

Notre programme du 2ème semestre 2021 en Charente

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. Prix : 20 € par personne pour un cycle d'ateliers.

Pièces de théâtre «Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux ? » :

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 2023**

Théâtres forum «Point d'Appui » :

Animée par la Compagnie « Entrée de jeu »

A travers différentes scènes de quelques minutes, les comédiens abordent les problématiques comme les troubles de la mémoire, l'isolement psychologique, la fatigue 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 2022**

Conférences «Votre santé préservée, il est temps d'y penser ! » :

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 2022**

Réunions d'information :

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.

- **Barbezieux** - 30/09 à 14h30
Une bonne mémoire pour une bonne santé : La mémoire ne s'use que si on ne s'en sert pas.
- **Brossac** - 12/10 à 14h30
Le bien-être dans mon corps et dans ma tête

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.

- **Chabanais** : les jeudis du 07/10 au 25/11 - bilan le 27/01/2022 - 9h30 à 12h
- **Bellevigne** : les mardis du 16/11/2021 au 08/02/2022 - bilan le 12/04/2022 - 9h30 à 12h00
- **Bonnes** : les mardis du 14/09 au 02/11 - bilan le 04/01/2022 - 9h30 à 12h

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.

- **Blanzaguet St Cybard** : tests moca le 30/09 - ateliers les jeudis du 07 /10 au 16/12 - bilan le 24/02/2022 - 14h à 16h30
- **Barbezieux** : tests moca le 05/10 – ateliers les mardis du 12/10 au 14/12 - bilan le 15/03/2022 – 9h30 à 12h00

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.

- **Bunzac** : les mardis du 12/10 au 25/01 – de 14h00 à 15h00
- **St Cybardeaux** : les mercredis du 08/09 au 15/12 - de 15h15 à 16h15
- **Touvérac** : les lundis du 06/09 au 20/12 - de 9h15 à 10h15
- **Vitrac St Vincent** : les mercredis du 08/09 au 15/12 – de 9h30 à 10h30

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 ».

- **Garat** : les mercredis du 6/10 au 01/12 – bilan le 09/03/2022 – 10h00 à 12h00
- **Barbezieux** : les mardis du 12/10 au 07/12 – bilan le 15/03/2020 - 14h00 à 16h00
- **Brossac** : les vendredis du 22/10 au 17/12 – bilan le 08/04/2022 – 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.

- **Touverac** : les mardis du 19/10 au 30/11 - 14h à 17h - bilan le 22/02/2022

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.

- **Bellevigne** : dates à définir
- **Isle d'Espagnac** : les vendredis du 10/09 au 27/09 – 14h00 à 16h00
- **Vouzan** : les vendredis du 10/09 au 27/09 – 10h00 à 12h00
- **Brossac** : dates 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.

- **Prochains ateliers en 2022**

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.

- **Prochains ateliers en 2022**

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.

- **Prochains ateliers en 2022**

Bienvenue à la retraite :

Cycle de 3 séances de 3h00 (atelier 1 la 1ère 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.

- **Ruffec** : le 09/11 (9h30 à 12h00) et le 23/11 (journée entière)
- **Merpins** : le 22/10 (9h30 à 12h00) et le 05/11 (journée entière)
- **Isle d’Espagnac** : le 01/10 (9h30 à 12h00) et le 15/10 (journée entière)

Nutri'Activ :

Cycle de 6 séances de 2h30

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

- **Isle d'Espagnac** : les lundis du 27/09 au 08/11 – bilan le 07/01/202
14h00 à 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.

- **Isle d'Espagnac** : jeudi 30 septembre - 9h à 12h30 et 13h30 à 17h00
- **Reignac** : jeudi 7 octobre - 9h à 12h30 et 13h30 à 17h00
- **Rouillac** : jeudi 14 octobre - 9h à 12h30 et 13h30 à 17h00



Tarifs :

- **Conférences, réunions, théâtre** : gratuit
- **Ateliers** : 20 € par cycle/personne avec prise en charge possible

Renseignements et inscriptions auprès de l'ASEPT:

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

Un programme « pour bien vieillir » financé et soutenu par...

