

## Notre programme du 1er semestre 2022 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 « 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.

- **Châtelailon : juin 2022 (date à définir)**

### **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 ».

- **Prochain spectacle en 2023**

### 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.

- **Mirambeau** : Jeudi 24 mars à 14h30

### 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.

- **Château d’Oléron** : mardi 8 mars à 14h30  
*La santé dans l’assiette*
- **Cozes** : mardi 15 mars à 14h30  
*Comprendre son stress pour mieux le gérer.*

### 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.

- **St Jean d’Angély** : les vendredis du 14/01 au 17/03 - bilan le 31/05  
14h00 à 16h30
- **La Rochelle** : les mardis du 01/02 au 22/03 - bilan le 14/06 - 9h30 à 12h00
- **Jonzac** : les lundis du 07/02 au 30/03 – bilan le 18/05 - 14h00 à 16h30
- **Mirambeau** : les lundis du 16/05 au 27/06 – bilan le 12/09 – 14h00 à 16h30
- **Rochefort** : dates et horaires à définir

### 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.

- **Aulnay** : les vendredis du 14/01 au 25/03 – bilan le 24/06 - 9h30 à 12h00
- **La Rochelle** : les jeudis du 20/01 au 07/04 – bilan le 08/09 – 9h30 à 12h00
- **Breuil Magné** : les lundis du 31/01 au 09/05 - bilan 04/07 – 14h00 à 16h30
- **Vervant** : les vendredis du 04/02 au 20/05 - bilan le 09/09 - 9h30 à 12h00
- **Tonnay Boutonne** : les jeudis du 17/02 au 19/05 - bilan le 15/09 - 14h00 à 16h30
- **Thairé** : les jeudis du 14/04 au 23/06 - bilan le 08/09 - 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.

- **Rochefort** : les mardis du 01/02 au 10/05 - 11h à 12h
- **Saintes** : les jeudis du 3/03 au 30/06 – 14h00 à 15h00
- **Gémozac** : les jeudis du 3/03 au 30/06 – 15h30 à 16h30

### **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 mardis du 02/02 au 15/04 – bilan le 01/07 - 10h00 à 12h00
- **La Couarde** : les mardis du 22/03 au 31/05 - bilan le 27/09 – 14h00 à 16h00
- **Mirambeau** : 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.

- **Saintes** : les lundis du 24/01 au 08/02 - bilan le 13/04 - 9h00 à 12h00

### **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.

- **St Jean d'Angély** : dates à définir
- **La Rochelle** : dates à définir
- **Breuil Magné** : 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.

- **Rochefort** : les vendredis du 29/04 au 20/05 - bilan le 01/07 – 9h30 à 12h00
- **Cozes** : les vendredis du 6/05 au 20/05 - bilan le 30/06 - 14h00 à 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.

- **La Rochelle** : les mardis du 03/05 au 31/05 - bilan le 06/09 – 9h30 à 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 mercredis du 09/02 au 23/03 - bilan le 22/06 - 9h30 à 12h00
- **Cozes** : les lundis du 16/05 au 27/06 – bilan le 12/09 – 9h30 à 12h00

## 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.

- **La Rochelle** : le 19/04 de 9h30 à 12h00 + le 22/04 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.

- **Saintes** : les jeudis du 20/01 au 10/03 – bilan le 09/06 – 14h00 à 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 Jean d'Angély** : les mardis du 22/03 au 24/05 - bilan le 06/09 - 9h30 à 11h30
- **Jonzac** : les mardis du 05/04 au 07/06 – bilan le 06/09 – 14h30 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.

- **Lieux et dates 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](mailto:contact@asept-charentes.fr)  
[www.asept-charentes.fr](http://www.asept-charentes.fr)

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



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

