

5

bonnes raisons de participer à nos activités

- Bénéficiez de bons conseils, simples et clairs,
- Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour s'occuper de soi,
- Consacrez quelques heures à votre santé, vous gagnerez une retraite plus harmonieuse,
- Passez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous,
- Profitez d'actions près de chez vous, dans une ambiance conviviale.



 Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
ASEPT des Charentes

Toutes ces actions sont conçues,
soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire,
contactez nous :

ASEPT des Charentes
1 boulevard Vladimir - 17100 Saintes
Tél. : 05 46 97 53 02
contact@asept-charentes.fr

 **POUR BIEN
VIEILLIR**
pourbienvieillir.fr

 **POUR BIEN
VIEILLIR**

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Crédits photos : Bigstock, Fotolia, iStock - Ne pas jeter sur la voie publique



Préservez votre capital santé

Votre bien le plus précieux

 Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
ASEPT des Charentes

www.asept-charentes.fr

Préservez votre capital santé

Vous avez plus de 55 ans, vous souhaitez préserver votre capital santé et votre qualité de vie ?

L'ASEPT vous propose un large choix d'activités

Du théâtre

A travers des scènes humoristiques, ces spectacles donnent un regard positif sur l'avancée en âge et la promotion de la santé.

Des conférences-débats

Informations et échanges avec un professionnel de santé autour des clés du bien vieillir.

Des réunions d'information

Animées par des professionnels qui abordent différents thèmes de prévention (alimentation, sommeil, santé et conduite, etc.)...

Des Escape Games

A travers un jeu d'évasion, créateur de lien social, les participants sont amenés à résoudre des énigmes pour retrouver les clés du bien vieillir.

Ouvert à tous à partir de 55 ans,
quel que soit votre régime de retraite.

Toutes nos actions sont gratuites

Proche de chez vous,
découvrez notre programme sur
www.asept-charentes.fr



POUR Bien Vieillir

Des ateliers thématiques animés par des professionnels

• Vitalité

cycle de 6 séances de 2h30

Plusieurs ateliers thématiques (alimentation, sommeil, bien-être, etc.) pour entretenir votre capital santé et maintenir votre qualité de vie.

• Mémoire Peps Eureka

cycle de 11 séances de 2h30

Des exercices ludiques et conviviaux pour stimuler votre mémoire et votre concentration.

• Nutri'activ

cycle de 6 séances de 2h30

Comment associer de bonnes habitudes alimentaires à la pratique d'une activité physique régulière.

• Objectif Equilibre

cycle de 12 séances de 1h

Des conseils et des techniques pour vous aider à garder votre équilibre en toutes circonstances.

• Habitat

cycle de 5 séances de 3h00

Mieux repérer et connaître les dangers présents à votre domicile et adaptez votre habitat pour en faire un lieu plus sûr.

• Santé vous bien au volant

cycle de 3 séances de 2h00

L'avancée en âge a une incidence sur la conduite, adoptez les bons réflexes pour conduire en toute sécurité.

• Cap bien-être

cycle de 4 séances de 2h30

Des conseils et des techniques pour gérer ses émotions et son stress dans la vie quotidienne.

• Préservons-nous

cycle de 5 séances de 2h30

Des conseils et des techniques pour prendre du temps pour soi et adopter les bonnes postures au quotidien.

• Sommeil

Cycle de 6 séances de 2h30

Sensibiliser, informer et former les seniors à une bonne hygiène du sommeil.

• Autonomie numérique

Cycle de 10 séances de 2h00

Maîtriser l'équipement informatique, savoir s'informer et communiquer en ligne.

• PHARE (Prévenir avec Harmonie les Addictions pour Réussir Ensemble)

Cycle de 3 séances de 2h30

Contribuer à la prévention des conduites addictives en permettant à chacun de comprendre les mécanismes et les effets de l'addiction. (alcool, tabac, médicaments psychoactifs...)

• 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.