

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 du Calvados (14)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
Happy Visio	HappyVisio, c'est 800 activités par an, en direct ou en replay Télécharger le programme 2025 [2]	Contacts : voir programme
L'Asept Normandie Sur Le Terrain	Télécharger le programme de décembre 2024 [3]	Contacts : voir programme

Département de la Charente-Maritime (17)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département des Côtes-d'Armor (22)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
<p>Goûters numériques</p>	<p>Prendre en main son smartphone ! Rendez-vous les lundis 3 février, 3 mars, 7 avril et 5 mai 2025 à 14h. Une thématique différente sera abordée à chaque date. Bienveillance et entraide seront les maîtres-mots de ces ateliers animés par le conseiller numérique de la ville de Plérin.</p> <p>Au programme :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lundi 3 février : Connaître les paramètres de son smartphone (sonneries, notifications, stockage...). • Lundi 3 mars : Sécurité, arnaques, fraudes... Quelles précautions prendre ? • Lundi 7 avril : Savoir communiquer (SMS, e-mail, WhatsApp...). • Lundi 5 mai : Naviguer sur Internet et utiliser les applications. <p>Télécharger l'affiche [4]</p>	<p>Date : du 3 février au 5 mai 2025, de 14h à 16h</p> <p>Lieu : Fédération ADMR des Côtes d'Armor 2 rue Claude Bernard 22190 Plérin</p> <p>Contact : Fédération ADMR des Côtes d'Armor au 06 86 02 08 67</p>

Département de l'Eure (27)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
Happy Visio	HappyVisio, c'est 800 activités par an, en direct ou en replay Télécharger le programme 2025 [2]	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
Atelier "Yoga du rire"	<p>Des conseils et des techniques pour faire du rire un outil moteur de l'amélioration de votre santé. Éveil du corps et respiration : comprendre la connexion entre la respiration et le rire. Apprendre les techniques et exercices du rire qui aident à cultiver un état d'esprit joyeux.</p> <p>Un cycle de 8 ateliers, ouverts à tous à partir de 55 ans, quel que soit le régime de retraite. 1h15 par semaine, en petits groupes d'environ 12 personnes. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.</p> <p>Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des professionnels. Une méthode interactive qui</p>	<p>Date : du 27 mars 2025 au 12 juin 2025, de 14h30 à 15h45</p> <p>Lieu : Centre Lapios 26 Route de Suzon 33830 Belin Béliet</p> <p>Contact : ASEPT Gironde au 05 57 99 79 39 ou rf.ednorig-tpesalta@catnoc [6]</p>

allie contenu scientifique,
conseils pratiques et
convivialité.

[Télécharger le dépliant](#) [5]

Département d'Ille-et-Vilaine (35)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département des Landes (40)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
Atelier "Cap Bien Etre"	<p>Des conseils pour identifier les causes et les mécanismes du stress et des émotions, afin de mettre en place des stratégies personnelles au service de votre santé.</p> <p>Un cycle de 4 ateliers collectifs et une séance individuelle par téléphone, ouvert à tous à partir de 55 ans, quel que soit votre régime de retraite. 2h45 par semaine, en petits groupes d'environ 12 personnes. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.</p> <p>Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des professionnels spécialistes de l'activité physique adaptée aux seniors. Une méthode interactive qui allie contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.</p> <p>Télécharger le dépliant [7]</p>	<p>Date : du 14 mars 2025 au 4 avril 2025, de 9h15 à 12h</p> <p>Lieu : Salle des Jonquilles Rue des Jonquilles 40100 Dax</p> <p>Contact : ASEPT Sud Aquitaine au 05 58 06 55 98 ou rf.eniatuqadus-tpesalta@catnoc [8]</p>

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-sudaquaine.fr [9], rubrique agenda.

ASEPT Sud Aquitaine

www.asept-sudaquaine.fr [9]

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 [10], rubrique agenda.

ASEPT Périgord-agenais

www.asept-perigord-agenais.fr [10]

Contact téléphonique : 05 53 02 68 76

Département de la Manche (50)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
Happy Visio	HappyVisio, c'est 800 activités par an, en direct ou en replay Télécharger le programme 2025 [2]	Contacts : voir programme
L'Asept Normandie Sur Le Terrain	Télécharger le programme de décembre 2024 [3]	Contacts : voir programme
Initiation au numérique	Cette formation a pour but de vous aider à maintenir votre autonomie et à développer votre réseau social grâce au numérique. L'animation s'appuiera sur l'utilisation d'une tablette tactile pour un	Date : du 28 janvier 2025 au 01 avril 2025, de 14h à 16h Lieu : Pôle public 1 Place Cadenet 50570 Marigny le Lozon

	<p>usage personnel, allant des premières manipulations de la tablette jusqu'à la réalisation de démarches en ligne. Au cours des séances, seront abordés la prise en main d'une tablette, la connexion au Wi-Fi, la découverte d'Internet, la gestion des photos et vidéos, le téléchargement et la désinstallation d'applications, la création et l'envoi de courriels, l'envoi de fichiers en pièce jointe, les démarches administratives en ligne, l'utilisation des réseaux sociaux, etc.</p> <p>Télécharger l'affiche [11]</p>	<p>Contact : Mairie au 02 33 55 15 26</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------

Département du Morbihan (56)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
<p>Réunion d'information "Ateliers du Numérique"</p>	<p>Apprenez à vous servir d'une tablette, à communiquer et à effectuer vos démarches sur Internet. Une réunion d'information se tiendra le lundi 24 février 2025 à 9h30, suivie d'ateliers gratuits du 3 mars au 12 mai 2025, de 9h30 à 12h, chaque lundi, à la salle de la Charpenterie (face au Carrefour Contact) à Inzinzac-Lochrist.</p> <p>Mais si vous hésitez encore à franchir le pas et à vous initier à ces technologies, vous êtes au bon endroit. À tout âge, c'est un apprentissage à la fois facile, intuitif et ludique, qui ne nécessite aucune connaissance préalable. Vous avez juste besoin d'un petit coup de pouce.</p> <p>Télécharger l'affiche [12]</p>	<p>Date : du 24 février au 12 mai 2025, de 9h30 à 12h</p> <p>Lieu : Salle de la Charpenterie 1 Mail François Giovannelli 56650 Inzinzac-Lochrist</p> <p>Contact : ASEPT Bretagne au 02 98 85 79 25</p>
<p>Spectacles dans le cadre du</p>	<p>Le projet "Tous au théâtre" a</p>	<p>Date : les 28 février et 9 avril</p>

<p>projet "Tous au théâtre"</p>	<p>pour ambition d'emmener des personnes âgées de plus de 60 ans, isolées ou se sentant isolées, passer un bon moment devant des pièces de théâtre. Cinq communes s'engagent à offrir les places : Kervignac, Merlevenez, Nostang, Plouhinec, Sainte-Hélène.</p> <p>Les spectacles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • An Albatroz, Compagnie Safar - 28 février 2025 à 14h30 au théâtre Le City • Le Dîner de cons, Familia Théâtre Production - 9 avril 2025 à 14h30 au Théâtre à l'Ouest 	<p>2025, de 14h30 à 17h</p> <p>Lieu : Théâtre Le City - Plateau en Toute Liberté 3, Rue Roger Salengro 56100 Lorient</p> <p>Contact : Mairie de Merlevenez au 02 97 65 77 97</p>
----------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Département du Nord (59)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département de l'Orne (61)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
<p>Happy Visio</p>	<p>HappyVisio, c'est 800 activités par an, en direct ou en replay</p> <p>Télécharger le programme 2025 [2]</p>	<p>Contacts : voir programme</p>

Département du Pas-de-Calais (62)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
<p>Atelier "Bienvenue à la</p>	<p>Bientôt à la retraite ou retraité</p>	<p>Date : du 29 avril 2025 au 10</p>

<p>retraite"</p>	<p>depuis peu ? L'atelier Bienvenue à la retraite est fait pour vous ! Proposé gratuitement par votre caisse de retraite, il vous donne les clés pour bien démarrer cette nouvelle étape et en devenir pleinement acteur.</p> <p>Télécharger l'affiche [13]</p>	<p>juin 2025, de 10h à 12h</p> <p>Lieu : France Services Eperlecques 5 La Place 62910 EPERLEQUES</p> <p>Contact : France Services Eperlecques par téléphone au 03 74 18 23 51 ou par courriel à rf.seuqcelrepe-iriam@tafsreillig.assenav [14]</p>
<p>Animation "Truck Soliha"</p>	<p>Venez découvrir le truck SOLIHA à la salle Kursaal de Berck. Ce showroom mobile, aménagé en appartement, permet de découvrir les solutions techniques et financières pour adapter son logement.</p> <p>Télécharger l'affiche [15]</p>	<p>Date : 3 avril 2025, de 13h30 à 16h</p> <p>Lieu : Avenue du Général de Gaulle 62600 BERCK</p> <p>Contact : SOLIHA Pas de Calais par téléphone au 03 21 51 23 55 ou par courriel à rf.ahilos@tafnaugram.d [16]</p>

Département des Pyrénées-Atlantiques (64)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
<p>Atelier "Form'Equilibre"</p>	<p>Des conseils et des techniques pour vous aider à maintenir votre équilibre en toute circonstance et à créer un environnement sécurisé autour de vous.</p> <p>Des exercices pour renforcer votre équilibre et apprendre les postures clés, ainsi que des exercices simples à réaliser au quotidien. Des suggestions pour l'aménagement de votre maison, une alimentation équilibrée et des modes de déplacement adaptés.</p> <p>Un cycle de 12 ateliers, ouvert à tous à partir de 55 ans, quel que soit votre régime de retraite. Une fois par semaine, en petits groupes d'environ 12</p>	<p>Date : du 10 mars 2025 au 2 juin 2025, de 14h à 15h30</p> <p>Lieu : Salle Lazari 5 Rue Paul Lazari 64200 Biarritz</p> <p>Contact : ASEPT Sud Aquitaine au 05 58 06 55 98 ou rf.eniatuqadus-tpesa@tafcatnoc [8]</p>

	<p>personnes. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.</p> <p>Télécharger le dépliant [17]</p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

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 [9], rubrique agenda.

ASEPT Sud Aquitaine

www.asept-sudaquitaine.fr [9]

Contact téléphonique : 05 59 80 98 88

Département des Pyrénées-Orientales (66)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département de la Seine-Maritime (76)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
Happy Visio	<p>HappyVisio, c'est 800 activités par an, en direct ou en replay</p> <p>Télécharger le programme 2025 [2]</p>	Contacts : voir programme

Département de la Somme (80)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
Atelier "La chute, parlons-en"	<p>Arrivé à la retraite, préserver son équilibre est essentiel pour rester autonome. Mieux comprendre les facteurs de risque permet d'adopter les bons réflexes et de réduire le</p>	<p>Date : du 2 avril 2025 au 23 avril 2025, de 9h30 à 11h30</p> <p>Lieu : Domitys Abbeville 76 bd Portelett 80100 ABBEVILLE</p>

	<p>risque de chutes au quotidien.</p> <p>Avec l'atelier "La chute, parlons-en", apprenez à reconnaître les facteurs influençant l'équilibre afin de mieux prévenir les chutes.</p> <p>Cet atelier est animé par un professionnel du territoire.</p> <p>Vous apprendrez à :</p> <ul style="list-style-type: none">• Renforcer vos connaissances sur les facteurs à l'origine des chutes• Adopter des comportements préventifs pour réduire les risques et leurs conséquences• Maintenir votre qualité de vie <p>L'atelier se déroule en quatre sessions de deux heures chacune, combinant conseils et exercices pratiques.</p> <p>Télécharger le dépliant [18]</p>	<p>Contact : Domitys par téléphone au 03 75 68 00 00 ou par courriel à rf.sytimod@ta.agiev.siana [19]</p>
<p>Atelier "Destination Equilibre"</p>	<p>Arrivée à l'âge de la retraite, préserver son équilibre devient essentiel. Il est possible d'agir pour prévenir les chutes et maintenir une bonne autonomie au quotidien.</p> <p>Avec l'atelier "Destination équilibre", vous apprenez à repérer et prévenir les chutes, à maintenir un bon équilibre et à lutter contre l'isolement.</p> <p>Cet atelier est animé par un professionnel de l'activité physique adaptée, diplômé(e).</p> <p>Vous apprendrez à :</p> <ul style="list-style-type: none">• Réveiller et stimuler votre équilibre• Renforcer votre musculature• Lutter contre	<p>Date : du 30 avril 2025 au 16 juillet 2025, de 10h à 11h</p> <p>Lieu : Domitys Abbeville 76 bd Portelett 80100 ABBEVILLE</p> <p>Contact : Domitys par téléphone au 03 75 68 00 00 ou par courriel à rf.sytimod@ta.agiev.siana [19]</p>

	<p>l'isolement</p> <ul style="list-style-type: none">• Maintenir un bon équilibre• Prévenir les chutes <p>L'atelier se déroule en 12 séances d'une heure chacune, alliant conseils et exercices pratiques.</p> <p>Télécharger le dépliant [18]</p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

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