

AVANTAGES ECONOMIQUES

De nouvelles enseignes ont signé des partenariats permettant à nos adhérents de bénéficier de remises sur présentation de la carte d'adhérent :

- Audika : 10 % sur les appareils auditifs ;
- Beauty Success : 15% sur les parfums, le maquillage, les soins et institut de beauté ;
- BUT : 10% sur les meubles, meubles de cuisine, décoration et literie ;
- France Cars : 30% sur les locations, y compris la famille ;
- Marionnaud : 20% de réduction dans les 530 magasins ;
- Pompes funèbres générales : 10% sur présentation de la carte d'adhérent.

Démis

La liste des partenariats est disponible sur le site de la fédération nationale dans la rubrique « Partenaires », pour les groupes et les adhérents à titre individuel.

INFO MSA – INFO MSA

ET SI VOUS PRENIEZ LE TEMPS DE BIEN VIEILLIR

L'ASEPT* de Basse-Normandie vous propose gratuitement diverses actions de prévention.

Des conférences « Séniors, soyez acteurs de votre santé »

Rencontres animées (par un professionnel de santé) qui permettent d'aborder les éléments clés du bien vieillir : 70 % du vieillissement est lié aux comportements et habitudes de vie.

MSA

Les partenaires :



Des ateliers du Bien Vieillir

Sept ateliers thématiques de trois heures, organisés par groupe de 8 à 15 personnes, pour situer ses comportements actuels et acquérir de nouveaux réflexes dans son mode de vie.



L'essentiel & plus encore

Des ateliers « équilibre et vous »

Douze séances d'une heure, organisées par groupe de 8 à 15 personnes, pour stimuler les fonctions de l'équilibre (des exercices personnalisés et progressifs, des conseils sur les gestes et les postures au quotidien).



Des ateliers « nutrition santé séniors »

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

Des ateliers mémoire « PEPS EUREKA »

Dix ateliers de trois 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.



Des ateliers « Mémoire tonique »

Des conférences interactives pour aborder la mémoire dans tous ses états, suivies de trois séances de trois 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.



Des ateliers « Sérénité au volant »

Des présentations alternant jeux et mises en situation avec des conseils pratiques (rappel du code de la route – gestion des situations de stress au volant...).

Des ateliers « les 1^{er} gestes qui sauvent »

Des réunions de présentation suivies de 7 heures de pratique, organisées par groupe de 8 à 10 personnes pour apprendre à pratiquer les gestes de premiers secours.

Calendrier des prochaines réunions d'information

| | | |
|--|---------------------------------|---|
| Réunion d'information « Ateliers du Bien Vieillir » | Judi 25 février 2016 | Saint-Sauveur-Lendelin, à 14h00 Au pôle de proximité |
| Réunion d'information « Ateliers du Bien Vieillir » | Lundi 29 février 2016 | Pontorson, à 14h00 A la salle du conseil - Mairie |
| Réunion d'information sur « Les 1 ^{er} gestes qui sauvent » | Mardi 1 ^{er} mars 2016 | Saint-James, à 14h30 A la salle de la communauté de communes |
| Réunion d'information sur « Mémoire tonique » | Mercredi 2 mars 2016 | Bricquebec, à 14h30 |
| Réunion d'information « Ateliers nutrition » | Judi 17 mars 2016 | Les Pieux, à 14h30 Au château de Flamanville (orangerie) |

Plus d'informations : contactez le secrétariat de l'ASEPT Basse-Normandie au 02.31.25.38.31.

**ASEPT : L'Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires de Basse-Normandie est une association loi 1901 créée en 2007 avec différents partenaires. Elle a pour objet d'organiser des actions de prévention et d'éducation santé, principalement sur les territoires ruraux.*

INFO MSA – INFO MSA