



COMMENT DEVENIR BÉNÉVOLE ?

Au cours d'un entretien, le responsable de l'association vous exposera plus en détail le **contenu des programmes** et **évaluera vos motivations**.

Vous suivrez ensuite une **formation de 5 jours** dans l'un de nos centres de formation avant de pouvoir animer votre premier atelier.

Vous bénéficierez d'un **accompagnement lors de vos premières animations** et d'un **soutien tout au long de votre mission**.

DÉTAILS PRATIQUES

- ✓ Les formations sont entièrement prises en charge par l'ASEPT (déplacement, hébergement, coût de la formation).
- ✓ Des ateliers ont lieu tout au long de l'année sur chaque département.
- ✓ Les cycles vous sont proposés selon vos disponibilités et votre mobilité géographique.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter :

ASEPT des Charentes
1 Boulevard Vladimir
17100 SAINTES

Secrétariat :
05.46.97.53.02
chaudet.isabelle@charentes.msa.fr

L'ASEPT DES CHARENTES, Une association qui donne de la vie aux années

 Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
des Charentes



La prévention santé et l'animation à destination des seniors vous intéressent ?

...Devenez animateur bénévole !



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SÉCURITÉ
SOCIALE
INDEPENDANTS



DEVENEZ BÉNÉVOLE

Vous êtes intéressé(e) par la prévention santé et vous souhaitez vous investir dans une activité enrichissante au contact des autres ?

L'ASEPT des Charentes recherche des **animateurs bénévoles** pour l'animation de ses ateliers collectifs en faveur des seniors.

EN QUOI CONSISTENT CES ATELIERS ?

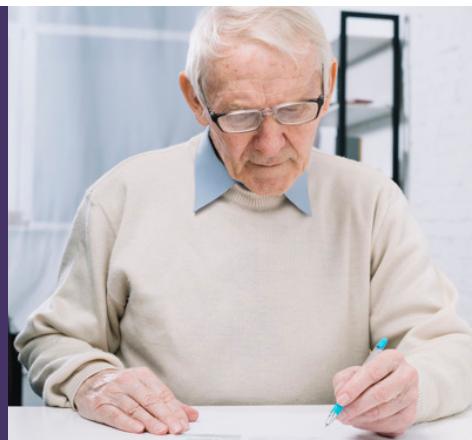


✓ Les ateliers Vitalité :

À travers **6 séances hebdomadaires de 2h30**, vous informerez les participants sur les clés du bien-vieillir et leur apprendrez à préserver le **capital santé au quotidien**.

✓ Les ateliers nutrition santé seniors :

Au cours des **9 séances hebdomadaires de 2 h**, vous aiderez **les seniors à maintenir leur qualité de vie** en diminuant, grâce à une **alimentation adaptée**, les risques liés au vieillissement. Ce programme alterne échanges théoriques et conseils alimentaires.



✓ Les ateliers mémoire PEPS Eurêka :

Parce que notre mémoire nous joue parfois des tours, PEPS Eurêka c'est **10 séances de 2h30** au cours desquelles vous aiderez les participants à reprendre confiance en eux.

Vous organiserez des exercices ludiques qui permettront de **stimuler l'ensemble des fonctions** du cerveau : l'attention, la perception, le langage, la mémoire et la logique.

Dans un même temps, vous présenterez différentes stratégies améliorant la mémoire.

Ces 3 programmes animés de façon hebdomadaire, alternent échanges théoriques et conseils ludiques, le tout dans une ambiance conviviale.

TEMOIGNAGES DE BÉNÉVOLES



« *Dynamisme, convivialité, transmission de messages de prévention santé, partage de moments chaleureux, c'est pour cela que j'aime animer des ateliers et que je suis bénévole à l'ASEPT* »

« *Ces ateliers sont une véritable thérapie contre le mot retraite qui contient le mot retrait* »

« *En dehors du lien social et de la convivialité, qui sont les maîtres mots de ces ateliers, ce sont aussi des lieux de rencontres, d'échanges, de partages, de découvertes...* »

