



Comment ça fonctionne ?

Durée totale : Une seule séance de 3h00

Nombre de participants : 15 à 50 personnes max

Encadrement : 1 animatrice Asept - 1 personne partenaire

Supports utilisés : Jeux, quiz, tablettes numériques, affiches etc.

L'Asept Bretagne est un acteur régional de la prévention santé.

Elle propose des ateliers, des conférences, des escape games, des webinaires sur mesure et adaptés aux besoins de différents publics et aux demandes des partenaires locaux.

Soutenue par l'association "Pour Bien Vieillir Bretagne", l'ASEPT intervient sur des thématiques variées.

La promotion de la santé est un enjeu essentiel, notamment avec l'avancée en âge, où certains risques comme la dénutrition, la déshydratation, la perte d'appétit ou l'isolement peuvent augmenter.

Pour sensibiliser les seniors de manière ludique, positive et conviviale, cet Escape Game propose des activités autour de la nutrition, de l'activité physique et du bien-être, en s'appuyant sur les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS).

Objectifs de cet Escape Game :

- Sensibiliser aux liens entre alimentation, activité physique et santé.
- Mieux connaître les recommandations nutritionnelles officielles et déconstruire les fausses informations.
- Proposer un outil de prévention ludique, accessible et bienveillant.
- Favoriser les échanges, la convivialité et le lien social afin de lutter contre l'isolement.

Programme de l'atelier

Temps 1 :

- **Espace d'accueil**

Création des équipes en fonction du nombre de personnes présentes.

Temps 2 :

- **Escape game**

9 activités thématiques

1 activité bilan avec un quiz et une reconstitution du puzzle final

Temps 3 :

- **Temps de pause convivial**

- **Stands d'information** (PNNS, etc.)

- **Début de la conférence**, avec une correction du quiz, suivie d'un temps d'échange et d'information avec le groupe entier pour terminer.