

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



ASEPT Basse-Normandie,  
37, rue de Maltot  
14026 Caen Cedex 9

Tél. 02 31 25 38 31



# devenez animateur bénévole pour l'association ASEPT Basse-Normandie



POUR BIEN VIEILLIR

POUR BIEN VIEILLIR



L'essentiel & plus encore

Ensemble,  
les caisses de retraite s'engagent.



L'essentiel & plus encore



## ■ Devenez bénévole

Vous êtes intéressé par le domaine de la prévention santé et vous souhaitez vous investir dans une activité enrichissante au contact des autres ?

L'Association Santé, Éducation et Prévention sur les Territoires de Basse-Normandie (ASEPT BN) recrute des animateurs bénévoles pour l'animation d'ateliers collectifs à destination des séniors. Vous pourrez vous positionner sur l'animation d'une ou plusieurs thématiques.

## ■ En quoi consistent ces ateliers ?

### Les ateliers du Bien Vieillir

Il s'agit d'un programme de 7 séances ayant pour objectif de s'informer sur les clés du bien vieillir afin de préserver son capital santé au quotidien. Les séances alternent échanges, apports théoriques et conseils ludiques, le tout dans une ambiance conviviale.

### Les ateliers nutrition santé seniors

Pour permettre aux seniors de maintenir leur qualité de vie en diminuant, grâce à une alimentation adaptée, les risques liés au vieillissement (diminution du goût et de la sensation de soif, diminution de la masse musculaire, perte osseuse...). Les 9 séances qui leur sont proposées alternent échanges théoriques et conseils ludiques, le tout dans une ambiance conviviale.

### Le Peps Eurêka

Parce que notre mémoire nous joue parfois des tours, PEPS Eurêka c'est 10 séances pour reprendre confiance en soi. Le programme est ciblé sur la compréhension des difficultés de mémoire rencontrées au quotidien à travers une série d'exercices. Dans le même temps sont présentées des stratégies permettant à chacun d'améliorer sa mémoire et son mieux-être.



## ■ Prêt à nous rejoindre ?

### Contact

Nathalie Patelli

responsable ASEPT Basse-Normandie

Tél. 02 31 25 38 27

ou par mail : [asept.couleursante@gmail.com](mailto:asept.couleursante@gmail.com)

## ■ Comment devenir bénévole ?

Au cours d'un entretien, la responsable de l'association vous exposera plus en détail le contenu des programmes et évaluera vos motivations. Pour les Ateliers du Bien Vieillir et le Peps Eurêka, vous bénéficierez ensuite d'une formation de 5 jours dans l'un de nos centres de formation avant de pouvoir animer votre premier atelier. Pour les ateliers nutrition santé seniors, vous serez formé en co-animation avec la responsable de l'association sur un cycle entier.

Vous bénéficierez d'un accompagnement lors de vos premières animations et d'un soutien tout au long de votre mission.



## ■ Détails pratiques

Les formations sont entièrement prises en charge par l'ASEPT BN (*déplacement, hébergement, coût de la formation*). Les ateliers se déroulent sur une période de 3 mois à raison d'une demi-journée par semaine.

Des ateliers ont lieu tout au long de l'année sur chaque département. Les cycles vous sont proposés selon vos disponibilités et votre mobilité géographique.