Association santé éducation et prévention sur les territoires
ASEPT des Charentes

Programme 2ème semestre 2025 Charente-Maritime

POUR Bien VieiLLiR

Seniors, préservez votre capital santé !

Vous avez plus de 55 ans, vous souhaitez préserver votre capital santé et votre qualité de vie ? L'ASEPT, en partenariat avec les régimes de retraite, vous propose de participer à :

Des événementiels :

Pièces de théâtre, théâtre-forum, conférences, réunions de prévention qui sont l'occasion d'apporter une information générale sur les clefs du bien vieillir et de présenter les ateliers d'éducation à la santé proposés par l'ASEPT. Ces manifestations sont gratuites.

Des ateliers collectifs d'éducation à la santé :

Construits par thématique, complémentaires les uns des autres dans la perspective de vous proposer un parcours abordant l'ensemble des dimensions du bien vieillir. Ils sont gratuits et se déroulent hebdomadairement par groupes de 10 à 12 personnes, près de chez vous.

Pièces de théâtre « Une nouvelle saison » :

Animées par la Compagnie « Vol de Nuit »

A travers des scènes humoristiques et musicales impliquant des seniors, ces spectacles visent à donner un regard positif sur l'avancée en âge et la promotion de la santé et à faire connaître les actions collectives de prévention.

- **Prochaine représentation en 2026**

Théâtre forum « Point d'Appui » :

Animée par la Compagnie « Entrée de jeu »

A travers différentes scènes de quelques minutes, les comédiens abordent les problématiques des aidants… S'en suit alors un dialogue avec les spectateurs pour savoir ce qu'ils auraient fait dans cette situation. Le but est de dédramatiser les situations avec humour, tout en traitant de sujets forts ».

- **Nieul sur Mer** : vendredi 3 octobre à 14h30

Escape Game « Les Clés du Bien vieillir » :

Une animation stimulante, adaptée et créatrice de lien social qui plongera les participants dans des univers à la fois familiers et énigmatiques. Cette action vise à sensibiliser les seniors aux bonnes pratiques à mettre en œuvre pour mieux vieillir et à stimuler les capacités cognitives des participants.

- **St Sulpice de Royan :** jeudi 25 septembre à 14h30
- **La Tremblade** : jeudi 20 novembre à 14h30

Conférences « Votre santé préservée, il est temps d'y penser ! » :

Animées par un professionnel de santé

Informations et échanges avec un professionnel de santé autour des clefs du bien vieillir. Présentation des ateliers de prévention santé de l'ASEPT avec possibilité de s'y inscrire.

- **St Sulpice de Royan :** jeudi 18 septembre à 14h30

Conférences « Prévention des chutes » :

Animées par un professionnel de santé

Informations et échanges avec un professionnel de santé autour de la prévention des chutes. Présentation des ateliers de prévention santé de l'ASEPT avec possibilité de s'y inscrire.

- **Lagord** : jeudi 27 novembre à 14h30

Réunions d'information :

Animées par un professionnel de santé

Informations et conseils sur un thème spécifique pour répondre aux attentes et besoin de partenaires locaux. Présentation des ateliers de prévention en lien avec la thématique.

- **Etaules** : jeudi 11 décembre à 14h30
  « Ma mémoire, je l'entretiens »

Les Ateliers Vitalité :

Cycle de 6 séances de 2h30

Plusieurs ateliers thématiques (alimentation, sommeil, bien-être….) pour entretenir vote capital santé et maintenir votre qualité de vie.

- **Prochains ateliers en 2026**

Les Ateliers mémoire « PEPS Eurêka » :

Cycle de 11 séances de 2h30

Des exercices ludiques et conviviaux pour stimuler votre mémoire et votre concentration.

- **St Xandre** : les lundis du 08/09 au 08/12
  Horaires à définir
- **Echillais** : les mardis du 09/09 au 16/12
  9h00 à 11h30

Les Ateliers Objectif Equilibre :

Cycle de 12 séances d'1h00

Des conseils et des techniques pour vous aider à garder votre équilibre en toutes circonstances.

- **Rochefort** : les mardis du 16/09 au 16/12
  11h00 à 12h00

Nutri'Activ :

Cycle de 6 séances de 2h30

Comment associer de bonnes habitudes alimentaires avec la pratique d'une activité physiques régulière.

- **Arvert** : les mercredis du 24/09 au 29/10
  9h30 – 12h00
- **St Jean d'Angély** : les mardis du 7/10 au 25/11
  9h30 – 12h00
- **Etaules** : les vendredis du 12/09 au 19/12
  14h00 – 16h30

Vers un habitat facile à vivre :

Cycle de 5 séances de 3h00

Mieux repérer et connaître les dangers présents à votre domicile et adapter votre habitat pour en faire un lieu plus sûr.

- **Prochains ateliers en 2026**

Santé Vous Bien au Volant :

Cycle de 3 séances de 2h

L'avancée en âge a une incidence sur la conduite. Adoptez les bons réflexes pour une conduite en toute sécurité.

- **St Savinien** : prochains ateliers en 2026

Les Ateliers « Cap bien-être » :

Cycle de 4 séances de 2h30

Des conseils et des techniques pour gérer son stress dans la vie quotidienne.

- **Jonzac** : les mardis du 16/09 au 07/10
  14h00 – 16h30

Les Ateliers « Préservons-nous » :

Cycle de 5 séances de 2h30

Des conseils et des techniques pour prendre du temps pour soi et adopter de bonnes postures au quotidien. Des outils utiles pour les aidants et futurs aidants.

- **Saintes :** les jeudis du 23/10 au 28/11
  9h00 - 11h30

Le Sommeil de A à Z :

Cycle de 6 séances de 2h30

Des ateliers pour comprendre le fonctionnement du sommeil, connaître les différentes pathologies liées au sommeil, adapter des comportements favorables pour un meilleur sommeil.

- **St Sulpice de Royan** : les mardis du 02/09 au 13/10
  9h30 – 12h00

- **St Hippolyte** : les lundis du 03/11 au 08/12
  14h00 – 16h30

Ateliers Autonomie Numérique :

Cycle de 10 séances de 2h00

Appréhender sereinement l'utilisation de l'outil informatique, savoir s'informer, communiquer en ligne, réaliser les démarches administratives en ligne….

Prochains ateliers en 2026

Yoga du rire :

Cycle de 8 séances d'1h00

Des conseils et des techniques pour faire du rire un outil moteur pour l'amélioration de votre santé.

- **Echillais** : les lundis du 08/09 au 15/12
  15h30 - 16h30
- **Saintes** : les vendredis du 19/09 au 21/11
  10h30 - 11h30

Ateliers Phare (prévention des addictions)

Cycle de 3 séances de 2h30

Des conseils et des techniques pour comprendre les mécanismes et les effets des addictions.

- **St Sulpice de Royan :** les jeudis 16/10 et 23/10 et le vendredi 24/10 – 14h00 – 16h30

Main dans la Main

Session d'une journée entière avec repas offert

Une journée d'échanges sur la prévention santé, dans une ambiance conviviale.

Prochaines sessions en 2026

Et si on aimait

Cycle de 4 séances de 2h30

Comprendre l'importance de la vie affective sur le bien-être.

- **Saintes :** les mercredis du 24/09 au 15/10
  14h00 – 16h30
- **Royan :** les lundis du 10/11 au 18/12
  14h00 – 16h30

Formations gestes qui sauvent PSC1 :

1 journée de formation validée par la remise de l'attestation PSC1

La meilleure chance de survie d'une victime c'est la personne qui se trouve à ses côtés lorsque survient un accident d'où l'importance de l'apprentissage des gestes qui sauvent.

- **Lieux et horaires à définir**

Renseignements et inscriptions

☎ : 05 46 97 53 02 - ✉ : contact@asept-charentes.fr - www.asept-charentes.fr

Les Actions d'information et les ateliers sont GRATUITS

Un programme soutenu et financé par :

Cap Limousin Poitou-Charentes
Ensemble, les caisses de retraite s'engagent
Sécurité sociale indépendants · msa · L'Assurance Retraite

CNRACL

Camieg
Caisse d'assurance maladie des industries électriques et gazières

enim
le régime social des marins

ircantec
La retraite complémentaire publique

SNCF

Retraite complémentaire
agirc et arrco

Groupe MSA
msa SERVICES

Mutualia
Entre nous, c'est humain

la Charente Maritime

ars
Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

CNSA
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

Générations Mouvement
Les Aînés Ruraux