

## **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 se déroulent hebdomadairement par groupes de 10 à 12 personnes, près de chez vous. Prix : 20 € par personne pour un cycle d'ateliers.



### **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 2024**



### **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 ».

- **Rochefort : mardi 3 octobre à 14h30**



## Escape Game « Les Clés du Bien vieillir » :

**Animée par l'association « Dyna'meet »**

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 en 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.

- **Aigrefeuille d'Aunis** : mardi 19 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.

- **Saintes** : mardi 5 décembre 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.

- **Montendre** : Jeudi 28 septembre à 14h30  
« L'alimentation et la nutrition : les risques de la malnutrition et de la dénutrition »



## Les Ateliers Vitalité :

### Cycle de 6 séances de 2h30 + 1 séance bilan

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

- **Royan** : les mardis du 05/09 au 24/10  
9h00 à 11h30
- **Saintes** : les vendredis du 15/09 au 20/10  
9h30 à 12h00
- **St Jean d'Angély** : dates et horaires à définir



## Les Ateliers mémoire « PEPS Eurêka » :

### Cycle de 11 séances de 2h30 + 1 séance bilan

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

- **Saujon** : les mardis du 19/09 au 19/12  
14h00 à 16h30
- **Dompierre sur Mer**: les lundis du 25/09 au 18/12  
14h00 à 16h30
- **La Rochelle**: les jeudis du 12/10 au 25/01  
9h30 à 12h00



## 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.

- **Rochefort** : les mardis du 12/09 au 19/12  
11h00 à 12h00
- **Breuil Magné** : les mercredis du 6/09 au 20/09  
9h30 à 10h30



## Nutrition Santé Seniors :

### Cycle de 9 séances de 2h00

Des ateliers pour vous informer sur les effets de l'alimentation sur la santé et améliorer votre qualité de vie par le « bien manger ».



- **Rochefort** : les lundis du 25/09 au 20/11  
14h30 à 16h30
- **Saintes** : les mardis du 19/09 au 12/12  
10h00 à 12h00
- **Ecoyeux** : les mardis du 19/09 au 14/12  
14h00 à 16h00
- **La Rochelle** : dates et horaires à définir.

## Vers un habitat facile à vivre :

### Cycle de 5 séances de 3h00 + 1 séance bilan

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



- **Prochains ateliers en 2024**

## 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.



- **Saintes** : les mercredis du 18/10 au 31/10  
10h00 à 12h00
- **Rochefort** : les vendredis du 10/11 au 24/11  
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.



- **St Savinien** : les lundis du 02/10 au 20/11  
9h30 à 12h00
- **Fouras** : les lundis du 09/10 au 24/10  
9h30 à 12h00
- **Aytré** : les mardis du 7/11 au 28/11  
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.

- **Prochains ateliers en 2024**



## 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 Couarde sur Mer** : les mardis du 05/09 au 07/11  
14h00 à 16h30



## Nutri'Activ :

### Cycle de 6 séances de 2h30

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

- **Prochains ateliers en 2024**

## 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....

- **Jonzac** : les mardis du 12/09 au 07/11  
10h00 à 12h00





## **Bienvenue à la retraite :**

### **Cycle de 6 séances (séance 1 sur une journée – autres séances sur une demi-journée)**

Des conseils pour appréhender positivement cette nouvelle étape, adopter des comportements favorables à la santé, créer des liens, faire émerger de nouveaux projets, de nouvelles envies.

- **Saintes** : du 26/10 au 04/12
- **Fouras** : du 24/11 au 19/12



## **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.

- **Rochefort** : 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)

## **Tarifs :**

- Théâtre, conférences, réunion de prévention : **gratuits**
- Ateliers : **20 € par personne et par cycle** avec prise en charge possible.

## Un programme soutenu et financé par :

