L'action sur le Bien Vieillir

Déployées dans toute la France et instituées avec tous les régimes de sécurité sociale, les actions liées au "Bien vieillir" aident à améliorer la qualité de vie et à préserver la santé des personnes âgées de 60 à 80 ans.

EN QUOI CONSISTE CE PROGRAMME ?

Il se présente sous la forme de **conférences, suivies d'ateliers (de 10 à 15 personnes chacun)**, qui sont animés par des animateurs spécifiquement formés.

8 thèmes sont abordés :

- Bien dans ma tête : lutter contre la dépression, le sentiment de solitude, stimuler la mémoire
- Bien dans mon corps : promouvoir l'activité physique, une alimentation saine et équilibrée, rythme et sommeil
- Bien avec les autres : maintenir le lien social, lutter contre l'isolement, initiation au numérique
- Bien chez soi : aménager son logement
- Bien avec mon équilibre : prévenir les chutes
- Bien avec ma caisse de retraite : recevoir des informations et conseils pour bien vivre sa retraite, découvrir les ateliers du Bien Vieillir
- Santé : favoriser le bon usage des médicaments, l'hygiène bucco-dentaire
- Accidents de la vie : « Les premiers gestes qui sauvent », prévenir les accidents domestiques, prévention routière

Ces ateliers sont animés selon une méthode qui conjugue contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.pourbienvieillir.fr **[1]**

VOS RENDEZ-VOUS "BIEN VIEILLIR"

Dans le cadre du programme "Bien Vieillir", retrouvez l'ensemble des manifestations près de chez vous.

Département des Alpes-de-Haute-Provence (04)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département des Hautes-Alpes (05)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département des Alpes-Maritimes (06)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département des Bouches-du-Rhône (13)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
Ateliers "Les clés du numérique"	Cet atelier-découverte, pour débutants, propose aux retraités de maîtriser les bases et d'être à l'aise sur internet avec les outils numériques tels que l'ordinateur, la tablette ou le smartphone. Télécharger l'affiche [2]	**Date :** Les mardis du 2 avril au 4 juin 2024, de 9h30 à 11h30 **Lieu :** Salle des associations JC Revol 3 avenue Victor Hugo 13760 SAINT CANNAT **Contact :** Inscription auprès du CCAS au 04 42 50 82 26 ou par courriel à rf.tannac-tnias-elliv]ta[elaicos.noitca [3]

Département du Calvados (14)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
L'Asept Normandie sur le terrain	Télécharger le programme du mois d'avril 2024 [4]	**Contacts :** voir programme

Département de la Charente (16)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département de la Charente-Martime (17)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département de la Corrèze (19)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département de la Corse du Sud (2A)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département de la Haute-Corse (2B)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département des Côtes-d'Armor (22)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département de la Dordogne (24)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
Ateliers "Yoga du rire"	Des conseils et techniques pour faire du rire un outil moteur pour l'amélioration de votre santé. Il s'agit d'un cycle de 8 ateliers, ouvert à tous à partir de 55 ans, quel que soit le régime de retraite : • 1h15 par semaine • par petits groupes d'environ 12 personnes • chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont	**Date :** Du mercredi 15 mai au mercredi 3 juillet 2024, de 10h à 11h15 **Lieu :** Soutien Partage Evasion 15 avenue Edouard Dupuy 24140 VILLAMBLARD **Contact :** Inscriptions auprès de l'ASEPT Périgord Agenais au 05 53 02 68 76 ou mail : rf.sianega-drogirep-tpesa]ta[tcatnoc [6]

	animés par des professionnels spécialistes de l'activité physique adaptée aux seniors. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité. Télécharger l'affiche [5]	

Département de l'Eure (27)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
L'Asept Normandie sur le terrain	Télécharger le programme du mois d'avril 2024 [4]	**Contacts :** voir programme

Département du Finistère (29)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département de la Gironde (33)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
Ateliers "Bienvenue à la retraite"	Programme : • Connaitre l'ensemble de ses droits sociaux et les démarches à réaliser avant et pendant son départ à la retraite, • Trouver sa place, son rythme de vie et définir ses projets !, • Continuer à prendre soin de soi : identifier les piliers efficaces pour	**Date :** Du mardi 14 mai au mardi 18 juin 2024, à 14h30 **Lieu :** Maison des associations Salle des cigognes 16 rue des Palus 33290 PAREMPUYRE **Contact :** Inscriptions auprès de l'ASEPT Gironde au 05 57 99 79 39 ou par mail : rf.ednorig-tpesa]ta[tcatnoc [8]

	une bonne santé, • Parler du statut d'aidant : savoir se reconnaître et échanger autour des solutions existantes, • Comprendre les richesses de l'intergénérationnel : jeunes et moins jeunes vers un enrichissement mutuel !, • Revenir sur son expérience et avancer ensemble ! Télécharger l'affiche [7]	
Ateliers "Bienvenue à la retraite"	Programme : • Connaitre l'ensemble de ses droits sociaux et les démarches à réaliser avant et pendant son départ à la retraite, • Trouver sa place, son rythme de vie et définir ses projets !, • Continuer à prendre soin de soi : identifier les piliers efficaces pour une bonne santé, • Parler du statut d'aidant : savoir se reconnaître et échanger autour des solutions existantes, • Comprendre les richesses de l'intergénérationnel : jeunes et moins jeunes vers un enrichissement mutuel !, • Revenir sur son expérience et avancer ensemble ! Télécharger l'affiche [7]	**Date :** Du mardi 14 mai au mardi 18 juin 2024, à 9h **Lieu :** Foyer du gymnase Impasse max linder 33450 SAINT LOUBES **Contact :** Inscriptions auprès de l'ASEPT Gironde au 05 57 99 79 39 ou par mail : rf.ednorig-tpesa]ta[tcatnoc [8]
Ateliers "Form' bien-être"	Des conseils et techniques pour redécouvrir le plaisir de sentir son corps, générer un mieux-être et devenir acteur de son bien-être physique et psychologique.	**Date :** Du mardi 21 mai au mardi 2 juillet 2024, de 14h à 15h **Lieu :** Salle de danse Centre Culturel

	Il s'agit d'un cycle de 7 ateliers, ouvert à tous à partir de 55 ans, quel que soit votre régime de retraite : • 1h30 par semaine • par petits groupes d'environ 12 personnes • chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des professionnels spécialistes de l'activité physique adaptée aux seniors. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité. Télécharger l'affiche [9]	67 avenue de Verdun 33520 BRUGES **Contact :** Inscriptions auprès de l'ASEPT Gironde au 05 57 99 79 39 ou par mail : rf.ednorig-tpesa]ta[tcatnoc [8]

Département d'Ille-et-Vilaine (35)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département des Landes (40)

De multiples manières de s'informer sur la santé vous sont proposées par l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT) : ateliers et conférences-débats, escape games, ciné-débats, spectacles, etc., sur des thématiques diverses (mémoire, équilibre, sommeil, prévention du stress, etc.), en présentiel et en distanciel.

Retrouvez la programmation sur www.asept-sudaquitaine.fr [10], rubrique agenda.

ASEPT Sud Aquitaine
www.asept-sudaquitaine.fr [10]
Contact téléphonique : 05 58 06 55 98

Département de Loire-Atlantique (44)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département du Lot-et-Garonne (47)

De multiples manières de s'informer sur la santé vous sont proposées par l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT) : ateliers et conférences-débats, escape games, ciné-débats, spectacles, etc., sur des thématiques diverses (mémoire, équilibre, sommeil, prévention du stress, etc.), en présentiel et en distanciel.

Retrouvez la programmation sur www.asept-perigord-agenais.fr [11], rubrique agenda.

ASEPT Périgord-agenais
www.asept-perigord-agenais.fr [11]
Contact téléphonique : 05 53 02 68 76

Département de Maine-et-Loire (49)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département de la Manche (50)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
L'Asept Normandie sur le terrain	Télécharger le programme du mois d'avril 2024 [4]	**Contacts :** voir programme

Département de la Marne (51)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département de la Mayenne (53)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département du Morbihan (56)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département du Nord (59)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département de l'Orne (61)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
L'Asept Normandie sur le terrain	Télécharger le programme du mois d'avril 2024 [4]	**Contacts :** voir programme

Département du Pas-de-Calais (62)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département des Pyrénées-Atlantiques (64)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
Réunion de prévention "La santé dans mon assiette"	Cette réunion a pour objectif d'informer les seniors sur les bons réflexes en matière de nutrition, de santé et de plaisir dans l'assiette. Il est question d'équilibre alimentaire, des éléments vitaux pour bien vieillir et conserver une bonne santé. Télécharger l'affiche [12]	**Date :** Jeudi 23 mai 2024, à 14h30 **Lieu :** Centre social Denentzat 29 rue Richelieu 64700 HENDAYE **Contact :** Sur inscription au 05 59 20 37 63

De multiples manières de s'informer sur la santé vous sont proposées par l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT) : ateliers et conférences-débats, escape games, ciné-débats, spectacles, etc., sur des thématiques diverses (mémoire, équilibre, sommeil, prévention du stress, etc.), en présentiel et en distanciel.

Retrouvez la programmation sur www.asept-sudaquitaine.fr [10], rubrique agenda.

ASEPT Sud Aquitaine
www.asept-sudaquitaine.fr [10]
Contact téléphonique : 05 59 80 98 88

Département de la Sarthe (72)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département de la Seine-Maritime (76)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département des Deux-Sèvres (79)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département du Var (83)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département de la Vendée (85)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département de la Vienne (86)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département de la Haute-Vienne (87)

Nouveaux rendez-vous à venir

URL source: https://www.enim.eu/laction-sur-bien-vieillir