

	Intitulé	Thématique	Nombre de séances	Durée par séance	Nombre de personnes	Tarif
INFORMATION	<b>CONFÉRENCE-DÉBAT</b>	Notions clés sur la santé et le bien-être après 55 ans. Animée par un professionnel de santé.	1	2h	illimité	
	<b>RÉUNION D'INFORMATION</b>	Différents thèmes de prévention : sommeil, alimentation, équilibre, mémoire, santé et conduite, gestion du stress...	1	1h30		
ATELIERS pour préserver son capital santé (réservés aux personnes de plus de 55 ans)	<b>ESCAPE GAME</b>	L'échappée game est un jeu de société grandeur nature. Vous disposez de 45 mn pour résoudre une énigme. Vous allez voyager dans le temps, enquêter et découvrir les secrets d'un bon sommeil.	1	1h15	2 groupes de 6	G R A T U I T
	<b>LES GESTES QUI SAUVENT</b>	Se protéger et réagir face à un danger.	1	2h	groupe entre 10 et 12	
	<b>VITALITÉ</b>	Entretenir son capital santé. Maintenir sa qualité de vie. Adopter les bons comportements au quotidien.	6	2h30	groupe entre 10 et 15	
	<b>PEP'S EUREKA MÉMOIRE</b>	Stimuler l'attention, la perception, la mémoire, le langage et la logique. Faire face aux petits trous de mémoire de la vie quotidienne.	10	2h		
	<b>NUTRITION SANTÉ</b>	Adapter son alimentation. Préserver l'envie de manger. Acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable.	10	2h		
	<b>NUTRI ACTIV'</b>	Comprendre l'intérêt d'associer une assiette équilibrée à une activité physique régulière. Utiliser les nouvelles technologies au service de sa santé.	6	2h		
	<b>FORM'ÉQUILIBRE</b>	Découvrir des postures clés. Améliorer son équilibre. Savoir se créer un environnement sécurisé. Apprendre à se relever en cas de chute.	12	1h30		
	<b>FORM'BIEN-ÊTRE</b>	Maîtriser sa respiration. Optimiser sa posture. Mieux gérer son stress. Améliorer la qualité de son sommeil.	7	1h30		
	<b>CAP BIEN-ÊTRE</b>	Gérer son stress et ses émotions au quotidien. Recevoir des conseils pour mettre en place des stratégies personnelles.	4	2h45		
	<b>HABITAT</b>	Définir l'habitat et sa diversité. Identifier les liens entre habitat, bien-être et santé environnementale.	5	2h		
	<b>BIENVENUE À LA RETRAITE</b>	Bâtir un projet de vie pour définir de nouvelles priorités. Aborder les facteurs favorables pour s'épanouir à la retraite.	7	3h		
	<b>YOGA DU RIRE</b>	Rire pour améliorer sa santé et entretenir un état d'esprit générateur d'énergie...	8	1h15		
	<b>NUMÉRIQUE INITIATION</b>	Premiers pas sur la tablette. Communiquer avec ses proches. Faire des démarches administratives.	6	2h	groupe entre 6 et 8	
	<b>NUMÉRIQUE PERFECTIONNEMENT</b>	Maîtriser la messagerie. Optimiser le classement de documents. Communiquer par vidéo et être sensibilisé(e) aux risques d'internet.	6	2h		

## ASEPT PÉRIGORD AGENAIS

En Dordogne

7 place du G<sup>al</sup> Leclerc - 24000 PÉRIGUEUX  
05.53.02.68.76

Mail : [contact@asept-perigord-agenais.fr](mailto:contact@asept-perigord-agenais.fr)

En Lot-et-Garonne

1 rue Tapie - 47000 AGEN  
05.53.67.77.32

Retrouvez-nous sur



INTERNET

facebook

twitter

Actions financées et soutenues par :



La suite au dos...

	Intitulé	Thématique	Nombre de séances	Durée par séance	Nombre de personnes	Tarif
<b>INFORMATION</b>	<b>CONFÉRENCE-DÉBAT EN LIGNE</b>	<p>Animée via SKYPE par un professionnel de santé, sont proposées différentes thématiques en lien avec votre santé :</p> <p>Comment gérer son stress et ses émotions ? Pour mettre KO le mal de dos. La mémoire et ses secrets. Les bienfaits du rire sur la santé. Parlez-moi d'amour : impact de l'affectivité et de la sexualité sur la santé. Le sommeil : ses mystères et ses secrets. Santé et plaisir dans l'assiette. De l'estime de soi à la confiance en soi. Le diabète, le comprendre pour l'éviter. Les maladies cardio-vasculaires : kesako ? Être grands-parents aujourd'hui...</p>	1	1h	20 maxi	<b>G R A T U I T</b>
<b>ATELIERS pour préserver son capital santé (réservés aux personnes de + de 55 ans)</b>	<b>MÉMOIRE EN LIGNE</b>	Animé via SKYPE, l'animateur vous accompagne durant les séances en alternant conseils théoriques et applications ludiques pour redécouvrir les possibilités de votre mémoire et mettre en place des stratégies afin de faciliter la mémorisation au quotidien.	3	1h30	groupe entre 5 et 10	
	<b>NUTRITION EN LIGNE</b>	Animé via SKYPE, avec une méthode interactive, un animateur vous informe en conjuguant contenus scientifiques, conseils et convivialité afin d'identifier les bonnes pratiques, les comparer à ses habitudes alimentaires et être un consommateur averti.	3	1h30		

Vous souhaitez participer, de chez vous, à une conférence ou à des ateliers sur votre smartphone, votre tablette ou votre ordinateur ?  
C'est possible ! Rendez-vous sur notre site internet dans la rubrique "Agenda", choisissez l'action et cliquez sur "Je m'inscris".

[www.asept-perigord-agenais.fr](http://www.asept-perigord-agenais.fr)

**ASEPT PÉRIGORD AGENAIS**

**En Dordogne**  
7 place du G<sup>al</sup> Leclerc - 24000 PÉRIGUEUX  
05.53.02.68.76

**En Lot-et-Garonne**  
1 rue Tapie - 47000 AGEN  
05.53.67.77.32

Mail : [contact@asept-perigord-agenais.fr](mailto:contact@asept-perigord-agenais.fr)

Retrouvez-nous sur



Actions financées et soutenues par :



→  
La suite au dos...