

# 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.



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](mailto:contact@asept-charentes.fr)



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Préservez votre  
capital santé

Votre bien le plus précieux



# 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.)...

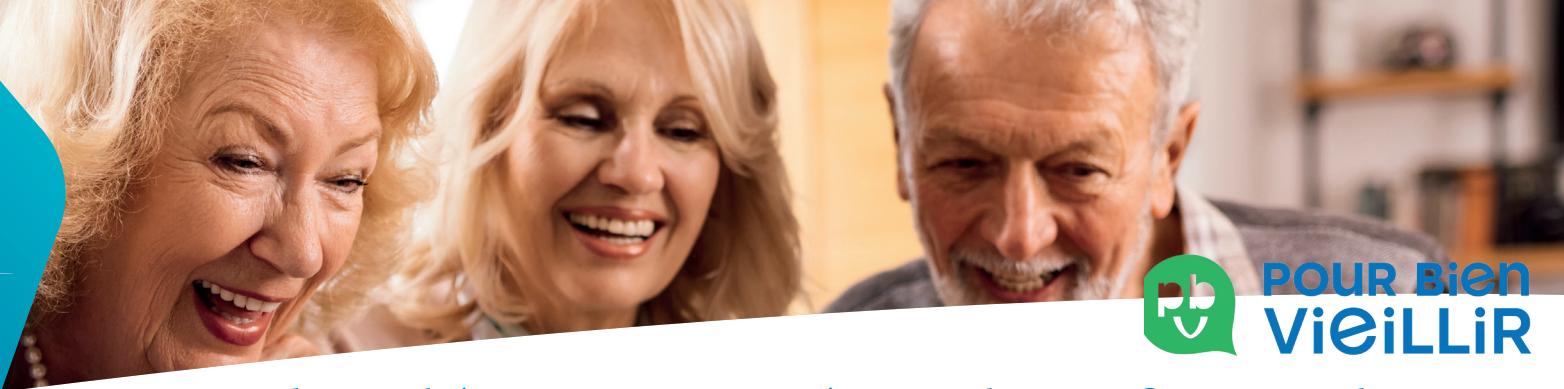
## Des Escape Games

A travers un jeu d'évasion, créateur de lien social, les participants sont amenés à résoudre des énigmes pour retrouver les clefs 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](http://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.