

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^{ème} semestre 2026**



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 Palais sur Mer** : jeudi 15 janvier à 14h30
- **Bois Plage en Ré** : lundi 2 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.

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

- **Tonnay-Charente** : jeudi 5 février à 14h30
- **Mirambeau** : jeudi 19 mars à 14h30
- **St Palais sur Mer** : vendredi 22 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^{ème} semestre 2026**



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.

- **Sainte-Soulle** : les lundis du 19/01 au 23/02
14h30 à 17h00
- **St Palais sur Mer** : les jeudis du 26/02 au 02/04
14h00 à 16h30

Les Ateliers mémoire « PEPS Eurêka » :

Cycle de 11 séances de 2h30

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

- **La Rochelle** : les jeudis du 15/01 au 16/04
9h30 à 12h00
- **Nieul sur Mer** : les vendredis du 16/01 au 27/03
9h30 à 12h00
- **Echillais** : les vendredis du 16/01 au 27/03
9h00 à 11h30
- **Asnières La Giraud** : les vendredis du 16/01 au 27/03
9h30 à 12h00
- **Rochefort** : les lundis du 26/01 au 13/04
14h30 à 17h00
- **Arvert** : les vendredis du 3/04 au 18/06
9h30 à 12h00



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.

- **Rochefort** : les mardis du 03/02 au 21/04
11h00 à 12h00
- **St Palais sur Mer** : les lundis du 13/04 au 06/07
14h00 à 15h00
- **Marennnes** : les lundis du 13/04 au 06/07
15h45 à 16h45



Nutri'Activ :

Cycle de 6 séances de 2h30

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

- **Vaux sur Mer** : les mardis du 06/01 au 24/02
14h00 à 16h30



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.

- **Marennnes** : les jeudis du 19/03 au 16/04
9h30 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.



- **Saujon** : les jeudis du 15/01 au 29/01
9h30 à 12h00
- **La Tremblade** : les lundis du 02/02 au 16/02
14h00 à 16h00
- **St Sulpice de Royan** : les lundis du 02/03 au 16/03
14h00 à 16h00
- **Saintes** : les lundis du 06/04 au 20/04
14h00 à 16h00

Les Ateliers « Cap bien-être » :

Cycle de 4 séances de 2h30

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



- **Marennes** : les lundis du 12/01 au 02/02
14h00 à 16h30
- **Royan** : les lundis du 02/03 au 23/03
14h00 à 16h30
- **Sainte-Soulle** : les lundis du 20/04 au 11/05
14h30 à 17h00

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 Sulpice de Royan** : les vendredis du 13/03 au 24/04
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.

- **St-Sulpice de Royan** : les vendredis du 16/01 au 06/03
14h00 à 16h00
- **Rochefort** : les mardis du 14/04 au 19/05
9h30 à 12h00



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....

- **Saint-Agnant** : les lundis du 12/01 au 11/05
10h00 à 12h00



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.

- **Nieul sur Mer** : les lundis du 12/01 au 27/04
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.

- **Echillais** : les mardis du 12/05 au 26/05





Main dans la Main

Session d'une journée entière avec repas offert

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

Royan : mardi 13 janvier de 10h à 16h00

Pont l'Abbé d'Arnoult : mardi 20 janvier de 10h00 à 16h00



Et si on aimait

Cycle de 4 séances de 2h30

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

- **St-Savinien** : les mardis du 13/01 au 24/03
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 :

