

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 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 au 2^{ème} semestre 2025**



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.

- **Prochain escape game au 2^{ème} semestre 2025**

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.

- **Echillais** : jeudi 6 février à 14h00



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.

- **Montguyon** : jeudi 9 janvier 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.

- **Archiac** : Jeudi 16 janvier à 14h00
« La prévention à tout âge, vieillir en santé »



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.



- **Marennes** : les lundis du 20/01 au 14/04
14h00 à 16h30
- **Montguyon** : les mardis du 11/02 au 3/06
13h30 à 16h00
- **Rochefort** : les lundis du 05/05 au 16/06
14h30 à 17h00
- **St Jean d'Angély** : les vendredis (dates à définir)
9h30 à 12h00

Les Ateliers mémoire « PEPS Eurêka » :

Cycle de 11 séances de 2h30

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



- **Fontcouverte** : les vendredis du 17/01 au 11/04
9h30 à 12h00
- **La Rochelle** : les jeudis du 23/01 au 18/04
9h30 à 12h00
- **Rochefort** : les lundis du 27/01 au 07/04
14h30 – 17h00
- **Breuil Magné** : les mercredis du 29/01 au 21/05
9h30 – 12h00
- **Nieul sur Mer** : les lundis du 10/03 au 16/06
9h30 – 12h00
- **Marennes** : les lundis du 28/04 au 07/07
14h00 – 16h30
- **St Nazaire / Charente** : les jeudis à partir d'avril
(dates à définir) 14h00 – 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.



- **Pont l'Abbé d'Arnoult** : les jeudis du 16/01 au 03/04
16h30 à 17h30
- **La Tremblade** : les lundis du 20/01 au 05/05
14h00 – 15h00
- **Rochefort** : les mardis du 21/01 au 08/04
11h00 – 12h00
- **Echillais** : les mardis du 21/01 au 06/05
14h00 – 15h00
- **Saintes** : les mardis du 21/01 au 22/04
9h30 – 10h30

Nutri'Activ :

Cycle de 6 séances de 2h30

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



- **Echillais** : les jeudis du 13/03 au 22/05
14h00 à 16h30
- **St Jean d'Angély** : 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
9h00 à 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.



- **St Savinien** : les jeudis du 09/01 au 23/01
14h00 – 16h00
- **St Savinien** : les lundis du 17/03 au 31/03
14h00 – 16h00
- **Nieul sur Mer** : le lundi 7 avril
9h30 – 16h30
- **Nieul sur Mer** : le lundi 14 avril
9h30 – 16h30
- **Esnandes** : les mardis du 03/06 au 17/06
10h00 – 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.



- **Saintes** : les mardis du 04/03 au 25/03
14h00 – 16h30
- **Rochefort** : les mardis du 6/05 au 27/05
14h00 – 16h30
- **Pont l'Abbé** : dates et horaires à définir

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.



- **St Jean d'Angély** : dates à définir



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.

- **Pons** : à définir
- **Semussac** : à définir
- **La Rochelle** : à définir

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....



- **St Jean d'Angély** : les lundis du 13/01 au 10/03
10h00 à 12h00
- **Saintes** : les lundis du 13/01 au 10/03
14h30 à 16h30

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.



- **Rochefort** : les mercredis du 22/01 au 05/03
11h00 à 12h00 (à confirmer)

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.



- **Prochains ateliers au 2^{ème} semestre**



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 au 2^{ème} semestre



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.

- **Prochaines formations au 2^{ème} semestre.**

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

