

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**



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 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 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.

- **St Pierre d’Oléron** : jeudi 14 mars 2024 à 14h30
- **Fouras** : mardi 9 avril 2024 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.

- **Marennes** : jeudi 18 janvier 2024 à 14h30
- **St Germain de Lusignan** : jeudi 7 mars 2024 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.

- **Bois Plage en Ré** : mardi 26 mars 2024 à 14h30
« La santé des aidants »



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.



- **Rochefort** : les lundis du 15/01 au 19/02
14h30 à 17h00
- **Marennnes** : les mardis du 12/03 au 30/04
14h00 à 16h30
- **Jonzac** : les vendredis du 29/03 au 03/05
9h30 à 12h00

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.



- **St Savinien** : les jeudis du 11/01 au 21/03
14h00 à 16h30
- **Pont l'Abbé** : les vendredis du 26/01 au 12/04
14h30 à 17h00
- **Saintes** : les mardis du 06/02 au 21/05
9h30 – 12h00
- **Nieul sur Mer** : les lundis du 12/02 au 06/05
9h30 – 12h00
- **Aigrefeuille d'Aunis** : dates et horaires à définir (mars)

Les Ateliers 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.



- **Saintes** : les vendredis du 19/01 au 05/04
11h00 à 12h00
- **Pons** : les vendredis du 26/01 au 17/05
9h30 – 10h30
- **Rochefort** : les mardis du 06/02 au 23/04
11h00 – 12h00
- **Marennnes** : les lundis du 26/02 au 03/06
14h00 – 15h00



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 mercredis du 31/01 au 17/04
10h00 à 12h00
- **Surgères** : les lundis du 12/02 au 15/04
14h00 à 16h00
- **CCAS Rochefort** : les lundis du 04/03 au 27/05
14h30 à 16h30
- **Jonzac** : les jeudis du 04/04 au 20/06
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 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.

- **Aytré** : les lundis du 23/01 au 06/02
10h00 – 12h00
- **Saujon** : dates et horaires à définir
- **St Savinien** : dates et horaires à définir

Les Ateliers « Cap bien-être » :

Cycle de 4 séances de 2h30

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



- **La Rochelle** : les mardis du 09/01 au 30/01
14h30 – 17h00
- **Villars en Pons** : les mardis du 23/01 au 13/02
9h30 – 12h00
- **CSC Le Pertuis** : les lundis du 11/03 au 08/04
9h30 – 12h00
- **La Couarde** : dates et horaires à définir (mi-mars)

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.



- **Saujon/Royan** : les jeudis du 01/02 au 14/03
9h30 – 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.



- **Rochefort** : les vendredis du 26/01 au 08/03
9h30 à 12h00
- **Saintes** : les vendredis du 02/02 au 15/03
14h00 – 16h30
- **Ile d'Oléron** : les mardis du 12/03 au 30/04
14h00 – 16h30



Nutri'Activ :

Cycle de 6 séances de 2h30

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

- **La Rochelle** : les mardis du 04/06 au 09/07
14h00 - 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....



- **St Hippolyte** : les lundis du 22/01 au 18/03
10h00 - 12h00.
- **St Savinien** : les lundis du 22/01 au 18/03
14h00 – 16h00
- **St Pierre d'Oléron** : les mercredis du 03/04 au 19/06
10h00 à 12h00
- **St Jean d'Angély** : les jeudis du 25/01 au 21/03
10h00 à 12h00



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** : dates et horaires à définir
- **La Ronde** : dates et horaires 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 :



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

