

## CHAMPAGNE-ARDENNE

L'Association Santé, Éducation et Prévention sur les Territoires Champagne-Ardenne est une association loi 1901 créée en 2015 avec différents partenaires.

Elle a pour objet d'organiser des actions de prévention et d'éducation à la santé et ce principalement sur les territoires ruraux et au plus près de la population.

**Pour tous renseignements,  
n'hésitez pas à nous contacter :**

Association Santé, Éducation et Prévention sur les  
Territoires Champagne-Ardenne  
1 avenue du Maréchal Joffre  
BP 531  
10032 TROYES Cedex

Cécile POINSART  
Coordinatrice

03.25.42.73.01 / 06.07.74.65.22  
asept-champagne-ardenne@msa-services.fr



Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite et leurs partenaires. Elles vous sont proposées par LABEL VIE qui regroupe nos différents organismes.



## DES ATELIERS COLLECTIFS POUR BIEN VIEILLIR



### Les ateliers vitalité

Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité... Voilà ce que vous trouverez aux Ateliers Vitalité. Ce programme d'éducation à la santé vous aidera à améliorer votre qualité de vie et à préserver votre capital santé.



- 6 séances de 2h30 animées par un bénévole (ou un professionnel) formé à la méthode
- Groupe de 8 à 15 personnes
- Accessibles à partir de 60 ans

### Les ateliers PEPS EUREKA



PEPS EUREKA est une méthode originale, alliant pratique d'une activité physique régulière, gymnastique intellectuelle et bonne hygiène de vie pour entretenir votre mémoire.

- 10 séances de 2h30 animées par un bénévole formé à la méthode
- Groupe de 8 à 15 personnes
- Accessibles à partir de 55 ans

### Les ateliers seniors au volant

Actualisez vos connaissances du code de la route et adaptez votre conduite en fonction de vos capacités physiques grâce aux ateliers seniors au volant. Ils vous permettront également d'adopter les bons comportements en cas d'accident.



- 3 séances de 3h animées par des intervenants professionnels
- Groupe de 8 à 15 personnes
- 1 séance de conduite avec un moniteur d'auto-école

### Les ateliers «Inviter le bon air chez soi»



Ces ateliers vous permettront d'identifier les sources de polluants dans votre logement et d'en connaître les risques pour la santé. Vous pourrez ainsi adopter les bons gestes au quotidien pour préserver votre qualité de vie.

- 3 séances de 2h animées par un bénévole formé
- Groupe de 8 à 15 personnes

### Les ateliers nutrition santé seniors

Le Programme National Nutrition Santé a pour objectif d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population âgée en adaptant l'alimentation à de nouveaux besoins. Créés par des nutritionnistes, ces ateliers sont animés par des personnes certifiées et conjuguent contenu scientifique et conseils pratiques.



ATELIERS NUTRITION  
SANTÉ SENIORS  
Bien se nourrir pour rester en forme !

- 9 séances de 2h30 animées par un professionnel
- Groupe de 8 à 15 personnes
- Accessibles à partir de 55 ans

### Les ateliers équilibre



Ces ateliers visent à diminuer le risque, la fréquence et la gravité des chutes tout en travaillant à leur dédramatisation. Venez apprendre à vous relever suite à une chute et à reprendre confiance en vous.

- 10 séances de 1h animées par un animateur sportif diplômé
- Groupe de 8 à 15 personnes
- 2 tests individuels (au début et à la fin)

MAIS AUSSI DES CONFÉRENCES

ET DES JOURNÉES THÉMATIQUES

SUR DEMANDE DES PARTENAIRES