

# 5

## bonnes raisons de participer à nos activités

- Bénéficiez de bons conseils, simples et clairs,
- Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour s'occuper de soi,
- Consacrez quelques heures à votre santé, vous gagnerez une retraite plus harmonieuse,
- Passez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous,
- Profitez d'actions près de chez vous, dans une ambiance conviviale.



Toutes ces actions sont conçues,  
soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire,  
contactez l'ASEPT de votre département :

ASEPT Gironde  
13 rue Ferrère 33052 Bordeaux  
Tél. : 05 57 99 79 39  
[contact@asept-gironde.fr](mailto:contact@asept-gironde.fr)

f ASEPT Gironde



Ensemble, les caisses  
de retraite s'engagent

Crédits photos : Bigstock, Fotolia, iStock - Ne pas jeter sur la voie publique



**Préservez votre  
capital santé**  
*Votre bien le plus précieux*

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



# Préservez votre capital santé

Vous avez plus de 55 ans, vous souhaitez préserver votre capital santé et votre qualité de vie ?

L'ASEPT vous propose un large choix d'activités

## Des conférences-débats

Informations et échanges avec un professionnel de santé autour des clés du bien vieillir.

## Des réunions d'information

Animées par des professionnels qui abordent différents thèmes de prévention (alimentation, accidents domestiques, santé et conduite, etc.)...

Ouvert à tous à partir de 55 ans, quel que soit votre régime de retraite.

Gratuit et proche de chez vous, découvrez notre programme sur [www.asept-gironde.fr](http://www.asept-gironde.fr)

## Des ateliers thématiques animés par des professionnels

### Bien vieillir/Vitalité cycle de 6 à 7 ateliers

Plusieurs ateliers thématiques (alimentation, sommeil, bien-être, etc.) pour entretenir votre capital santé et maintenir votre qualité de vie en autonomie.

### Mémoire Peps Eureka cycle de 10 ateliers

Des exercices ludiques et conviviaux pour stimuler votre mémoire et votre concentration.

### Form'équilibre cycle de 12 ateliers

Des conseils et des techniques pour vous aider à garder votre équilibre en toutes circonstances.

### Nutrition Santé cycle de 10 ateliers

Des ateliers pour vous informer sur les effets de l'alimentation sur la santé et améliorer votre qualité de vie par le « bien manger ».

### Bien chez soi cycle de 4 ateliers

Des conseils pratiques afin d'aménager son habitat et acquérir des bonnes pratiques pour y vivre le plus confortablement possible.

### Form'bien-être cycle de 7 ateliers

Des ateliers pour redécouvrir le plaisir de sentir votre corps, générer un mieux-être et devenir acteur de votre bien-être physique et psychologique.

### Bienvenue à la retraite cycle de 3 ateliers

Des conseils pour penser à votre qualité de vie et envisager sereinement l'avenir tout en vous divertissant.

### Yoga du Rire cycle de 8 ateliers

Des conseils et techniques pour faire du rire un outil moteur pour l'amélioration de votre santé.

### @ateliers numériques cycle de 6 ateliers

Des conseils pour se familiariser avec les nouvelles technologies et communiquer autrement avec ses proches.

