

## **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 en 2025**



### **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.

- **Cognac** : Mardi 5 novembre 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.

- **Rouillac** : Jeudi 17 octobre 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.

- **Montbron** : Mardi 8 octobre 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.

- **Bellevigne** : Mardi 1<sup>er</sup> octobre à 14h30  
Coeur et santé, les maladies cardiovasculaires

## 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.



- **Cognac** : les jeudis du 14/11 au 19/12  
9h30 – 12h00
- **Roulet St Estephe** : les lundis du 16/09 au 02/12  
14h00 – 16h30
- **Cognac** : les jeudis du 14/11 au 19/12  
9h30 – 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 Faye**: les vendredis du 06/09 au 29/11  
9h30 - 12h00
- **Chassenon** : les mercredis du 11/09 au 27/11  
14h00 - 16h30
- **Barbezieux** : les vendredis du 20/09 au 13/12  
9h30 – 12h00
- **L'Isle d'Espagnac** : les jeudis du 17/10 au 30/01  
14h30 – 16h30

## 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.



- **Montrollet** : dates et horaires à définir
- **Linars** : dates et horaires à définir



## 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 ».

- **Isle d'Espagnac** : les jeudis du 05/09 au 07/11  
10h00 – 12h00
- **Ruffec** : les vendredis du 13/09 au 22/10  
13h30 – 15h30
- **Echallat** : dates et horaires à définir
- **Montemboeuf** : les lundis du 09/09 au 18/11  
14h00 – 16h00



## 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.

- **Prochaines sessions en 2025**

## 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.



- **Garat**: les mardis du 12/11 au 26/11  
10h00 - 12h00
- **Vouzan** : les mardis du 12/11 au 26/11  
14h00 – 16h00
- **St Preuil** : les lundis du 07/10 au 28/10  
10h00 à 12h00
- **Bellevigne** : les lundis du 18/11 au 02/12  
10h00 à 12h00
- **Touvérac** : 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.

- **Isle d'Espagnac** : les jeudis du 12/09 au 24/10  
14h00 – 16h30
- **Jarnac** : les jeudis du 14/11 au 05/12  
14h00 – 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.

- **Barbezieux** : les mardis du 10/09 au 08/10  
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.

- **Champniers** : les mardis du 08/10 au 26/11  
14h00 – 16h30
- **Montmoreau St Cybard** : les jeudis du 26/09 au 14/11  
9h30 – 12h00
- **Isle d'Espagnac** : les lundis du 16/09 au 25/11  
9h30 – 12h00





### **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 2025**



### **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....

- **Prochains ateliers en 2025**



### **Yoga du rire :**

#### **Cycle de 8 séances de 1h00**

Des conseils et des techniques pour faire du rire un outil moteur pour l'amélioration de votre santé.

- **Touvérac** : les jeudis du 03/10 au 05/12  
14h30 – 15h30



### **Ateliers Phare (prévention des addictions)**

#### **Cycle de 3 séances de 2h30**

Des conseils et des techniques pour comprendre les mécanismes et les effets des addictions.

- **Montrollet** : les lundis du 25/11 au 09/12  
9h30 – 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.

- **Bellevigne** : date et horaires à définir

## **Renseignements et inscriptions**

 : 05 46 97 53 02 -  : [contact@asept-charentes.fr](mailto:contact@asept-charentes.fr) - [www.asept-charentes.fr](http://www.asept-charentes.fr)

**Nos actions d'information et ateliers sont GRATUITS.**



## Un programme soutenu et financé par :



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

