

5

bonnes raisons de participer à nos activités

- Vous recevrez de bons conseils, simples et clairs
- Vous passerez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous
- Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour s'occuper de soi...
- En consacrant quelques heures à votre santé, vous gagnerez une retraite plus heureuse.
- Et ça se passe près de chez vous, dans une ambiance conviviale !



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
des Charentes

Toutes ces actions sont conçues,
soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire,
contactez nous :

ASEPT des Charentes
1 boulevard Vladimir - 17100 Saintes
Tél. : 05 46 97 53 02
contact@asept-charentes.fr



pourbienvieillir.fr



Ensemble, les caisses
de retraite s'engagent

Crédits photos : Bigstock, Fotolia, iStock - Ne pas jeter sur la voie publique

Les ateliers
Préservons-nous
Se faire confiance et s'épanouir

Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
des Charentes

www.asept-charentes.fr

Faites-vous confiance et épanouissez-vous

Des conseils et des techniques pour améliorer vos capacités physiques, mentales, émotionnelles afin d'aller vers un mieux-être.

Un cycle de 5 ateliers,

- 2 h 30 par semaine,
- par petits groupes d'environ 12 personnes.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.

Ouvert à tous à partir de 55 ans, quel que soit votre régime de retraite.

Tarif : 20 euros par personne et par cycle avec prise en charge possible.

Proche de chez vous, découvrez notre programme sur www.asept-charentes.fr

Les ateliers « Préservons-nous »

• Atelier 1

Bouger au quotidien, des mouvements pour la vie

Le fonctionnement du corps humain et les notions de confort physique

• Atelier 2

« Ouvrir mon espace, des lieux pour s'épanouir »

L'aménagement des espaces de vie et prendre soin de soi

• Atelier 3

« Cultiver la confiance en soi pour communiquer sereinement »

Apprendre à se connaître et comprendre notre fonctionnement face aux autres et notre environnement.

• Atelier 4

« Adopter les bonnes postures pour prendre soin de son corps »

Réalisation d'exercices pratiques

• Atelier 5

« S'informer, mes ressources sur le territoire »

Découvrir les actions du territoire afin de continuer votre démarche de prévention.

Mise en pratique des conseils avec un professionnel.

Des conseils pour faire face aux situations mentalement et émotionnellement difficiles de la vie quotidienne et savoir comment réagir.

Des astuces pour se préserver physiquement dans les gestes de la vie quotidienne.

Des outils et des techniques à utiliser pour vous et/ou si vous êtes confronté à une situation d'aidant.

Des informations pour connaître les actions sur déroulant sur le territoire.

Ces ateliers sont ludiques, interactifs et axés sur la convivialité entre les participants. Ils s'appuient sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche de solutions simples et concrètes.

