

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.

- **St Germain de Lusignan : jeudi 3 décembre à 14h30**



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 ».

- **Prochaine représentation en 2027**



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 Jean d'Angély** : mardi 29 septembre à 14h30
- **La Rochelle** : mardi 17 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.

- **Cozes** : jeudi 10 septembre à 14h30
- **St Jean d'Angély** : jeudi 17 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.

- **Prochaines conférences en 2027**

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.

- **Marans** : jeudi 24 septembre à 14h30
- **Marennes** : jeudi 5 novembre à 14h30



Les Ateliers Vitalité :

Cycle de 6 séances de 2h30

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

- **Rochefort** : les lundis du 21/09 au 02/11
14h30 à 17h00



Les Ateliers mémoire « PEPS Eurêka » :

Cycle de 11 séances de 2h30

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

- **Esnandes** : les mercredis du 09/09 au 06/01
9h00 à 11h30
- **St Martin de Coux** : les mardis du 08/09 au 08/12
9h30 à 12h00
- **Tonnay-Charente** : les vendredis du 11/09 au 27/10
9h00 à 11h30
- **Saintes** : les mercredis du 16/09 au 15/12
14h00 à 16h30



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.

- **Echillais** : les jeudis du 10/09 au 10/12
16h30 à 17h30





Nutri'Activ :

Cycle de 6 séances de 2h30

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

- **Jonzac** : les jeudis du 08/10 au 19/11
9h30 à 12h00
- **St Pierre d'Oléron** : les vendredis du 18/09 au 06/11
9h30 à 12h00



Ma maison, mon cocon :

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 2027**

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.

- **Mirambeau** : les jeudis du 24/09 au 08/10
10h00 à 12h00
- **Jonzac** : les jeudis du 08/10 au 29/10
14h00 à 16h00
- **Breuillet** : les jeudis du 5/11 au 19/11
14h00 à 16h00
- **St Pierre d'Oléron** : les jeudis du 26/11 au 17/12
10h00 à 12h00





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 08/09 au 20/10
14h00 à 16h30
- **St Palais sur Mer** : les lundis du 28/09 au 09/11
14h00 à 16h30
- **Echillais** : les lundis du 02/11 au 30/11
9h00 à 11h30
- **St Xandre** : les lundis du 23/11 au 18/12
9h30 à 12h00



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.

- **Marennes** : les lundis du 7/09 au 12/10
14h00 à 16h30

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.

- **Montendre** : les jeudis du 24/09 au 26/11
14h00 à 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 2027**



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.

- **St-Savinien** : les vendredis du 25/09 au 27/11
14h30 à 15h30



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.

- **Fontcouverte** : les lundis du 5/10 au 19/10
9h00 à 11h30



Main dans la Main

Session d'une journée entière avec repas offert

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

- **Prochains ateliers en 2027**



Et si on aimait

Cycle de 4 séances de 2h30

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

- **Rochefort** : les lundis du 09/11 au 30/11
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 dates 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 :



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

