



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

**Un escape game dédié au sommeil : la nouvelle action de prévention déployée par Cap Seniors et les ASEPT (Gironde ; Périgord-Agenais ; Sud Aquitaine)**

[Visuels disponibles ici](#)

Bordeaux, le 22 septembre 2022

**L'association Cap Seniors Aquitaine et les Associations Santé Éducation et Prévention sur les Territoires (ASEPT) proposeront dès la rentrée 2022 un escape game pour les + de 55 ans. Conçu aux côtés d'une agence spécialisée, ce jeu grandeur nature invite les participants à interagir autour d'une thématique incontournable du bien-vieillir : le sommeil. Accessible gratuitement dès le mois de septembre, l'escape game s'adresse aux seniors résidant dans les départements de la Gironde, Lot-et-Garonne, Dordogne, Landes et Pyrénées-Atlantiques.**

**Une action de sensibilisation originale, imaginée et conçue par les caisses de retraite d'Aquitaine et l'Agence Collock Sud Ouest**

Cap Seniors Aquitaine et les ASEPT Gironde, Périgord Agenais et Sud Aquitaine proposent depuis plus de 10 ans de nombreuses actions de prévention destinées aux personnes de plus de 55 ans afin de préserver leur capital santé et favoriser le bien-vieillir : ateliers, spectacles, conférences et réunions de prévention, financés entièrement par les caisses de retraite telles que la CARSAT Aquitaine ou la MSA.

Avec plus de 15 000 seniors touchés chaque année, Cap Seniors Aquitaine officialise le déploiement d'un escape game. La création de cette nouvelle action de prévention a été supervisée par l'Agence Collock Sud Ouest, spécialisée dans la création de jeu et d'escape game en entreprise.

*« Développer le concept de cet escape game était un défi de taille que nos équipes ont eu à cœur de relever ! Il fallait effectivement imaginer un jeu accessible et engageant pour la cible senior, y intégrer les notions de sensibilisation comprises dans le cahier des charges de Cap Seniors Aquitaine, tout en proposant un dispositif mobile et facile d'installation dans les différentes communes couvertes par les ASEPT »* déclare Antoine Lamouroux, dirigeant de Collock Sud Ouest

**Un jeu interactif pour percer les mystères du sommeil**

La qualité de sommeil étant essentielle pour un vieillissement en bonne santé, Cap Seniors Aquitaine et les ASEPT ont souhaité intégrer cette thématique au cœur de l'intrigue de l'escape game. Durant 45 minutes, les participants se mettront dans la peau d'agents secrets à la retraite de la DGST (Direction Générale du Sommeil Temporel) et auront pour mission d'analyser le sommeil d'un personnage historique.

Après avoir identifié la célébrité dotée d'un sommeil agité, les joueurs devront résoudre différentes énigmes afin de rendre leur rapport de mission à leur Directeur. Objectif ? Aider le héros à retrouver un sommeil paisible et réparateur pour favoriser le bien-vieillir.

« Dans leur vie quotidienne, les seniors ont tendance à oublier ou minimiser l'importance d'un sommeil de qualité. C'est pourtant un gage d'équilibre psychique, émotionnel et physique qui est déterminant pour vieillir en bonne santé. Partant de ce constat, il nous paraissait fondamental de renforcer la sensibilisation sur cette thématique, par le biais d'un jeu original et participatif mais tout aussi ludique que nos ateliers » explique Pauline Trancart, Responsable département de l'Action Sanitaire et Sociale de la MSA Gironde

### **Une action de prévention proposée dans 5 départements de la Nouvelle-Aquitaine**

Cet escape game pédagogique sera proposé tout au long de l'année sur les départements de la Gironde, Dordogne, Lot-et-Garonne, Landes et Pyrénées-Atlantiques. Des séances ont d'ores et déjà été confirmées auprès de plusieurs communes durant les mois de septembre et d'octobre.

#### **Calendrier de L'ASEPT Gironde :**

- Lundi 12 septembre à Audenge
- Jeudi 22 septembre à Cerons
- Mardi 4 octobre à Saint-Jean-d'Illac
- Mardi 4 octobre à Saint-Denis-de-Pile
- Mardi 4 octobre à Saint-Laurent-Médoc
- Mercredi 5 octobre à la Teste-de-Buch
- Mercredi 5 octobre à Saint-Caprais-de-Bordeaux

#### **Calendrier de L'ASEPT Périgord-Agenais :**

- Lundi 19 septembre à Saint-Astier
- Mardi 18 octobre à Bergerac
- Jeudi 20 octobre à Terrasson-Lavilledieu

#### **Calendrier de L'ASEPT Sud Aquitaine :**

- Mardi 4 octobre à Billère
- Jeudi 20 octobre à Saint-Justin

Plus d'informations et inscriptions : <https://www.capseniorsaquitaine.fr/>

### **A propos des ASEPT (Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires)**

Associations à but non lucratif, les ASEPT (Associations Santé, Éducation et Prévention sur les Territoires) assurent le fonctionnement et toute la logistique du Programme Bien-Vieillir, développent des partenariats locaux pour la mise en place d'actions, recherchent et encadrent un réseau de professionnels pour l'animation des ateliers. En Aquitaine, les ASEPT Gironde ; Périgord-Agenais ; Sud-Aquitaine informent, sensibilisent et aident les seniors à adopter des comportements sains au quotidien en faveur d'un vieillissement actif et réussi. Des conférences et des ateliers, adaptés à toute personne de plus de 55 ans, sont animés sur l'ensemble des cinq départements d'Aquitaine. Ces activités sont proposées gratuitement dans un esprit d'échanges et une ambiance conviviale.

### **A propos de Cap Seniors Aquitaine**

L'association interrégime Cap Seniors Aquitaine a pour objet, via la mise en œuvre de ces actions, la promotion du bien-vieillir et la diffusion d'une culture de la prévention en Aquitaine. Cap Seniors Aquitaine se positionne en assistance à la maîtrise d'ouvrage : l'association déploie le Programme Bien-Vieillir pour le compte des caisses de retraites sur le territoire, en déléguant la maîtrise d'œuvre aux ASEPT.

### **Contacts presse**

Claire Chabaneau / 06.47.96.17.10 / [claire@agence-initiale.fr](mailto:claire@agence-initiale.fr)  
Anne-Laure Marin / 07.69.95.64.68 / [annelaure@agence-initiale.fr](mailto:annelaure@agence-initiale.fr)