

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 ».

- **Prochaine représentation au 2^{ème} semestre**



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.

- **Saintes** : Lundi 5 juin à 10h et 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.

- **Pons** : Jeudi 9 mars : 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.

- **Saint-Jean d'Angély** : jeudi 23 février 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.

- **Royan** : Vendredi 17 mars à 14h30
« La gestion du stress »



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.

- **Saintes** : les vendredis du 06/01 au 10/02
9h00 à 11h30
- **Dolus d'Oléron** : les vendredis du 20/01 au 03/03
9h30 à 12h00
- **La Rochelle** : les lundis du 23/01 au 13/03
9h30 à 12h00
- **Saujon** : les mardis du 31/01 au 07/03
14h00 à 16h30
- **Rochefort** : les lundis du 17/04 au 12/06
14h30 à 17h00
- **Saint-Aigulin** : les jeudis du 25/05 au 20/07
14h00 à 16h30



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.

- **Rochefort**: les lundis du 16/01 au 27/03
14h30 à 17h00
- **Mazeray**: les mardis du 17/01 au 28/03
14h00 à 16h30
- **Les Nouillers**: les jeudis du 19/01 au 30/03
14h00 à 16h30
- **Ecoveux**: les vendredis du 20/01 au 31/03
9h30 à 12h00
- **Saintes**: les jeudis du 23/02 au 16/05
14h00 à 16h30
- **Saint-Pierre d'Oléron**: les mercredis du 26/04 au 12/07
9h30 à 12h00
- **La Tremblade** : dates et horaires à définir



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 10/01 au 18/04
11h00 à 12h00
- **Saintes** : les jeudis du 19/01 au 01/06
14h00 à 15h00
- **Ile d'Oléron** : les jeudis du 26/01 au 08/06
16h00 à 17h00
- **St Jean d'Angély** : les mercredis du 15/03 au 28/06
11h00 à 12h00

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 ».



- **Saintes** : les mardis du 14/02 au 11/04
10h00 à 12h00
- **Saint-Sulpice de Royan** : les vendredis du 24/02 au 27/04
14h00 à 16h00
- **Pons** : les mardis du 25/04 au 20/06
14h00 à 16h00
- **St Jean d'Angély** : les vendredis du 10/03 au 23/05
10h00 à 12h00

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.



- **2^{ème} semestre 2023**

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.



- **La Couarde sur Mer** : les mardis du 7/03 au 21/03
14h30 à 16h30
- **St Sulpice de Royan** : les jeudis du 27/04 au 11/05
14h30 à 16h30
- **La Rochelle** : les mardis du 25/04 au 09/05
14h30 à 16h30

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 lundis du 16/01 au 09/02
14h00 à 16h30
- **Royan** : les vendredis du 21/04 au 11/05
14h00 à 16h30
- **Rochefort** : les jeudis du 11/05 au 29/06
14h00 à 16h30

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.



- **Rochefort** : les mardis du 31/01 au 13/03
14h00 à 16h30
- **La Rochelle** : les mardis du 21/02 au 21/03
9h30 à 12h00

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 Rochelle** : les jeudis du 30/03 au 25/05
9h30 à 12h00
- **La Couarde sur Mer** : les jeudis du 09/03 au 04/05
9h30 à 12h00



Nutri'Activ :

Cycle de 6 séances de 2h30

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

- **Saintes** : les lundis du 06/02 au 20/03
14h00 à 16h30

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....



- **La Rochelle**: les mardis du 10/01 au 07/03
10h00 à 12h00.
- **Breuil Magné** : les mardis du 10/01 au 07/03
14h30 à 16h30
- **Pons** : les mardis du 21/03 au 07/03 au 16/05
10h00 à 12h00
- **St Jean d'Angély** : les jeudis du 23/03 au 25/05
10h00 à 12h00

Bienvenue à la retraite :

Cycle de 3 séances de 3h00 (atelier 1 la 1^{ère} semaine ateliers 2 et 3 la semaine suivante sur une même journée + repas)

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.

- **Lieux et 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.

- **2^{ème} semestre 2023**



Renseignements et inscriptions

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

