

HAUTE-VIENNE 87

Ateliers de prévention santé de l'ASEPT du
Limousin 2ème semestre 2026



ATELIERS DE PRÉVENTION SANTÉ

Renseignements et/ou inscription auprès de l'ASEPT du Limousin au **05.55.49.85.57**



**dates et horaires sous réserve de validation financière*

PLACES LIMITÉES - INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Atelier "Equilibre" 12 séances de 1h

Prévenir le risque de chute grâce à l'activité physique adaptée.

- 📍 **ST GENCE** à partir du 03/09/26, les Jeudis de 9h à 10h
- 📍 **CHAMPAGNAC LA RIVIERE** à partir du 03/09/26, les Jeudis de 14h à 15h
- 📍 **VERNEUIL SUR VIENNE** à partir du 03/09/26, les Jeudis de 15h30 à 16h30

Atelier "CAP bien être"

4 séances de 2h

Cultiver votre bien-être, grâce à la gestion du stress et des émotions.

- 📍 **CHATEAUNEUF LA FORET** à partir du 09/09/26, les Mercredis de 10h à 12h
- 📍 **NEXON** à partir du 09/09/26, les Mercredis de 14h à 16h
- 📍 **PANAZOL** à partir du 17/11/26, les Mardis de 10h à 12h
- 📍 **AMBAZAC** à partir du 17/11/26, les Mardis de 14h à 16h

Atelier "Yoga du rire"

8 séances de 1h

Développer une attitude mentale positive par le rire. Le Yoga du rire favorise la santé, améliore les pensées positives, rend heureux et contribue aux valeurs humaines.

- 📍 **NEXON** à partir du 22/10/26, les Jeudis de 9h30 à 10h30
- 📍 **SAINT MEARD** à partir du 22/10/26, les Jeudis de 15h30 à 16h30

Atelier "PHARE"

3 séances de 2h

Contribuer à la prévention des conduites addictives en permettant à chacun de comprendre les mécanismes et les effets de l'addiction et de conseiller ses proches.

- 📍 **SAINT JUNIEN** à partir du 17/09/26, les Jeudis de 14h à 16h

Atelier "Sommeil"

6 séances de 2h

Pour un sommeil réparateur et de qualité : apprendre à mieux comprendre les mécanismes de sommeil et les facteurs pouvant avoir une incidence sur ce dernier.

- 📍 **BERSAC SUR RIVALIER** à partir du 05/11/26, les Jeudis de 10h à 12h

Atelier "Relaxation"

8 séances de 1h

découvrir des techniques et approches de relaxation permettant de cultiver son bien-être physique, mental et émotionnel.

- 📍 **LADIGNAC LE LONG** à partir du 22/10/26, les Jeudis de 11h à 12h
- 📍 **ST GERMAIN LES BELLES** à partir du 22/10/26, les Jeudis de 14h à 15h

Site internet
de l'ASEPT



Facebook
de l'ASEPT



Atelier "Nutri'Activ" 6 séances de 2h

Manger et bouger c'est bon pour la santé!!

Les dimensions de plaisir et de convivialité ainsi que l'accès à une alimentation diversifiée et à une pratique régulière d'activité physique sont des éléments indispensables à une approche globale et positive de la santé.

- 📍 **LE DORAT** à partir du 03/09/26, les Jeudis de 10h à 12h
- 📍 **ST MATHIEU** à partir du 22/09/26, les Mardis de 10h à 12h

Atelier "Préservons-nous" 5 séances de 2h

Préserver votre confort de vie physique, mental et émotionnel.

- 📍 **VEYRAC** à partir du 24/08/26, les Lundis de 14h à 16h

Atelier "Et si on aimait"

4 séances de 2h

Comprendre l'importance de la vie affective sur le bien être

- 📍 **SAINT PRIEST TAURION** à partir du 28/09/26, les Lundis de 10h à 12h
- 📍 **AMBAZAC** à partir du 28/09/26, les Lundis de 14h à 16h

Atelier "Vitalité"

6 séances de 2h

Se responsabiliser vis à vis de sa santé, aux problèmes de vieillissement et aux éléments clés du bien vieillir. Cette introduction aux programmes de l'ASEPT aborde une thématique différente par séance. La nutrition, l'équilibre, l'adaptation de l'habitat ou le bien être sont autant de thèmes abordés en atelier.

- 📍 **ISLE** à partir du 22/10/26, les Jeudis de 14h à 16h

Atelier "Mémoire" 10 séances de 2h

Lutter contre les troubles de la mémoire au quotidien.

- 📍 **PANAZOL** à partir du 01/09/26, les Mardis de 10h à 12h
- 📍 **AUREIL** à partir du 01/09/26, les Mardis de 14h à 16h
- 📍 **AMBAZAC** à partir du 03/09/26, les Jeudis de 14h à 16h

Les Actions Ponctuelles

CONFÉRENCES :

- "Les mécanismes du vieillissement" à **BELLAC** le 18/11/26 à 14h
- "Les mécanismes du vieillissement" à **FLAVIGNAC** le 07/11/26 à 14h

ESCAPE GAME :

- "Super Yeuve" à **SAINT SULPICE LES FEUILLES** le 01/12/26 à 14h

RÉUNIONS DE PRÉVENTION :

- "Amour, désir, plaisir, sexualité et vieillissement" à **AMBAZAC** le 08/09/26 à 14h
- "Amour, désir, plaisir, sexualité et vieillissement" à **SAINT PRIEST TAURION** le 22/09/26 à 14h
- "Manger : pas si simple" à **ISLE** le 24/09/26 à 14h
- "Manger : pas si simple" à **ST MATHIEU** le 15/09/26 à 14h

places limitées - inscription obligatoire