

Notre programme du 2ème semestre 2021 en Charente-Maritime

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 2022**

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 ».

- **St Germain de Lusignan** : mardi 21 septembre à 14h30

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.

- **Les Gonds** : mardi 5 octobre à 14h30
Alicaments : aliments, médicaments, boniments ?
- **St Savinien** : jeudi 21 octobre à 14h30
Aidants : stressés ou stressants ?
- **Gémozac** : mardi 2 novembre à 14h30
La gestion du stress et des émotions pour une retraite sereine

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.

- **La Rochelle** : les jeudis du 07/10 au 25/11 - bilan le 14/01/2022 - 9h30 à 12h00
- **Saintes** : les mardis du 02/11 au 14/12 - bilan le 15/02/2022 - 9h30 à 12h00
- **St Savinien** : les vendredis du 03/12/2021 au 21/01/2022 - 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.

- **La Couarde** : tests moca le 09/09 - ateliers les jeudis du 16/09 au 25/11
bilan le 10/03/2022 14h00 à 16h30
- **St Hippolyte** : tests moca le 13/09 - ateliers les lundis du 20/09 au 06/12
bilan le 07/03/2022 - 9h30 à 12h00
- **Chaniers** : dates et horaires à définir
- **St Savinien** : 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.

- **Breuil Magné** : les mardis du 07/09/2021 au 14/12/2021 - 16h15 à 17h15
- **Rochefort** : les mardis du 07/09/2021 au 14/12/2021 - 11h à 12h
- **Saintes** : les jeudis du 09/09/2021 au 06/01/2022 - 9h00 à 10h00
- **St Jean d'Angély** : les mercredis du 08/09 au 15/12 - 17h30 à 18h30

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 ».

- **Les Gonds** : les vendredis du 22/10 au 14/01 - bilan le 15/04/2022 – 10h00 à 12h00
- **Rochefort** : dates à définir
- **Lagord** : dates à définir

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.

- **Aytré** : les jeudis du 23/09 au 21/10 – bilan le 06/01/2022 - 9h00 à 12h00
- **Rochefort** : les lundis du 08/11 au 06/12 – bilan le 07/02/2022 – 14h00 à 17h00

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.

- **Royan** : les lundis du 06/09 au 20/09 – 10h00 à 12h00
- **Saintes** : dates à définir
- **St Jean d'Angély** : dates à définir
- **St Germain de Lusignan** : 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.

- **St Jean d'Angely** : les mardis du 07/09 au 19/10 - bilan le 14/12 - 9h30-12h00
- **Breuil Magné** : les lundis du 06/09 au 11/10 - bilan le 13/12 -14h00 à 16h30

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.

- **Saintes** : le 06 /09 de 9h30 à 12h00 + le 10/09 toute la journée
- **La Rochelle** : le 09/12 de 9h30 à 12h00 + le 13/12 toute la journée
- **St Sulpice de Royan** : le 06/12 de 9h30 à 12h00 + le 08/12 toute la journée

Nutri'Activ :

Cycle de 6 séances de 2h30

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

- **Prochains ateliers en 2022**

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.

- **St Jean d'Angély** : jeudi 4 novembre - 9h à 12h30 et 13h30 à 17h00
- **Saujon** : Date à définir



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...



Carsat Re & au

msa santé
famille
retraite
services
des Charentes

SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS



Camieg
Caisse d'assurance maladie des
industries électriques et gazières

enin
le régime st



ars
Agence Régionale de Santé
Nouvelle-Aquitaine

CNSA
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc et arr

ircantec
La retraite complémentaire publique

Groupe MSA
msa
SERVICES

Généralités
Mouvement
Les Aînés Ruraux

Mutualia
Entre nous, c'est humain

la
Charente
Maritime
DÉPARTEMENT