

## 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 au 2<sup>ème</sup> semestre 2025**



### **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 2025**



### **Escape Game « La Recette 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.

- **Touvérac** : Jeudi 13 mars 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.

- **La Rochefoucauld** : jeudi 23 janvier à 14h30
- **St Amant de Boixe** : jeudi 10 avril 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.

- **Cognac** : mardi 13 mai 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.

- **Prochaines réunions au 2<sup>ème</sup> semestre 2025**



## 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.

- **Soyaux** : les lundis du 13/01 au 10/03  
9h30 – 12h00
- **La Rochefoucauld** : les jeudis du 13/03 au 15/05  
9h30 – 12h00
- **St Amant de Boixe** : les mardis du 13/05 au 24/06  
9h30 – 12h00



## Les Ateliers mémoire « PEPS Eurêka » :

### Cycle de 11 séances de 2h30

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

- **Ruffec** : les jeudis du 30/01 au 15/05  
14h00 -16h30
- **Touvérac** : les lundis du 3/02 au 28/07  
14h00 -16h30
- **Roulet-St-Estèphe** : les mardis du 18/02 au 20/05  
9h30 – 12h00
- **Lachaise** : avril 2025  
14h00 - 16h30



## Objectif Equilibre :

### Cycle de 12 à 15 séances d'1h00

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

- **Lafaye** : les lundis du 20/01 au 05/05  
9h00 à 10h00
- **Châteauneuf** : les mercredis du 22/01 au 23/04  
15h45 à 16h45
- **Linars** : les mercredis du 29/01 au 30/04  
11h00 à 12h00
- **La Rochefoucauld** : les vendredis (date à définir)  
13h50 à 14h50



## Nutri'Activ :

### Cycle de 6 séances de 2h30

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



- **Cognac** : les jeudis du 16/01 au 20/02  
9h30 – 12h00
- **Magnac sur Touvre** : les mardis du 11/03 au 06/05  
14h00 – 16h00
- **Chassenon** : dates à définir

## 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.



- **Nieul sur mer** : les lundis du 13/01 au 10/02  
09h00 – 12h00
- **Isle d'Espagnac** : les mardis du 11/02 au 31/03  
9h00 – 12h00

## 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.



- **Suris** : les mardis du 7/01 au 28/01  
14h00 – 16h00
- **Isle d'Espagnac** : les mercredis du 12/02 au 26/02  
10h00 – 12h00
- **Bellevigne** : les mercredis du 5/03 au 19/03  
10h00 – 12H00



## Cap bien-être :

### Cycle de 4 séances de 2h30

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

- **Rouillac** : les jeudis du 16/01 au 13/02  
14h00 – 16h30
- **Isle d'Espagnac** : les mardis du 11/03 au 08/04  
14h00 – 16h30



## 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.

- **St Cybardeaux** : les mercredis du 12/03 au 23/04  
14h00 – 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.

- **La Faye** : les vendredis du 14/03 au 18/04  
9h30 – 12h00
- **Cognac** : les mercredis du 7/05 au 25/06  
9h30 – 12h00

## 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....



- **Jarnac** : les mercredis du 5/02 au 9/04  
14h00 – 16h00
- **Malaville** : les mercredis du 12/02 au 30/04  
10h00 – 12h00





## Yoga du rire :

### Cycle de 8 séances de 1h00

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

- **Rouillac** : dates et horaires à définir
- **Roumazières** : dates et horaires à définir



## 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.

- **Touvérac** : les mardis du 15/04 au 06/05  
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.

- **Blanzaguet St Cybard** : mardi 4 février  
9h30 – 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.

- **Bellevigne 1** : date à définir
- **Bellevigne 2** : date à définir

## Renseignements et inscriptions

☎ : 05 46 97 53 02 - ✉ : [contact@asept-charentes.fr](mailto:contact@asept-charentes.fr) - [www.asept-charentes.fr](http://www.asept-charentes.fr)

**Nos actions d'information et ateliers sont GRATUITS.**

**Un programme soutenu et financé par :**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent.  
SÉCURITÉ SOCIALE INDÉPENDANTS  

