Association santé éducation et prévention sur les territoires
ASEPT des Charentes

Programme
2ème semestre 2025
Charente

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.

- **Garat :** 5 septembre – 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 2026**

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.

- **La Rochefoucauld :** Mardi 18 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.

- **Prochaines conférences en 2026**

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.

- **La Couronne :** jeudi 13 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.

- **Côteaux du Blanzacais :** mardi 30 septembre à 14h30
- **Cellefrouin** : jeudi 9 octobre à 14h30

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.

- **Gond Pontouvre** : Les lundis du 15/09 au 20/10
  14h30 – 17h00

Les Ateliers mémoire « PEPS Eurêka » :

Cycle de 11 séances de 2h30

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

- **La Rochefoucauld** : les jeudis du 11/09/2025 au 08/01/2026
  9h30 – 12h00
- **Angoulême** : les jeudis du 11/09/2025 au 08/01/2026
  9h30 – 12h00
- **Vouzan** : les jeudis du 11/09/2025 au 08/01/2026
  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.

- **Suaux** : les mardis du 16/09 au 23/12
  11h15 à 12h15
- **Rouillac** : les lundis du 06/10 au 22/12
  9h00 à 10h00

Nutri'Activ :

Cycle de 6 séances de 2h30

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

- **La Faye** : les vendredis du 7/11 au 12/12
  9h30 – 12h00
- **La Faye** : les vendredis du 7/11 au 12/12
  13h30 – 16h00

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.

- **Prochains ateliers en 2026**

Cap bien-être :

Cycle de 4 séances de 2h30

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

- **Ruelle sur Touvre :** les lundis du 29/09 au 27/10
  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.

- **Prochains ateliers en 2026**

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.

- **Roullet St Estèphe** : les mardis du 16/09 au 02/12
  9h30 – 12h00
- **Saint Sornin** : les mercredis du 01/10 au 12/11
  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….

- **Prochains ateliers en 2026**

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.

- **Cognac :** les jeudis du 2/10 au 27/11
  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.

- **Prochains ateliers en 2026**

Main dans la Main

Session d'une journée entière avec repas offert

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

- **L'Isle d'Espagnac :** mardi 9/09 de 9h30 à 16h30

Et si on aimait

Cycle de 4 séances de 2h30

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

- **Champniers :** les mardis du 4/11au 16/12
  14h00 – 16h30
- **Touvérac :** dates à définir

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.

- **Suris :** date à définir

Renseignements et inscriptions

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

Nos actions d'information et ateliers sont GRATUITS.

Un programme soutenu et financé par :