifs

-  Recevoir une information générale sur le sommeil normal et le sommeil pathologique, et être en mesure de les différencier
-  Avoir des points de repères pour savoir quand consulter
-  Comprendre comment le psychisme peut influencer la qualité du sommeil (ruminantion, stress, angoisse)
-  Être informé des outils et des méthodes qui permettent d'améliorer la qualité de son sommeil
-  Élaborer un carnet de route personnel

Modalités d'intervention

En ½ journée ou journée complète, sous forme d'information collective



NOTRE OFFRE DE FORMATION

SE PREMUNIR CONTRE LES ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE

Les accidents de la vie courante ne sont que l'autre nom donné aux accidents domestiques. Un même phénomène, trop souvent cause de souffrance, de dépendance et de mortalité. Triste constat pour un lieu – notre domicile - censé être notre havre de paix et de sécurité. Et d'autant plus désolant que 80% de ces accidents de la vie quotidienne seraient parfaitement évitables... Alors qu'attendons nous pour acquérir d'autres habitudes et rendre notre habitat plus sécuritaire afin de ne plus y risquer notre vie ?

Objectifs

À l'issue d'une journée interactive et ludique, les participants connaîtront les différents facteurs de risques et auront acquis des réponses concrètes sur :



Ce qui peut constituer un danger



La façon de se prémunir contre les accidents domestiques en aménageant un habitat plus sécuritaire



L'acquisition de bonnes habitudes de vie en rapport avec l'âge et les capacités physiques



La protection des proches dépendants

Modalités d'intervention

En ½ journée ou journée complète, sous forme d'information collective