



Prendre soin de sa santé

Objectifs : Encourager une démarche active de prévention des risques, prendre soin de sa santé à travers une bonne information. Travailler sa mémoire et identifier les comportements favorables. Evaluer ses besoins, ses capacités d'action et intégrer « les petits trucs » qui peuvent aider à améliorer sa santé. Dédramatiser et se donner des objectifs accessibles.	Personnes concernées : Toute personne souhaitant préparer son départ à la retraite.
PROGRAMME	Pré requis : Aucun
➤ Encourager une démarche active de prévention des risques et prendre soin de sa santé Inciter à prendre soin de soi Inciter à repérer des signes de changement dans le corps Inciter à être vigilant aux symptômes nouveaux qui apparaissent et qui s'installent	PEDAGOGIE
➤ L'information sur sa santé Quelle information ? Où la trouver ? Presse, conseil médical, attention accrue : toutes les sources d'information sont utiles Quelle fiabilité de l'information ?	Le Formateur Longue expérience dans le domaine des ressources humaines et de la formation.
➤ Faire prendre conscience de l'importance de travailler sa mémoire, proposer des moyens de la faire travailler Comprendre le fonctionnement de la mémoire Intégrer le déroulement, les techniques et la méthodologie propres aux ateliers mémoire S'exercer de façon ludique aux différents tests proposés Echanger et discuter sur ses expériences, ses capacités, ses craintes et ses difficultés	Parcours pédagogique Les méthodes sont actives, faisant appel au vécu des stagiaires.
➤ Permettre aux retraités d'identifier les comportements favorables en donnant envie de faire des choix, de décider de changer <u>Les activités physiques (dont la marche)</u> Elle ne demande aucun équipement particulier et s'intègre facilement dans le quotidien. Il peut s'agir de faire les courses à pied et se rendre le plus possible aux différentes activités à pied, de s'accorder une petite promenade dans la journée. Si la personne n'aime pas marcher seule, les mairies proposent souvent de rejoindre un groupe de marche. Cela permet de plus de faire de nouvelles connaissances et de se motiver. Si la personne prend les transports en commun, elle peut essayer de descendre un arrêt avant sa destination, pour finir le trajet à pied. <u>La nutrition</u> Une alimentation équilibrée, source de bien-être et de plaisir. Rappel des différentes familles d'aliments, des quantités adaptées à chaque âge, de l'importance du rythme régulier des repas et du soin à apporter à l'environnement.	Intra entreprise Lieu de Formation : dans la ville de votre choix. Tarif Inter entreprises à Paris, Lyon, Lille, Lisieux par personne
	1 jour
	650 € H.T.
	Réf : RH105

Les relations sociales

La citoyenneté avec ses devoirs collectifs et son investissement individuel, les représentations sociales qui interfèrent dans notre perpétuelle reconstruction

Le suivi médical régulier

Ne pas rechigner à effectuer les contrôles de santé réguliers
Vaccins anti-grippe annuels
Contrôles dentaires ou optiques

La modification de certains comportements de santé

Consommations de tabac, d'alcool et de médicaments

➤ Apprendre à évaluer ses besoins, ses envies ainsi que ses capacités d'actions

Être capable de prendre soin de soi-même
Ne pas contracter de maladies chroniques
Être entouré par des amis et de la famille
Être capable de faire des choix qui influencent la façon dont on vieillit, comme l'alimentation, l'activité sportive et le tabagisme
Être capable de faire face aux défis de ses dernières années
Être en mesure de répondre à tous ses besoins et à certains de ses désirs
Se sentir satisfait de sa vie la plupart du temps
Être capable d'agir selon ses valeurs

➤ Echanger sur des « petits trucs » qui peuvent aider à améliorer sa santé

Surveiller son alimentation
Pratiquer une activité sportive régulière pour soulager les douleurs de l'arthrite, réduire les risques de contracter Alzheimer, fortifier les os, soulager l'anxiété, réduire les risques de développement du diabète, les risques de cancer colorectal, du sein et de la prostate, aider à mieux dormir, stimuler le niveau d'énergie, aider à conserver un poids plus sain, maintenir la force musculaire et améliorer l'équilibre et la souplesse pour réduire les risques de chute
Boire suffisamment d'eau, remplacer le café par du thé, éviter le tabac
Essayer de limiter la position assise au travail
Bien dormir en comprenant l'impact sur l'endormissement de la consommation de caféine ou de tabac, des comportements dans la journée ainsi que de la qualité et du rythme des repas
Se détendre, faire des sorties, avoir une passion ou poursuivre un objectif

➤ Dédramatiser, se donner des buts accessibles

Les manifestations du stress, ses causes possibles et des conseils pour apprendre à se relaxer
Des rythmes de vie qui favorisent le sommeil, la gestion du stress et l'activité physique au quotidien
Mieux écouter son corps au repos, réaliser des exercices de proprioception, une respiration globale, des relâchements et contractions musculaires
Amener à réfléchir aux risques de dépression, savoir comment la déceler
Aborder les besoins physiques, physiologiques...
Réfléchir sur sa relation à la santé et aux médicaments
Proposer un bilan en prévention santé ou s'informer auprès de qui cela est possible
Organiser une rencontre active avec un moniteur d'atelier gym, nutrition, mémoire