



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



## La prévention santé en ligne



COMMUNIQUÉ DE PRESSE - 25 février 2021

### L'ASEPT Périgord Agenais propose aux seniors des actions en ligne

Les habitudes de vie de l'ensemble de la population, et davantage encore des personnes de plus de 60 ans, ont dernièrement été bousculées. Pour leur permettre de continuer à bénéficier de messages de prévention en matière de santé et continuer à travailler le lien social grâce aux actions collectives, l'ASEPT, accompagnée des caisses de retraites et de ses partenaires, a développé une offre de prévention en ligne :

#### Conférences santé en ligne

**1 heure pour s'informer !** Ces réunions abordent différentes thématiques en lien avec votre santé : le sommeil, la gestion du stress, le mal de dos, les bienfaits du rire sur la santé etc...

#### Les ateliers Mémoire en ligne

##### Restez connectés !

3 séances d'1h30 pour redécouvrir les possibilités de votre mémoire et mettre en place des stratégies afin de faciliter la mémorisation au quotidien.

Un animateur vous accompagne durant les séances en alternant conseils théoriques et applications ludiques.

#### Les ateliers Vitalité en ligne

3 séances d'1h30 pour apprendre à mieux manger, bien bouger et dormir, pour prendre soin de sa santé ! Un animateur vous apporte des conseils pour identifier les activités et bonnes pratiques qui favorisent votre bien-être.

#### Les ateliers Form'équilibre en ligne

##### Gardez l'équilibre à la maison !

6 séances d'1h30 pour découvrir des exercices ludiques, simples à réaliser au quotidien dans toutes les pièces de la maison. Un animateur vous apporte les clés d'une activité physique adaptée à vos besoins, en toute sécurité.

Inscription sur le site [www.asept-perigord-agenais.fr](http://www.asept-perigord-agenais.fr)

### Qui est l'ASEPT Périgord Agenais ?

L'ASEPT Périgord Agenais œuvre à la prévention santé des seniors. Sa mission est de sensibiliser, d'informer et d'accompagner les populations rurales et urbaines dans l'idée du vieillissement réussi.

Des conférences et des ateliers, adaptés à toute personne à partir de 55 ans, sont proposés sur l'ensemble de la Dordogne et du Lot et Garonne.

Association à but non lucratif, l'ASEPT Périgord Agenais regroupe au sein de sa structure plusieurs organismes soucieux de développer des initiatives pour améliorer la santé des seniors.

Ses partenaires institutionnels sont la Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail de la Région Aquitaine (CARSAT), la Mutualité Sociale Agricole Dordogne Lot-et-Garonne (MSA), la Caisse Nationale de Retraite des Agents des Collectivités Locales, l'Agence Régionale de Santé, l'IRCANTEC et la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie.

ASEPT Périgord Agenais - 7 place du Général Leclerc - 24000 PERIGUEUX - Tél.: 05 53 02 68 76

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

