



En partenariat avec la

Caisse d'Assurance Maladie des Industries Électriques et Gazières

et la

CNRACL

Association Coordination d'Actions de Prévention Poitou-Charentes

CAP Poitou Charentes au service des seniors quel que soit leur régime de retraite.

Les clés d'une retraite réussie à travers des actions de sensibilisation et d'ateliers pratiques et personnalisés.

Des conférences grand public pour sensibiliser le plus grand nombre de personnes aux clés de la prévention santé

Des ateliers pour approfondir des thématiques :

Ces derniers sont des moments d'échange et de convivialité autour d'un animateur spécialisé.

En suivant ces ateliers chacun peut acquérir les bons réflexes, gagner en confiance, préserver sa forme pour longtemps et surtout améliorer son bien être.

Comment ça fonctionne ?

Les ateliers CAP PC se déroulent à proximité des assurés. Tous les ateliers ont lieu en petits groupes favorisant l'échange et l'interactivité.

Ces ateliers sont animés par des professionnels ou par des bénévoles formés à ces programmes.

Les activités proposées sont principalement financées par CAP PC, toutefois une modeste participation aux frais est demandée pour les ateliers.

A qui s'adresser ?

Contactez les partenaires de CAP PC :

CARSAT Centre-Ouest	☎ 05 55 45 38 54 ou 05 55 45 51 73 Mail : bienvieillir@carsat-centreouest.fr
RSI Poitou Charentes	☎ 05 49 78 90 77 Mail : communication@poitoucharentes.rsi.fr
MSA des Charentes	☎ 05 46 97 53 02 Mail : chaudet.isabelle@charentes.msa.fr
MSA Sèvres-Vienne	☎ 05 49 43 86 94 Mail : caillaud.sebastien@msa79-86.msa.fr
CAMIEG	☎ 05 16 01 03 11 ou 05.16.01.03.12 Mail : poitou_prevention@camieg.org
CNRACL	☎ 05 55 45 38 54 ou 05 55 45 51 73 Mail : bienvieillir@carsat-centreouest.fr

CONFÉRENCE-DEBAT «Seniors, soyez acteurs de votre santé, le début d'une véritable démarche santé ! »

CAP PC en lien avec l'ASEPT Poitou-Charentes organise des conférences-débats qui permettent de sensibiliser à une approche préventive du vieillissement et de démontrer l'intérêt de s'inscrire dans une démarche globale de prévention et d'éducation à la santé.

Ces conférences permettent d'aborder les notions clés pour "bien vieillir" et de comprendre pourquoi il est nécessaire d'adopter, quelque soit l'âge, des comportements sains au quotidien. Astuces et conseils pratiques sont présentés aux participants !

Des échanges dynamiques autour de la santé et du vieillissement sont proposés, **l'animation est assurée par un professionnel de santé.**

À l'issue de la conférence, les personnes intéressées pourront s'inscrire pour participer à différents ateliers et notamment les Ateliers Bien Vieillir : approfondissements des sujets introduits lors des conférences-débats.

La participation à la conférence est gratuite et ouverte à tous.

Département	Lieu/Date/horaire
Charente	Confolens - le 29 janvier 2015 à 14h30- Salle des fêtes - rue du moulin
Charente-maritime	Boscammant - le 22 janvier 2015 à 14h30 - Salles des fêtes - rue du Bois charmant Cozes - le 19 février 2015 à 14h30- Logis de Sorlut - route de Saujon
Deux-Sèvres	Saint-Maixent - le 17 février 2015 à 14h30 - Hall Denfert - Site Denfert Rochereau
Vienne	Civray - le 31 mars 2015 à 14h30 - Salle de La Margelle - 12, place de Gaulle

Pour vous inscrire à une conférence-débat, prenez contact avec votre régime de retraite principal

Organisme de retraite	Par téléphone ou par mail	Sur internet
CARSAT Centre-Ouest	☎ 05 55 45 38 54 ou 05 55 45 51 73 bienvieillir@carsat-centreouest.fr	www.bienvieillir-centreouest.fr www.asept-poitoucharentes.fr www.msadescharentes.fr www.msa79-86.fr
RSI Poitou-Charentes	☎ 05 49 78 90 77 communication@poitoucharentes.rsi.fr	
MSA des Charentes	☎ 05 46 97 53 02 chaudet.isabelle@charentes.msa.fr	
MSA Sèvres-Vienne	☎ 05 49 43 86 68 asept7986@gmail.fr	
CAMIEG : Caisse d'assurance maladie	☎ 05.16.01.03.11 ou 05.16.01.03.12 poitou_prevention@camieg.org	
CNRACL	05 55 45 38 54 ou 05 55 45 51 73 bienvieillir@carsat-centreouest.fr	
AGIRC-ARRCO	Vous adresser à votre caisse de retraite complémentaire	

LES ATELIERS «BIEN VIEILLIR» : « Votre santé a de l'avenir ! »

Changer quelques habitudes quotidiennes pour une vie plus heureuse et plus autonome.
Parmi les thèmes développés : l'alimentation, le sommeil, l'équilibre, les médicaments, ...

Les Ateliers du Bien Vieillir aident à **préserv**er le **capital santé** et à modifier certains comportements sur l'alimentation, le sommeil, la vie sociale, l'hygiène bucco-dentaire, dans une **ambiance conviviale**. Ce programme d'éducation à la santé, conçu par la MSA et déployé par l'ASEPT, s'adresse à toutes les personnes à partir de **55 ans**, quel que soit leur régime de protection sociale et de retraite. Ils sont animés par des médecins, des travailleurs sociaux et des bénévoles, tous formés à l'animation de ce programme. Ils s'appuient sur une méthode interactive conjuguant contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.

7 thèmes, 7 ateliers **près de chez vous**

- " Bien dans son corps, bien dans sa tête "
- " Pas de retraite pour la fourchette, bouger c'est la santé "
- " Les cinq sens en éveil, gardez l'équilibre "
- " Faites de vieux os "
- " Dormir quand on n'a plus 20 ans "
- " Le médicament, un produit pas comme les autres "
- " De bonnes dents pour très longtemps "

Plus une 8^{ème} séance pour le bilan et la présentation de la suite du parcours de prévention du Bien Vieillir.

Une contribution de 20€ est demandée à chaque participant pour l'ensemble du cycle.

Département	Lieu/Date/horaire
Charente	Vitrac St Vincent : à 14h les lundis 16/03 - 30/03 - 13/04 - 11/05 - 08/06 - 15/06 Merpins : Les lundis à 14h les 16/03 - 23/03 - 30/03 - 13/04 - 20/04 - 11/05 - 18/05 et 01/06
Charente-maritime	La Rochelle : à 14h les jeudis 05/03 - 12/03 - 26/03 - 02/04 - 09/04 - 16/04 - 23/04 - 30/04 Cozes : à 14h les jeudis 12/03 - 19/03 - 26/03 - 02/04 - 09/04 - 16/04 - 23/04 Royan : à 9h les lundis 11/05, 18/05, 1/06, 8/06, 15/06, 22/06, 29/06 et mardi 26/05 à 14h
Deux-Sèvres	Bressuire : à 09h15, jeudis 05/02 - 19/02 - 05/03 - 19/03 - 02/04 - 16/04 à 14h -23/04 St Maixent : à 09h, vendredis 10/04 -17/04 -24/04-22/05-29/05-05/06-12/06-19/06 26/06-
Vienne	Buxerolles : à 13h30, vendredis 23/01-30/01-06/02- 13/02-20/02-13/03-20/03-27/03 -03/04 Châtelleraut : à 14h les jeudis 09/04-16/04-23/04 -21/05-28/05 -04/06-11/06-18/06- 25/06 Civray : à 13h30 les vendredis 17/04-24/04-15/05 -22/05-29/05 -05/06 -12/06-19/06 - 26/06

Attention : les ateliers ne pourront être organisés que si nous avons constitué un groupe d'au minimum 12 personnes.

Comment s'inscrire ?

Département	Par téléphone ou par mail	Sur internet
Charente Charente-maritime	☎ 05 46 97 53 02 contact@asept-poitoucharentes.fr	www.asept-poitoucharentes.fr
Deux-Sèvres Vienne	☎ 05 49 43 86 68 asept7986@gmail.fr	

PEPS EURÊKA « Une solution pour comprendre et agir au quotidien sur sa mémoire »

L'objectif de ce programme est de **lutter contre les troubles de la mémoire en prenant conscience que le fonctionnement de la mémoire est lié à de multiples facteurs**. Il permet aux participants de s'enrichir et se divertir. Il favorise l'épanouissement personnel et permet de tisser des liens sociaux.

Ce programme se compose de **10 séances ludiques de 2h30** comprenant de la théorie et des exercices basés sur des situations rencontrées dans la vie quotidienne.

Les séances sont animées par des travailleurs sociaux ou des animateurs bénévoles tous formés à la méthode. Chaque participant est respecté dans ses propres capacités. PEPS Eurêka c'est aussi une ambiance conviviale et chaleureuse qui permet l'échange et la stimulation de la mémoire.

Thèmes abordés :

- Les différentes stratégies de mémorisation,
- Ciblage sur les situations difficiles les plus courantes de la vie quotidienne (noms propres, lieux, objets, chiffres...)

Une contribution de 20€ est demandée à chaque participant pour l'ensemble du cycle.

Département	Lieu/Date/horaire
Charente	Condac : à 14h les jeudis 19 et 26 mars, 2, 9, 23 et 30 avril, 7, 21 et 28 mai, 4, 18 et 25 juin. Segonzac : tests le mercredi 25/03 à 14h - les jeudis à 9h30 les 2, 9, 16, 23 et 30 avril, les 7, 21 et 28 mai, les 4, 11, 18 et 25 juin.
Charente-maritime	Boscammant : tests vendredi 13/02 à 13h30 - les jeudis 9h00 - 11h30 : 19 et 26 février, les 5, 12, 19 et 26 mars, les 2, 9, 16, 23 et 30 avril. Cozes : test le 9 mars, les lundis à 14h00 test le 9, 23, 30 mars, les 13, 20, 27 avril, les 11, 18 mai, les 1 ^{er} , 8, 15, 22 juin. La Rochelle : test le 12 mars, Les jeudis à 9h30, les 19, 26, mars, les 2, 9, 16, 23, 30 avril, les 7, 21, 28 mai et 4 juin. Matha : test le 16 mars. les lundis à 14h : les 23 et 30 mars, les 13, 20 avril, les 11, 18 mai, le 1 ^{er} , 08, 15, 22 et 29 juin. St Sulpice de Royan : mardis à 14h les 31/03, 07/04, 14/04, 21/04, 12/05, 19/05, 27/05, 2/06, 9/06, 16/06, 23/06 et 30/06 Jonzac : Test le 1er avril à 14h - jeudis de 14h à 16h30 : 9/04, 16/04, 23/04, 30/04, 21/05, 28/05, 4/06, 11/06, 18/06, 25/06, 2/07 Rochefort : Les jeudis à 9h30 test 09/04 - 16/04 - 23/04 - 15/05 - 21/05 - 28/05 - 04/06 - 11/06 - 18/06 - 25/06 - 02/07 - 09/07
Deux-Sèvres	Bressuire : Les mardis à 09h30 les 10/03 - 16/03 - 24/03 - 31/03 - 07/04 - 14/04 - 28/04 - 05/05 - 12/05 - 19/05 Thenezay : Les lundis à 09h30 les 16/03 - 23/03 - 30/03 - 13/04 - 20/04 - 11/05 - 18/05 - 01/06 - 08/06 - 15/06 - 22/06 St Maixent : Les mardis à 14h les 08/09 - 15/09 - 22/09 - 29/09 - 06/10 - 13/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 - 26/01/16
Vienne	Chauvigny : Les lundis à 14h les 23/03 - 30/03 - 13/04 - 20/04 - 11/05 - 18/05 - 01/06 - 08/06 - 15/06 - 22/06 - 29/06 - 06/07 Civray : les mardis à 13h30 les 15/09 - 22/09 - 29/09 - 06/10 - 13/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 - 01/12 - 08/12 - 15/12

Attention : les ateliers ne pourront être organisés que si nous avons constitué un groupe d'au minimum 12 personnes

Comment s'inscrire ?

Département	Par téléphone ou par mail	Sur internet
Charente Charente-maritime	☎ 05 46 97 53 02 contact@asept-poitoucharentes.fr	www.asept-poitoucharentes.fr
Deux-Sèvres Vienne	☎ 05 49 43 86 68 asept7986@gmail.fr	

LES ATELIERS NUTRITION SANTÉ SENIORS : « Bien se nourrir pour rester en forme »

Les « Ateliers Nutrition Santé Seniors » ont pour but d'informer sur les effets de l'alimentation dans le « Bien Vieillir » et de faire prendre conscience des comportements actuels en matière d'alimentation afin d'acquérir de nouveaux réflexes favorables à la santé.

Ce programme d'éducation à la santé comporte **6 séances hebdomadaires** de 2h30 et s'adresse à toute personne de 55 ans et plus, quel que soit son régime de retraite.

Les ateliers se déroulent dans des locaux proches de la résidence des bénéficiaires, par petit groupe d'environ 12 personnes. Ils sont animés par des travailleurs sociaux, des bénévoles et des diététiciennes tous formés à l'animation de ce programme. Ils s'appuient sur une méthode alternant contenu théorique et pratique.

Thèmes des 6 séances :

- " Pourquoi je mange ? "
- " Les 5 sens et l'alimentation "
- " L'équilibre alimentaire "
- " Etre un consommateur averti "
- " Alimentation et prévention santé "
- " Séance de bilan "

Une contribution de 10€ est demandée à chaque participant pour l'ensemble du cycle.

Département	Lieu/Date/horaire
Charente	Segonzac : les jeudis à 9h30 les 5/02, 12/02, 19/02, 12/03, 19/03 et 26/03
Charente-maritime	Boscammant : les jeudis à 14h les 26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 -02/04 Cozes : les jeudis à 14h les 02/04 - 09/04 - 23/04 - 30/04 - 21/05 - 28/05 Jonzac : les mardis à 14h les 3/02, 10/02, 17/02, 10/3, 17/03, 26/03 Fouras : les Mardis à 14h les 21/04 - 28/04 - 19/05 - 26/05 - 16/06 - 23/06 Rochefort : Vendredis à 9h30 les : 13/03, 20/03, 27/03, 3/04, 10/04, 17/04 La Rochelle : Mardis après-midi : 27/01, 3/02, 10/02, 17/02, 24/02, 10/03
Deux-Sèvres	Parthenay : à 10h les 12/01 - 30/01 - 06/02-13/02 -20/02-10/03 Thouars : Les mardis et jeudis à 14h les 05/02 -10/02 - 19/02 - 12/03 -26/03-08/04 Exireuil : Les vendredis à 14h les 13/03 - mardi 17/03 - 27/03 -10/04-17/04- 24/04
Vienne	Poitiers : Les lundis à 09h30 les 26/01 - 02/02 - 09/02 - 16/02 - 09/03 - 16/03 St Sauvant : Les mardis à 14h les 03/02 - 10/02 - 17/02 - 10/03 - 17/03 - 24/03 La Roche Posay : Les mardis à 14h les 17/03 - 24/03 - 31/03 - 07/04 - 14/04- 21/04 Civray : Les vendredis à 14h les 02/10 - 08/10 - 16/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11

Attention : les ateliers ne pourront être organisés que si nous avons constitué un groupe d'au minimum 12 personnes.

Comment s'inscrire ?

Département	Par téléphone ou par mail	Sur internet
Charente Charente-maritime	☎ 05 46 97 53 02 contact@asept-poitoucharentes.fr	www.asept-poitoucharentes.fr
Deux-Sèvres Vienne	☎ 05 49 43 86 68 asept7986@gmail.fr	

ATELIER « OBJECTIF ÉQUILIBRE » : « Retrouvez mobilité et autonomie ! »

L'activité physique adaptée est un excellent moyen pour redonner confiance et indépendance à un public senior. Elle est aussi une façon efficace d'améliorer le quotidien et d'accompagner la perte d'autonomie.

La prévention des chutes est un facteur essentiel de la préservation de l'autonomie des seniors. L'objectif est de donner des outils et de rendre confiance à chaque personne. Si une chute devait malgré tout survenir, il convient de connaître les bons réflexes à adopter pour en diminuer les conséquences.

En alliant ces deux facteurs, le programme est composé de 12 à 15 séances mixant les deux activités au bénéfice des participants.

Ces ateliers sont ludiques. Ils préviennent la détérioration et l'affaiblissement musculaire. L'amélioration de la condition physique globale des participants est une thématique centrale grâce notamment à l'alternance du travail debout et assis. Les possibilités de chaque participant et l'autonomie de la personne sont strictement respectées.

Ces ateliers réduisent notablement les risques de chute et de fracture.

Selon les secteurs, ces ateliers sont animés par les associations EPGV ou SIEL BLEU.

Une contribution de 20€ est demandée à chaque participant pour l'ensemble du cycle.

Département	Lieu/Date/horaire
Charente	Pressignac : les mercredis de 10h30 à 12 h, à compter du 18/03, jusqu'au 1 ^{er} juillet (bilan) Soyaux : dates à définir
Charente-maritime	Cozes : mercredi de 11h00 à 12h00 à partir du 18 mars. Royan : mardi matin de 9h15 à 10h15 à compter du 10 mars. La Rochelle : Jeudi 9h30-10h30 à compter du 12 février.
Deux-Sèvres	Saint-Maixent : les mardis de 9h à 10 h à compter du 10 mars. Parthenay : les jeudis de 10h30 à 11h30 à compter du 12 mars. Bressuire : dates à définir
Vienne	St Sauvant : à compter de mars, dates à définir Civray : à partir de septembre, dates à définir Loudun : « Seniors en mouvement , gagnez en bien-être et santé » : Samedi 18 avril Les Trois Moutiers : dates à définir

Attention : les ateliers ne pourront être organisés que si nous avons constitué un groupe d'au minimum 12 personnes.

Comment s'inscrire ?

Département	Par téléphone ou par mail	Sur internet
Charente Charente-maritime	☎ 05 46 97 53 02 contact@asept-poitoucharentes.fr	www.asept-poitoucharentes.fr
Deux-Sèvres Vienne	☎ 05 49 43 86 68 asept7986@gmail.fr	