

## Ateliers ASEPT

### 1 °/ En présentiel

L'ASEPT propose différents ateliers en présentiel, ouvert à tous à partir de 55 ans.

L'ASEPT (Association santé, éducation et prévention sur les Territoires) œuvre à la prévention santé des seniors pour le compte des caisses de retraite. Elle informe, sensibilise et aide les seniors à adopter des comportements sains au quotidien en faveur d'un vieillissement actif et réussi.

Les conférences et ateliers proposés sont gratuits et abordent plusieurs thèmes tels que : Santé nutrition dans l'assiette, Entretenir sa mémoire, Form'équilibre, Découvrir le numérique, Yoga du rire, Bien dormir, un art de vivre, Gestion du stress, Comment se relever en cas de chute, etc..

Pour connaître les prochaines sessions organisées près de chez vous : 06 29 85 40 38

### 2° / En distanciel :

L'ASEPT ce sont aussi des réunions thématiques en distanciel pour prendre soin de soi et tout savoir, gratuits et ouverts à toute personne disposant d'un ordinateur, d'une tablette :

Le mardi 8 février à 10h :

" Mes petites pilules et moi : le bon usage du médicament "

Le médicament n'est pas un produit comme les autres : tout savoir sur le médicament, son fonctionnement, ses bons usages et les précautions

Le mercredi 9 février à 17h30 :

" Gérer mes émotions : les comprendre, les exprimer et les réguler "

Les émotions ont un rôle prédominant dans le mécanisme du stress. Il existe heureusement de nombreuses façons de le prévenir : le gérer, c'est mettre toutes les chances de son côté pour rester en forme, garder le moral, améliorer la qualité du sommeil. Rejoignez-nous pour partager des stratégies au service de votre équilibre et votre santé.

Le mardi 15 février à 17h : " Manger équilibré tout en maîtrisant son budget"

Vous le savez, manger équilibré est indispensable pour garder la forme et la santé. Facile à dire ! Mais comment faire quand on dispose d'un budget serré. Conseils au programme de cette réunion pour concilier santé, consommation responsable et petit budget.

**Le jeudi 17 février à 15h : Les maladies cardio-vasculaires : késako ?**

Les maladies cardio-vasculaires représentent la première cause de décès en France. On en parle beaucoup mais les connaît-on vraiment ?

**3 °/ En ligne : Retrouvez aussi les ateliers ASEPT en ligne :**

**- Un atelier mémoire en ligne :** 3 séances d'1h30 pour redécouvrir les possibilités de votre mémoire et mettre en place des stratégies afin de faciliter la mémorisation au quotidien.

Un animateur vous accompagne durant les séances en alternant conseils théoriques et applications ludiques.

**- Un atelier nutrition en ligne :** Pour faire rimer santé et plaisir dans son assiette ! 3 séances d'1h30 pour identifier les bonnes pratiques, les comparer à ses habitudes alimentaires et être un consommateur averti. Avec une méthode interactive, un animateur vous informe en conjuguant contenus scientifiques, conseils pratiques et convivialité.

**- Un atelier Gardez l'équilibre à la maison :** 6 séances d'1h30 pour découvrir des exercices ludiques, simples à réaliser au quotidien dans toutes les pièces de la maison. Un animateur vous apporte les clés d'une activité physique adaptée à vos besoins, en toute sécurité.

Consulter le programme et s'inscrire sur le site Internet :

<https://www.asept-gironde.fr/>



Gironde